

## KORT NIEUWS

**OEFENPROGRAMMA'S VOOR VALPREVENTIE: TOELICHTING BIJ DE NUTTIGE PROGRAMMA'S**

**Bespreking van:** Sherrington C, Michaleff ZA, Fairhall N, et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med 2016 Oct 4. pii: bjsports-2016-096547.

In het Formularium Ouderenzorg wijzen wij op het nut van multifactoriële interventies voor valpreventie bij ouderen. Een literatuuroverzicht gepubliceerd in 2015 toont aan dat deze multifactoriële interventies vaak oefenprogramma's omvatten<sup>1</sup>. Het type uit te voeren oefeningen en/of de potentiële winst van deze programma's (vermindering van valfrequentie, van valfrequentie met letsel, van aantal vallers) zijn echter niet altijd duidelijk.

Een RCT gepubliceerd in 2015 toont aan dat, op 2 jaar, spierversterkende en evenwichtsoefeningen het aantal vallende patiënten met valgerelateerd letsel verminderen bij oudere thuiswonende vrouwen, zonder echter de totale valfrequentie te verlagen<sup>2</sup>.

Een andere RCT, die in 2015 verscheen, toont de winst aan van een oefenprogramma met evenwichtsoefeningen bij thuiswonende vrouwen tussen 75 en 85 jaar<sup>3</sup>.

In het licht van deze nieuwe publicaties hebben Sherrington et coll.<sup>4</sup> in 2016 hun vorige meta-analyses bijgewerkt door specifiek oefenprogramma's te beoordelen. Hun opzoeking in zeven databanken heeft 88 RCT's opgeleverd, die in totaal 19.478 patiënten includeerden.

De meeste studies (61) includeerden thuiswonende ouderen en alleen voor deze subgroep zijn harde conclusies mogelijk. De interventies voor deze subgroep vinden over gemiddeld 51 weken plaats en bestaan ofwel uit matig tot erg of erg intensieve spierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen met matige tot hoge of hoge moeilijkheidsgraad, uithoudingsoefeningen, stretching, wandelen. De duur van deze oefeningen bedraagt minstens 2 uur per week voor ongeveer 2/3 van de studies en minstens 3 uur per week voor een derde van de studies. De meeste oefenprogramma's zijn individueel afgestemd en door een gezondheidswerker voorgeschreven. In 3/4 van de studies is de therapietrouw bevredigend (meer dan 75% volgde minstens 50% van het programma en/of > 50% naleving).

Uit de meta-analyse van 69 vergelijkingen blijkt een relatieve verlaging van de valfrequentie met 21% dankzij deze oefenprogramma's (RR = 0,79; 95% BI 0,73 tot 0,85, p < 0,001, I<sup>2</sup>-test 47%). De auteurs hebben het meest performante type oefen-

ning opgespoord via meta-regressie (niet-gerandomiseerde vergelijkingen tussen studies, met mogelijke versturende factoren). De sterkste verlaging van valfrequentie (39%) wordt bereikt met de programma's die veel belang hechten aan evenwicht en met meer dan 3 uur oefeningen per week (RR = 0,61; 95% BI 0,53 tot 0,72,  $p < 0,001$ ). De auteurs verstrekken geen gegevens over het aantal vellers noch over de ernst van de valincidenten (letsels).

Op basis van een beperkt aantal studies lijken oefeningen als enige interventie de valincidenten te verminderen bij thuiswonende ouderen met de ziekte van Parkinson of cognitieve stoornissen.

In de residentiële setting heeft een oefenprogramma als enige interventie geen be-  
wezen preventief effect.

### **Conclusie**

Bij thuiswonende ouderen lijken oefenprogramma's die streven naar een beter evenwicht en die minstens 3 uur per week worden uitgevoerd het meest performant om valincidenten te voorkomen.

### **Referenties**

1. Stubbs, B. & Breda, S. & Denkinger, M. D. What Works to Prevent Falls in Community-Dwelling Older Adults? Umbrella Review of Meta-analyses of Randomized Controlled Trials. *Phys Ther* 2015.
2. Uusi-Rasi, K. & Patil, R. & Karinkanta, S. Exercise and vitamin D in fall prevention among older women: a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med* 2015.
3. El-Khoury, F. & Cassou, B. & Latouche, A. Effectiveness of two year balance training programme on prevention of fall induced injuries in at risk women aged 75-85 living in community: Ossebo randomised controlled trial. *BMJ* 2015.
4. Sherrington C, Michaleff ZA, Fairhall N, et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2016 Oct 4. pii: bjsports-2016-096547.