

De rek eruit?

Stretchen zorgt niet voor minder spierpijn na sport. Een recente Cochrane review bevestigt dat zowel spieren rekken vóór de inspanning als erna geen stramme spieren kan voorkomen.

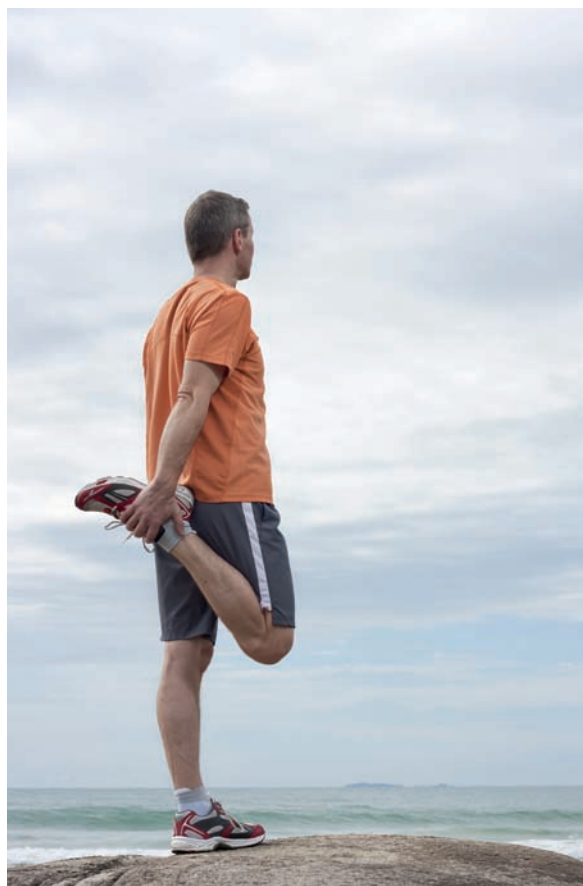


Foto: Shutterstock/ArtemWitte

Stretchen is een ritueel. Rondom sportparken en op de speelvelden staan regelmatig groepjes sporters de spieren te rekken en te strekken. Maar is dat nu wel of niet effectief? Waarschijnlijk is dat vaker punt van discussie in de sportkantine dan in de huisartsenpraktijk. Australische onderzoekers vonden 12 gerandomiseerde onderzoeken die keken naar het effect van stretchen op spierpijn. In de 12 trials zorgde stretchen voor een afname van spierpijn op de dag na de inspanning van slechts een half punt op een 100-punten schaal (stretchen voor inspanning) of 1 punt (na de inspanning). Ook het effect van rekken vóór én na het sporten op de piekspierpijn in de eerste week was marginaal; slechts 4 punten. Maar helemaal niet rekken dan? Dat is mogelijk wat overtrokken. Stretchen is namelijk wel goed voor de lenigheid en de ontspanning.

Elf van de gevonden onderzoeken hadden slechts maximaal 30 proefsporters, terwijl het grootste onderzoek maar liefst 2377 Noorse en Australische sporters includeerde, waarvan de helft mocht stretchen. Het overgrote deel van deze sporters deed een reguliere sport zoals hardlopen, fietsen of (cardio)fitness. Zij sportten met een mediane frequentie van 4 keer per week. Dit onderzoek nuanceert de eerdere aanname dat stretchen geen blessures voorkomt. Men vond weliswaar geen effect van

stretchen op blessures in het algemeen, maar wel een significant effect op spier- en peesblessures van de rug of onderste extremiteiten (0,66 blessures per persoonsjaar in de stretchgroep versus 0,88 blessures in de controlegroep, $p = 0,03$). Dit betekent dat 20 mensen 12 weken lang moeten stretchen om 1 blessure te voorkomen. De onderzoekers zijn terughoudend en noemen terecht dat dit slechts een secundaire uitkomstmaat in hun onderzoek is.

Opvallend detail aan deze grote trial is dat het project onderdeel was van een Noors televisieprogramma en een Australisch radioprogramma. Recreatieve sporters konden zich via internet aanmelden. Een originele manier van werving, die het mogelijk maakte dit grote onderzoek uit te voeren in een alledaagse setting. De onderzoekers concluderen dat sporters het best hun eigen patroon kunnen voortzetten, al dan niet met stretchen. Om spierpijn te voorkomen helpt de warming-up overigens beter dan de cooling-down. ■

Jochen Cals

Herbert RD, et al. *Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise*. Cochrane Database Syst Rev 2011(7):CD004577.

Jamtvedt G, et al. *A pragmatic randomised trial of stretching before and after physical activity to prevent injury and soreness*. Br J Sports Med 2010;44:1002-9.

E-learning en feedback verbetert spirometrie marginaal

De kwaliteit van spirometrie in de huisartsenpraktijk is voor verbetering vatbaar. Recent onderzoek van 1135 longfunctiemetingen laat zien dat die kwaliteit nauwelijks verbetert door een e-learningprogramma met regelmatige feedback door ervaren longfunctieverpleegkundigen.

De onderzoekers voerden een mooie cluster trial uit in de regio Helmond

met 19 huisartsenpraktijken. Na een opfriscursus voor de praktijkverpleegkundigen, zowel in de interventie- als controlegroep, kreeg de interventiegroep een cd-rom met een e-learningcursus en werden de spirometriemetingen tweemaandelijks beoordeeld door twee onafhankelijke longfunctieverpleegkundigen. De praktijkverpleegkundigen kregen hierover feedback. In alle praktijken werden behoorlijk wat metingen uitgevoerd, gemiddeld zo'n 15 per maand. Gedurende het interventiejaar was het aantal adequate testen in de interventiegroep iets

hoger dan in de controlegroep (33% versus 30%). Dit niet-significante verschil leek in de loop van het jaar wel wat toe te nemen. Maar desondanks moeten we concluderen dat dit soort elegante en aantrekkelijk klinkende interventies de spirometrie in de eerste lijn niet naar een hoger plan tillen. We moeten dus op zoek naar wat anders. ■

Henk Schers

Schermer TR, et al. *Effect of e-learning and repeated performance feedback on spirometry test quality in family practice: a cluster trial*. Ann Fam Med 2011;9:330-6.