



Yoga als steuntje in de rug?

INLEIDING

Rugklachten. Veel mensen hebben er last van en gaan ermee naar de huisarts. Vaak wordt de klacht chronisch. In 2005 werd geschat dat er circa 2,4 miljoen volwassen Nederlanders chronische lagerugklachten hebben. Het zijn evenveel mannen als vrouwen. Tweederde daarvan is bekend bij de huisarts (1,6 miljoen), die eigenlijk weinig mogelijkheden heeft om de klacht effectief te behandelen. Tot nu toe was er weinig bewijs voor de effectiviteit van behandelingen. Een groep onderzoekers van het Amerikaanse Health Research Institute in Seattle ging aan de slag met een randomized trial.¹ Ze vergeleken de uitkomsten van drie verschillende behandelingen van chronische lagerugpijn: rekken en strekken onder begeleiding van een fysiotherapeut, yoga, en het lezen van een zelfhulpboek met adviezen voor oefeningen, leefstijl en het managen van pijnscheuten.

ONDERZOEK

Design Een randomized controlled trial waarbij 228 volwassenen met chronische lagerugpijn werden geïncludeerd uit een databank van een Amerikaanse non-profit geïntegreerde gezondheidsorganisatie. De deelnemers werden gerandomiseerd in 3 groepen. Twee groepen kregen 12 weken lang 1 keer per week 75 minuten lang yogasessies, of rek- en strekoefeningen. Aan beide groepen werd ook gevraagd om de oefeningen thuis elke dag minimaal 20 minuten te herhalen. De derde groep patiënten kregen het zelfhulpboek. Of ze nog verdere instructies kregen wordt uit het artikel niet duidelijk.

Opvallend is dat de controlegroep van het zelfhulpboek twee keer zo klein is als de yoga- en fysiogroep (92/91 versus 45). Dat wordt niet nader uitgelegd.

Uitkomstmaten De groepen werden telefonisch geïnterviewd na 6, 12 en 26 weken, zonder dat de interviewers wisten in welke groep de ondervraagde zat. Daarvoor was al verschillende informatie over de rugpijnhistorie verzameld. De primaire uitkomstmaat was de gevalideerde 24-puntsschaal *Roland Morris Disability Questionnaire* (RDQ). Tevens werd de *Bothersomeness of Pain*-schaal afgenomen, waarop de patiënt op een schaal van 0 tot 10 kan aangeven hoeveel last of hinder hij ervaart.

Analyse Een robuust uitgevoerd onderzoek in termen van randomisatie, controle en intention-to-treat-principes.

Resultaat De onderzoekers vonden een statistisch significant verschil tussen de 2 beweegprogramma's in vergelijking met het volgen van instructies uit een zelfhulpboek. Tussen het meedoen aan yoga of fysio bestond nauwelijks verschil. De patiënten die yoga of fysio kregen, zakten ongeveer 4 punten op de 24-punts RDQ-schaal (van 9 naar 4). De onderzochte

patiënten gaven dus aan dat de pijn verminderd was. De patiënten met het zelfhulpboek zakten slechts 2 punten (van 9 naar 7). De *Bothersomeness Scale* geeft dezelfde tendens weer. Op de lange termijn worden de verschillen tussen de groepen minimaal.

Beschouwing Naast dit onderzoek deden de auteurs ook nog een uitgebreid literatuuronderzoek. Met beide onderzoeken komen ze tot dezelfde conclusie. Recente meta-analyses over bewegetherapie bij lagerugpijn geven bescheiden positieve resultaten. De auteurs vinden de kracht van dit onderzoek dat yoga uitgebreider is onderzocht en ook positieve resultaten oplevert.

INTERPRETATIE

Bewegen onder begeleiding is goed voor de rug. Beter dan het lezen van een zelfhulpboek. Het maakt niet zoveel uit naar welke beweeggroep je gestuurd wordt. Als je maar regelmatig (onder begeleiding) beweegt. Dat is geen spectaculair nieuws. Toch is het wel opvallend dat 'zelfhulp' minder goed werkt. Interessant omdat je nu allerlei ontwikkelingen ziet op het gebied van zelfstandige internetinstructies. De websiteprogramma's van coaching via internet schieten als paddenstoelen uit de lucht. Waar zou het aan liggen dat mensen hun oefeningen thuis niet netjes trouw uitvoeren?

In dit onderzoek is er eigenlijk maar weinig bekend over de groep geïncludeerde mensen. Wie zijn deze mensen? Ze scoren een gemiddelde als 'baseline' tussen de 9 en 10 op de Roland-schaal (maximaal 24). De klinische relevantie hiervan is onduidelijk. Het lijkt op een groep patiënten die slechts matig beperkt is in hun functioneren door de rugpijn. Onduidelijk is waar de beperkingen precies uit bestaan en wat er verbeterd is na het volgen van de verschillende beweegoefeningen. Ook is de vraag in hoeverre er sprake is van subjectieve bias. Het effect van de rol van een aardige instructrice in vergelijking met een 'bitch' is bijvoorbeeld niet onderzocht.

In je eentje oefeningen doen, daar moet je wel gedisciplineerd voor zijn. Mensen met lagerugpijn kunnen juist op dat gebied wel een steuntje in de rug gebruiken. Dit onderzoek lijkt dit te bevestigen. In de zelfhulpgroep geeft 86% aan het boek slechts voor een deel te hebben gelezen. Maar veel harde bewijzen zijn er niet wat betreft de effecten van al dan niet trouw je oefeningen thuis doen. Dat blijkt ook uit andere onderzoeken.

Al met al is het een degelijk onderzoek, dat interessanter is voor een statisticus dan voor een pragmatische huisarts. ■

LITERATUUR

- 1 Sherman KJ, Cherkin DC, Wellman RD, Cook AJ, Hawkes RJ, Delaney K, et al. A randomized trial comparing yoga, stretching and a self-care book for chronic low back pain. *Arch Intern Med* 2011;171:2019-26.