

Oefenen verbetert balans bij ouderen een beetje

PEARLS bieden de lezer bruikbare wetenschap voor de werkvloer, op basis van de Cochrane Database of Systematic Reviews. De coördinatie is in handen van dr. F.A. van de Laar, Cochrane Primary Health Care Field, UMC St Radboud Nijmegen. Correspondentie: f.vandelaar@elg.umcn.nl

Context Een verminderde balans en achteruitgang in het lichamelijke functioneren leiden vaker tot vallen, wat kan resulteren in verminderde zelfredzaamheid. Preventie is dus van groot belang. Een goede balans en mobiliteit kunnen de kans op vallen verminderen.

Klinische vraag Zijn oefeningen bij ouderen effectief voor het verbeteren van hun balans?

Conclusie auteurs Er worden acht typen oefeningen vergeleken: loop-, balans-, coördinatie- en functionele taken (LBCF); krachttraining (KT); 3D-training (waaronder tai chi, qi gong, dans, yoga); lopen (L); fietsen (F); computerondersteunde balustraining met visuele feedback (CF); vibratieplatformtraining (VT); combinaties van bovenstaande (CO).

Oefenprogramma's waarbij lopen, balans, coördinatie, functionele taken, kracht, 3D of een combinatie daarvan zijn betrokken, lijken in ieder geval enig significant effect te hebben op de primaire uitkomst 'Timed Up & Go test' (tijd van zitten - 3 meter lopen - weer gaan zitten): LBCF -0,82s, 95%-BI -1,56 tot -0,08; KT -4,30s, 95%-BI -7,60 tot -1,00; 3D -1,30s, 95%-BI -2,40 tot -0,20; CO -1,63s, 95%-BI -2,28 tot -0,98. De onderzoekers concluderen dat er direct na de oefeningen (ook) enig effect is op indirecte maten voor balans. Zij zijn voorzichtig in het trekken van harde conclusies vanwege het gebrek aan primaire uitkomstmaten en de korte follow-up. De review omvat 94 RCT's met in totaal 9917 deelnemers.¹

Beperkingen De oefenprogramma's waren zeer heterogeen, waardoor ze moeilijk te vergelijken waren. Ook varieerden de kenmerken van de deelnemers en de onderzoeksdesigns in hoge mate. De power van veel onderzoeken was te laag voor eenduidige conclusies en bovendien werden meetwaarden vaak niet gestandaardiseerd uitgevoerd en gerapporteerd. Er was veel uitval. De meeste deelnemers waren gezonde ouderen tussen de 60-75 jaar, in slechts enkele onderzoeken waren ook kwetsbare ouderen opgenomen.

COMMENTAAR

Deze review is een update van een review uit 2007, waarin maar liefst 62 nieuwe onderzoeken werden opgenomen. Er is zwak bewijs dat sommige oefenprogramma's matig effectief zijn voor het verbeteren van de balans.

Het blijkt voor de reviewers lastig om harde conclusies te trekken. Hiervoor is een aantal oorzaken aan te wijzen. Ten eerste waren de onderzoeken zeer heterogeen: de interventies verschilden aanzienlijk in uitvoering, intensiteit en duur. Ten tweede was er sprake van een wisselende kwaliteit van de ver-

schillende onderzoeken, waaronder methodologische zwakte, en ontbrekende data en follow-upgegevens. Daarnaast had een groot deel van de onderzoeken een te lage power om harde uitspraken te kunnen doen. Bovendien was er veel uitval en werden de meetwaarden vaak niet gestandaardiseerd uitgevoerd en gerapporteerd. Negatieve effecten van de oefenprogramma's werden niet apart onderzocht, maar er werden door de deelnemers geen negatieve effecten gerapporteerd.

Ook de generaliseerbaarheid is lastig. De deelnemers aan de onderzoeken waren voor het grootste gedeelte gezonde ouderen tussen de 60-75 jaar, slechts enkele onderzoeken includeerden 75-plussers en kwetsbare ouderen. Maar in de huisartsenpraktijk leveren vooral balansproblemen bij de oudste categorie problemen op, die ouderen vallen het vaakst. Als uitkomstmaat is gekozen voor balans, er werd niet gekeken naar bijvoorbeeld het aantal valincidenten. Maar in de praktijk leveren juist de morbiditeit en mortaliteit door vallen problemen op. Tot slot was de follow-up van de verschillende interventies slechts kort terwijl we hopen dat een interventie lang 'beklijft'.

Om letsel door vallen te verminderen zijn er op dit moment in Nederland veel valpreventieprogramma's. Daarin is veel aandacht voor krachttraining, hindernisparcours en vallen zonder letsel. Volgens deze review heeft krachttraining enig effect op de balans en zou deze het valrisico door balansverbetering kunnen verlagen.

Al met al is deze review beperkt bruikbaar door methodologische beperkingen, omdat deze zich richt op balans en niet op valincidenten, en doordat de categorie ouderen die het grootste gevaar loopt uit zicht blijft. Ik deel de conclusies van de reviewers dat er weinig hard bewijs is voor het nut van oefeningen op balansverbetering. Het blijft een uitdaging om patiënten met valgevaar te identificeren en maatwerk voor preventie te leveren. Het is na deze review zeker niet gezegd dat oefeningen hierin geen plaats hebben. Oefeningen hebben immers weinig bijwerkingen en inspanning is naar mijn mening ook belangrijk voor het onderhoud van de algemene lichamelijke conditie; bovendien waren de duur van de oefenprogramma's en de follow-up beperkt. Dus baat het niet voor de balans dan mogelijk wel voor de conditie en het welbevinden. ■

LITERATUUR

- 1 Howe TE, Rochester L, Neul F, Skelton DA, Ballinger C. Exercise for improving balance in older people. *Cochrane Database Syst Rev* 2011; Issue 11. Art. No.: CD004963.

UMC St Radboud, afdeling Eerstelijngeneeskunde, Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen; M.H.J. van de Pol, huisarts, onderzoeker, kaderhuisarts ouderengeneeskunde • Correspondentie: m.vandepol@elg.umcn.nl