

Oefentherapie bij ouderen met sarcopenie; een systematisch literatuuronderzoek en meta-analyse

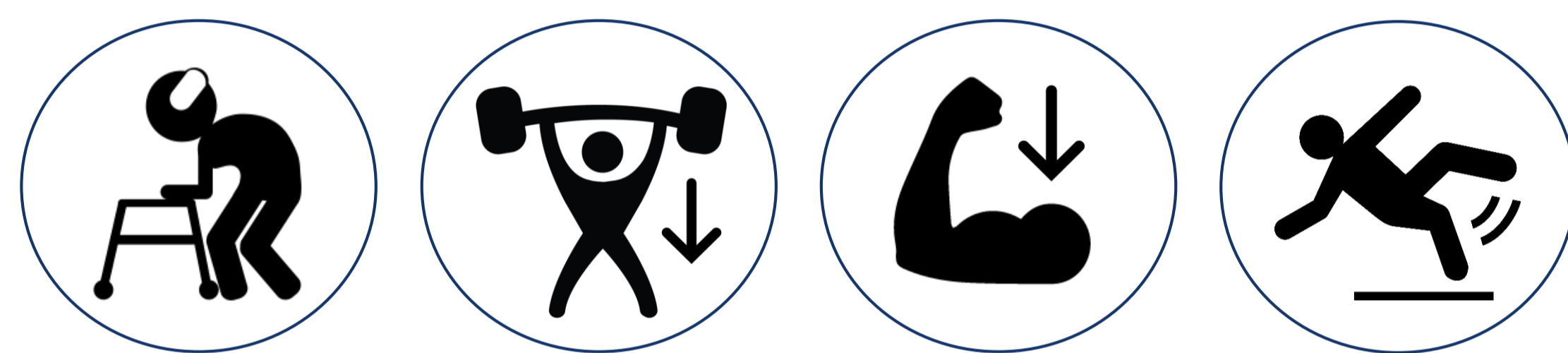
L. Vlietstra, W. Hendrickx & D.L. Waters



1: Fysiotherapiewetenschappen, Programma Klinische Gezondheidswetenschappen, UMC Utrecht, Utrecht, Nederland, 2: Universiteit van Otago, Dunedin School of Medicine, Faculteit Geneeskunde, Dunedin, Nieuw-Zeeland, 3: Universiteit van Otago, School van Fysiotherapie, Dunedin, Nieuw-Zeeland

Inleiding

- Sarcopenie is een syndroom wat omschreven wordt als een progressief, algeheel, verlies van spiermassa en spierkracht en gaat gepaard met een verhoogt risico op co-morbiditeiten¹.
- De last van deze aandoening is groot en neemt toe als gevolg van de vergrijzing².
- Onvoldoende lichamelijke activiteit is gebruikelijk onder ouderen³, waardoor het risico op sarcopenie toeneemt³.



