

Valpreventie bij thuiswonende ouderen

Klinische vraag

Is lichaamsbeweging effectief voor valpreventie bij zelfstandig wonende ouderen?

Context

Elk jaar komt meer dan één derde van de ouderen die ouder zijn dan 65 jaar en zelfstandig wonen ten val. Letsels zoals breuken, kneuzingen en verstuikingen resulteren in pijn, verminderde functionaliteit, hogere gezondheidskosten en een verhoogde mortaliteit.

Verschillende Cochrane reviews hebben al aangetoond dat lichaamsbeweging zowel kracht als evenwicht versterkt en de angst om te vallen verlaagt bij ouderen. Maar lichaamsbeweging brengt mogelijk ook risico's met zich mee zoals cardiovasculaire bijwerkingen en verwondingen. Lichaamsbeweging zoals evenwichtsoefeningen zou het risico op vallen zelfs kunnen verhogen.

Deze Cochrane review verzamelde studies die de effectiviteit van lichaamsbeweging in valpreventie bij zelfstandig wonende ouderen onderzochten. De belangrijkste uitkomst was het aantal vallen per persoon per jaar. Men onderzocht ook of lichaamsbeweging het aantal val-gerelateerde verwondingen verlaagt en de levenskwaliteit verhoogt. Ook mogelijke neveneffecten van de lichaamsbeweging werden onderzocht.

Samenvatting resultaten

De review bevat 108 studies met 23.407 deelnemers uit 25 landen. De deelnemers moesten minstens 60 jaar oud zijn en ofwel thuis wonen of in gemeenschappen zonder residentiële gezondheidszorg. Ze mochten geen gezondheidsproblemen hebben die het risico op vallen verhoogden zoals beroertes, ziekte van Parkinson, dementie, etc. De deelnemers waren gemiddeld 76 jaar oud en 77% waren vrouwen. Welgeteld 48 studies onderzochten evenwichts- en functionele oefeningen, 7 krachttraining, 10 tai chi, 1 dans, 3 wandelen en 21 studies bestudeerden meerdere vormen van lichaamsbeweging.

Lichaamsbeweging verlaagde het aantal vallen per jaar per persoon met 23% (verhouding van het aantal vallen per persoon per jaar 0.77, 95% BI* van 0.71 tot 0.83; 12891 deelnemers, 59 studies) vergeleken met de controlebehan-

deling. Dit betekent dat als er in de controlegroep gemiddeld 850 vallen per 1.000 personen per jaar gebeuren, er in de groep met lichaamsbeweging 655 vallen zijn (95% BI van 604 tot 706). Lichaamsbeweging verlaagde ook het aantal mensen dat 1 of meerdere keren viel met 15% (relatief risico 0.85, 95% BI van 0.81 tot 0.89; 13581 deelnemers, 93 studies). Als 1.000 mensen gevolgd werden gedurende een jaar zouden er 480 mensen vallen in de controlegroep en 408 personen in de interventiegroep (95% BI van 389 tot 428).

Lichaamsbeweging zorgde er ook voor dat minder mensen een valgerelateerde breuk opliepen en minder mensen medische zorgen nodig hadden na een val. Het effect van lichaamsbeweging op de nood voor hospitalopname bij mensen die 1 of meer keren vielen bleef onduidelijk. Lichaamsbeweging heeft waarschijnlijk geen grote invloed op gezondheids-gerelateerde levenskwaliteit.

Naast twee ernstige neveneffecten (een stressfractuur van het bekken en een operatie voor een liesbreuk) werden vooral neveneffecten van musculoskeletale aard vastgesteld. Neveneffecten werden gerapporteerd in 27 studies, maar werden slechts in 1 studie voldoende nauwgezet bestudeerd. De mediaan in de lichaamsbewegingsgroep was 3 neveneffecten (variërend van 1 tot 26) bij 27 studies met 6019 deelnemers.

Het effect van lichaamsbeweging op het aantal vallen verschilde per vorm van beweging. Zowel evenwichts- en functionele oefeningen, gecombineerde vormen van lichaamsbeweging (vaak evenwichts- en functionele oefeningen gecombineerd met krachttraining) als tai chi verlaagden het aantal vallen per persoon per jaar alsook het aantal personen dat viel. De effecten van krachttraining, wandelen of dans op het aantal vallen per persoon per jaar of het aantal personen die vallen blijft onzeker. De auteurs vonden geen studies die lichaamsbeweging om de flexibiliteit of het uithoudingsvermogen te verhogen vergeleken met een controlebehandeling.

Opmerking

Het verzamelde bewijs in deze studie is van hoge kwaliteit voor het aantal vallen per persoon per jaar en het aantal personen dat valt bij de globale resultaten alsook bij de

evenwichts- en functionele oefeningen. Voor de andere uitkomsten en de andere vormen van lichaamsbeweging varieert de kwaliteit van zeer laag tot gemiddeld. De voornaamste reden om onze zekerheid in het gevonden bewijs te verlagen zijn hoge risico's op bias bij de individuele studies, inconsistentie tussen de resultaten van de verschillende studies, imprecieze resultaten en risico op publicatiebias.

Conclusies

Lichaamsbeweging verlaagt het aantal vallen per persoon per jaar alsook het aantal personen dat valt. Mogelijk verlaagt lichaamsbeweging het aantal valgerelateerde breuken en het aantal personen dat na een val medische zorg nodig heeft. Het is onzeker of lichaamsbeweging het aantal personen dat na een aanval opgenomen wordt in het ziekenhuis verlaagt. Programma's met vooral evenwichts- en functionele oefeningen verlagen het valrisico en ook programma's met meerdere componenten lijken het valrisico te verlagen. Tai-Chi kan ook effectief zijn om het valrisico te verlagen, maar over het effect van krachttraining (zonder evenwichts- en functionele oefeningen), dans of wandelen blijft men onzeker.

Implicaties voor de praktijk

Lichaamsbeweging, vooral programma's met evenwichts- en functionele oefeningen, tai chi of een combinatie van lichaamsbewegingsvormen, is nuttig voor ouderen om vallen te voorkomen.

Anne-Catherine Vanhove^{1,2}, Trudy Bekkering¹, Patrik Vankrunkelsven¹

- >> 1 Cochrane Belgium, Cebam (Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine)
- >> 2 CEBAp (Centre for Evidence-Based Practice), Rode Kruis-Vlaanderen
- >> Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE. *Exercise for preventing falls in older people living in the community*. Cochrane Database of Syst Rev. 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2.
- >> *BI=betrouwbaarheidsinterval
- >> Raadpleeg de volledige tekst van deze Cochrane reviews via de Cebam Digital Library for Health (www.cebam.be/nl/cdlh or www.cebam.be/fr/cdlh)

De effecten van krachttraining, wandelen of dans op het aantal vallen per persoon per jaar of het aantal personen die vallen blijft onzeker.



Weetje

Orale H1 antihistamines als aanvullende behandeling bij de uitwendige lokale behandeling van eczeem. De review omvat 25 studies. Er is onzekerheid over het effect van orale H1 antihistamines als aanvullende behandeling voor eczeem. De auteurs konden geen meta-analyses uitvoeren door de grote variatie in de studies wat betreft de duur en dosis van de behandeling, nevenbehandelingen en de gemeten uitkomsten.

- >> Mattered et al., Cochrane Database of Systematic Reviews, January 2019