

● Oefeningen als preventie van valpartijen bij ouderen

P. Chevalier

Valpreventie bij ouderen is een populair onderwerp in Minerva. Enerzijds was er in een literatuuroverzicht van RCT's (6397 personen) twijfel over het preventieve effect van programma's met multifactoriële evaluatie en correctie voor risicofactoren¹. Anderzijds bleek uit een zeer groot observationeel onderzoek (95433 zeventigplussers) dat evaluatie van het valrisico én opzetten van preventieve strategieën (verminderen van geneesmiddelen, evenwichtsoefeningen en stappen) wel nuttig kunnen zijn².

In 2008 publiceerden Sherrington et al. een meta-analyse van zeer goede methodologische kwaliteit³. Zij includeerden 44 RCT's met in het totaal 9603 ouderen, waarvan de meerderheid thuis woonde en de overigen in een RVT verbleven. De belangrijkste interventie van de studie bestond uit een oefenprogramma. In de controlegroep waren geen oefeningen voorzien. De rate ratio voor vallen bedroeg 0,83 (95% BI van 0,75 tot 0,91; $p < 0,001$; test I^2 62%, wat wijst op grote heterogeniteit). De verdienste van deze meta-analyse was dat de auteurs de factoren analyseerden die de heterogeniteit in de studies verklaarden. Ze stellen vast dat het preventieve effect het hoogst was bij programma's die minstens 50 uur duurden (of twee wekelijkse sessies gedurende 25 weken), en evenwichtsoefeningen includeerden (oefeningen recht-opstaande, waarbij iemand met de voeten dicht bij elkaar of op één voet staat, daarbij vermijdt om de handen als hulp te gebruiken, en gecontroleerd beweegt rond het zwaartepunt) maar eveneens 'stappen' als interventie excludeerden. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat stappen gepaard ging met een groter valrisico (niet echt gerapporteerd in de studies)

Minstens twee maal per week gedurende 25 weken oefeningen doen met inbegrip van evenwichtsoefeningen, vermindert het valrisico bij ouderen.

of dat het meer tijdrovende stappen vervangen werd door evenwichtsoefeningen wanneer de voorziene tijd beperkt was. Voor interventies die rekening hielden met de optimale oefenduur en -intensiteit, evenwichtsoefeningen includeerden en stappen als interventie excludeerden, was de HR 0,58 (95% BI van 0,48 tot 0,69). Bij ouderen met een groter valrisico was het effect minder groot.

Referenties

1. Chevalier P. Valpreventie: multifactoriële evaluatie en doelgerichte interventie. *Minerva* 2008;7(3):46-7.
2. Chevalier P. Betere valpreventie door toepassing op ruime schaal van interventies met bewezen effect? *Minerva* 2008;7(10):155.
3. Sherrington C, Whitney JC, Lord SR, et al. Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc* 2008;56:2234-43.