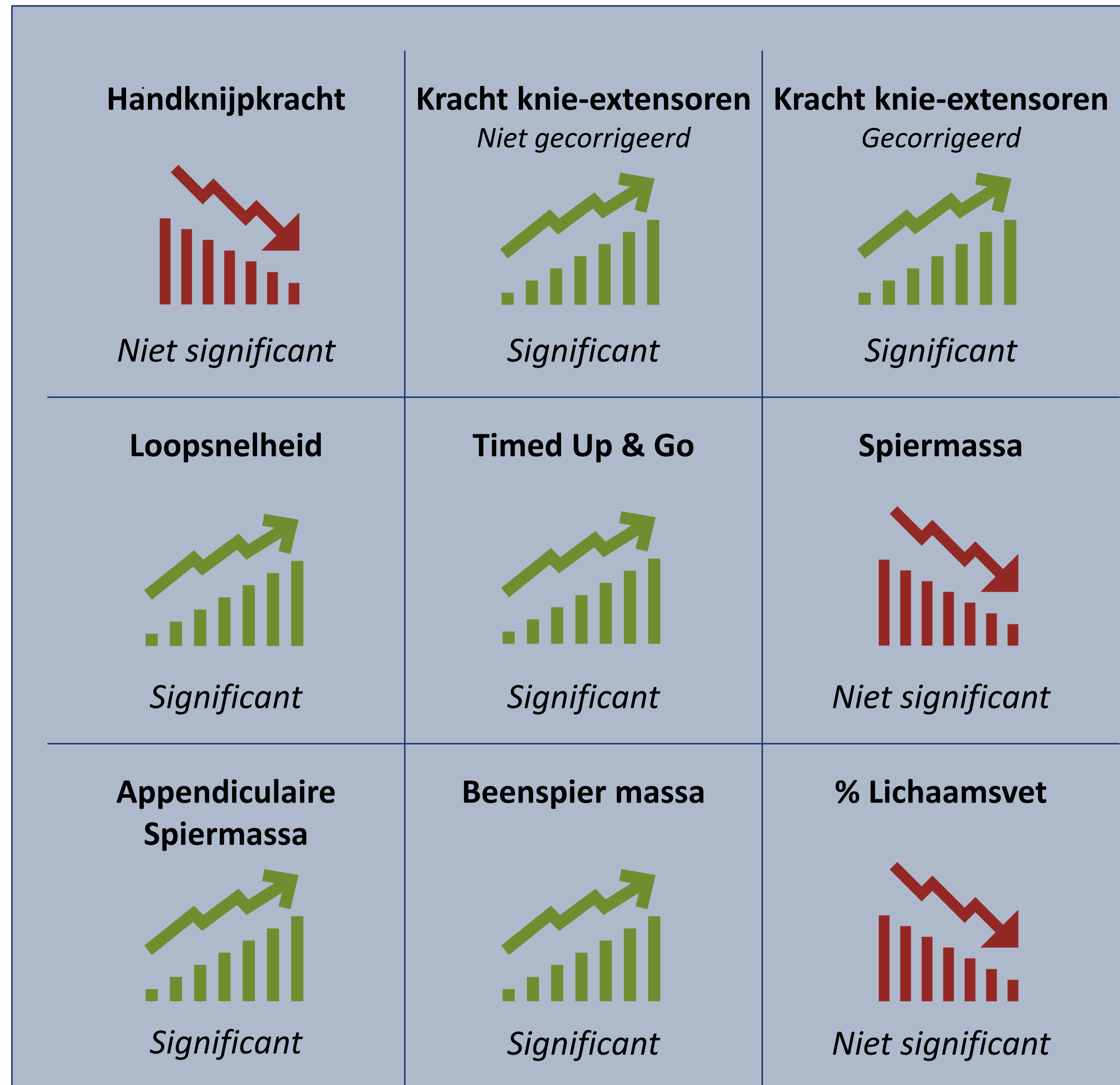
Vraagstelling

Wat is het effect van oefentherapie op de lichaamssamenstelling, spierkracht en functionele uitkomstmaten bij ouderen met sarcopenie?

Methode

- Drie verschillende elektronische databases; PubMed/Medline, Embase en Cochrane, van 2006 tot en met maart 2017.
- *Inclusiecriteria*: oefentherapeutische interventies (1) bij participanten van 60 jaar en ouder (2), met sarcopenie (3).
- Twee beoordelaars hebben onafhankelijk de methodologische kwaliteit van de geïncludeerde artikelen beoordeeld met behulp van de PEDro-schaal voor RCT's en CCT's.
- De meta-analyse werd uitgevoerd middels de I²-statistieken.

