

## Zijn stabilisatieoefeningen doeltreffend bij chronische lage rugpijn en is er bewijs voor schadelijke neveneffecten?

*Recent zijn hierover nieuwe studies verschenen, en om die reden is deze systematische review geschreven.*



Oefentherapie is matig effectief voor chronische lage rugpijn, maar volgens de huidig gangbare evidentie is geen enkele vorm van oefentherapie beter is dan een andere.

De meest gebruikte oefeningen zijn stabilisatieoefeningen ("motor control exercise"). Deze oefeningen richten zich op de activatie van de diepe musculatuur van de romp en beogen het herstel van coördinatie van deze spieren.

De review includeerde studies die de behandeling voor chronische lage rugpijn omschreef als 'motor control exercise' of stabilisatieoefeningen, of als de oefeningen specifiek gericht waren op de diepe spieren van de wervelkolom zoals de m. multifidus en m. transversus abdominalis. Studies naar stabilisatieoefeningen voor het hele lichaam werden uitgesloten evenals studies naar de Pilates methode. Het effect van stabilisatieoefeningen werd vergeleken met dat van andere oefeningen, manuele therapie, een minimale interventie (bestaande uit placebo kinesitherapie, informatie en advies en geen behandeling) en een combinatie van oefentherapie met elektrofysische behandelingen.

### Resultaten

De review omvat 29 RCT's met 2431 patiënten met chronische lage rugpijn. Driekwart van de studies had een laag risico op bias.

De effecten van stabilisatieoefeningen bleken niet beter dan dat van andere oefeningen, op uitkomsten pijn en functioneren. Het niveau van bewijs was laag voor uitkomsten op de korte termijn (< 3 maand) en hoog voor die op de middellange (3-12 maand) en lange termijn (> 12 maand).

Stabilisatieoefeningen waren, vergeleken met een minimale interventie, effectiever om pijn te verminderen op alle follow-up momenten. De effectgrootte was matig. Het verschil na 1 jaar was -1.3 op schaal van 0 tot 100 (95% BI -18.5 tot -7.4). Ook voor de uitkomstmaten functioneren en globaal oordeel over herstel was er een klinisch belangrijk verschil in het voordeel van de stabilisatieoefeningen (lage tot matige kwaliteit).

Er werd geen klinisch relevant verschil gevonden tussen stabilisatieoefeningen en manuele therapie voor alle uitkomsten (bewijs voor korte termijn follow-up matig

en voor lange termijn follow-up hoog). Tot slot, leken stabilisatieoefeningen effectiever dan oefeningen gecombineerd met elektrofysische therapie op pijn, functioneren en globaal oordeel over herstel (zeer lage tot lage kwaliteit). In de trials werden slechts mineure of geen nevenwerkingen gerapporteerd.

### Opmerkingen

De bewijskwaliteit varieerde van laag tot hoog. Verschillende factoren (risico op bias in de studies, risico op publicatiebias, imprecisie, inconsistentie en indirect bewijs) speelden een rol bij het verlagen van het vertrouwen in de resultaten, maar er was geen reden die overheerste tussen de studies.

### Conclusie

Stabilisatieoefeningen bij chronische lage rugpijn lijken even effectief als andere oefeningen of manuele therapie. Stabilisatieoefeningen kunnen effectiever zijn dan een minimale interventie of dan de combinatie van oefeningen en elektrofysische behandelingen. Er werden weinig neveneffecten gerapporteerd.

### Implicatie voor de praktijk

Er is geen bewijs dat bepaalde oefeningen beter zijn dan andere. Daarom wordt de keuze voor een bepaalde oefentherapie gemaakt op basis van de voorkeuren van de patiënt of therapeut, de opleiding van de therapeut, kosten en veiligheid.

Bekijk de volledige tekst van deze review via de Cebam Digital Library for Health ([www.cebam.be/nl/cdlh](http://www.cebam.be/nl/cdlh)).

### Referenties

Saragiotto BT, Maher CG, Yamato TP, Costa LOP, Menezes Costa LC, Ostelo RWJG, Macedo LG. Motor control exercise for chronic non-specific low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 1. Art. No.: CD012004. DOI: 10.1002/14651858.CD012004.

1. Belgian Centre for Evidence-Based Medicine (Cebam)
2. UVC-Brugmann ■