

Zijn respiratoire oefeningen effectief bij volwassenen met astma?



Context: Astma is een longaandoening gekarakteriseerd door een ontsteking van de luchtwegen. Dierlijke huidschilfers of pollen kunnen een astma aanval opwekken (bronchiale hyperreactiviteit). Astma komt veel voor en brengt hoge kosten met zich mee voor hospitalisaties en medicatie.

Respiratoire oefeningen zijn gericht op het beheersen van de symptomen. Deze worden wereldwijd veel gebruikt als een aanvullende en niet-farmacologische behandeling van mensen met astma.

Deze review includeerde 13 “randomized controlled trials” (RCT’s) (tot 2013) met in totaal 906 volwassen patiënten met milde tot matige astma. Elf studies vergeleken adem oefeningen met inactieve controle groepen en twee met astma-educatie. De uitkomstmaten zijn kwaliteit van het leven, longfunctie, het aantal exacerbaties en symptomen van astma.

Resultaten

De resultaten van de review laten positieve effecten zien van de adem oefeningen op de kwaliteit van leven (8 van de 13 studies), het aantal exacerbaties (1 studie) en symptomen van astma (6 van de 7 studies vonden positieve effecten). De effecten op longfunctie varieerden: 5 van de 11 studies die longfunctie evalueerden vonden geen verschil terwijl 6 studies wel een positief effect vond. Er werden geen bijwerkingen gerapporteerd.





Opmerkingen

De kwaliteit van RCTs is standaard hoog. Het niveau van bewijs in deze review is verlaagd tot zeer laag vanwege methodologische tekortkomingen (randomisatie en blindering) en kleine aantallen patiënten in de studies. Ook was de interventie niet goed beschreven en was er veel variatie in uitvoering (type oefeningen, frequentie en duur).

Conclusie

Ademoefeningen bij volwassen patiënten met astma lijkt een beperkt ef-

fect te hebben op symptomen en kwaliteit van leven hoewel bewijs uit gecontroleerde studies ontbreekt (niveau van bewijs = zeer laag).

Implicatie voor de praktijk

Op dit moment is er geen sluitend bewijs voor de effectiviteit van adem oefeningen bij volwassenen met astma. Redenen om deze oefeningen te overwegen als onderdeel van de kinesiotherapeutische behandeling zijn de positieve trend in effecten en het gegeven dat geen negatieve effecten werden gerapporteerd.

Referentie

Freitas DA, Holloway EA, Bruno SS, Chaves GSS, Fregonezi GAF, Mendonça KMPP. Breathing exercises for adults with asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 10. Art. No.: CD001277. DOI: 10.1002/14651858. CD001277.pub3

In samenwerking met CEBAM, Belgian Branch of the Dutch Cochrane Collaboration (www.cebam.be) ●