Resultaten



Meta-Analyse

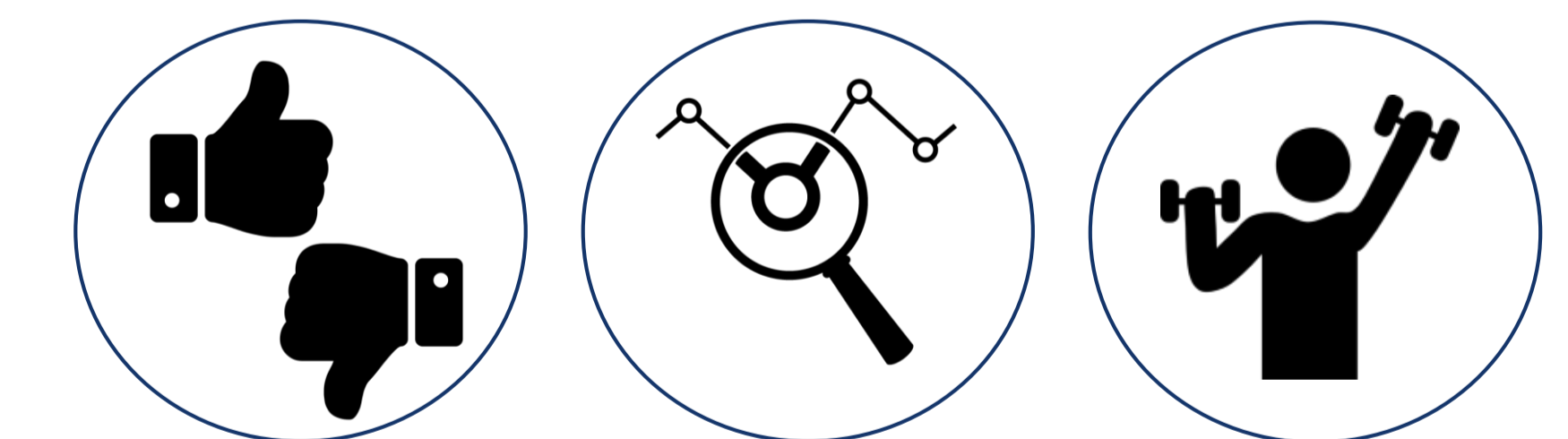
	I ²	Pooled Estimate	95% BI	Z	p-waarde
Handknijpkracht	41%	0.22 kg	-2.36, 2.80	0.17	0.87
Kracht knie-extensoren (n/g)	71%	12.38 kg	3.74, 21.03	2.81	0.005
Kracht knie-extensoren (g)	0%	0.14 kg	0.03, 0.26	2.52	0.01
Loopsnelheid	80%	0.11 m/s	-0.01, 0.23	1.84	0.07
TUG	0%	1.67 sec	-2.43, -0.91	4.33	<0.0001
Spiermassa	0%	0.29 kg	-0.19, 1.37	1.49	0.14
Appendiculaire spiermassa	0%	0.45 kg	0.03, 0.87	2.11	0.04
Beenspier massa	0%	0.35 kg	0.02, 0.68	2.08	0.04
% Lichaamsvet	80%	-1.25 %	-9.19, 6.69	0.31	0.76

Conclusie

- Uit dit onderzoek blijkt dat oefentherapie sommige aspecten van kracht, balans en spiermassa kan verbeteren.
- Echter, de trainingseffecten van de weinige RCTs die er verschenen zijn, zijn inconsistent. Mogelijk vanwege de verschillen in type oefening, duur en intensiteit.
- Over het algemeen is de kwaliteit van bewijsmateriaal, waarop deze conclusies werden gebaseerd, laag.
- Meer homogeen onderzoek nodig is om deze voorlopige resultaten te bevestigen.

Implicaties

Vervolgonderzoek is nodig om te bepalen wat de inhoud van oefeninterventies moet zijn om het proces van sarcopenie te vertragen. Dit kan leiden tot betere ontwikkelingsrichtlijnen in de noodzaak van oefentherapie bij ouderen met sarcopenie.



Referenties

1: A.J. Cruz-Jentoft, J.P. Baeyens, J.M. Bauer et al. "Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People." *Age and Aging*. 2010; 39(4):412-423.

2: WHO. Ageing and health. Available from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/>. Published 2015. Accessed April 13, 2016.

3: N. Montero-Fernández and J.A. Serra-Rexach. "Role of exercise on sarcopenia in the elderly." *Eur. J. Phys. Rehabil. Med.* 2013;49(1):131-43.