



# Het effect van langdurige oefentherapie bij thuiswonende ouderen met cognitieve achteruitgang

### Referentie

Lewis M, Peiris CL, Shields N. Long-term home and community-based exercise programs improve function in community-dwelling older people with cognitive impairment: a systematic review. *J Physiother* 2017;63:23-9. DOI: 10.1016/j.jphys.2016.11.005

### Duiding

Paul De Cort, Academisch Centrum voor Huisartsgeneeskunde, KU Leuven

Het nut van fysieke training, eventueel als onderdeel van een multicomponente interventie, om bij gezonde bejaarden cardiovasculaire ziekten (1,2) en functioneel en cognitief verval (3-5) te voorkomen is bekend. Ook is er een gunstig effect van oefeningen op valpreventie aangetoond (6,7), alhoewel het hier meestal gaat om studies van korte duur (<3 maanden) met geïnstitutionaliseerde patiënten zonder cognitief verval.

Of volgehouden oefenprogramma's van meer dan 3 maanden bij thuiswonende bejaarden met cognitieve achteruitgang een gunstig effect hebben op ADL-functies, valpreventie en hospitalisatiefrequentie, is kort geleden onderzocht in een systematische review en meta-analyse (8). Na een systematische literatuurzoektocht selecteerde men 7 RCT's met in totaal 945 patiënten, van wie er 306 aan een oefenprogramma deelnamen. Hun gemiddelde leeftijd was 74 tot 82 jaar en de MMSE lag tussen 13 en 27 (<23 in 5 studies). De gemiddelde interventieduur was 4 en 6 maanden in telkens 2 studies en 12 maanden in 3 studies. De studie-uitval bedroeg gemiddeld 16% (0%-42%). De controlegroepen kregen usual care met inbegrip van raadgevingen door de zorgverstrekkers en gebruikelijke sociale activiteiten. Vijf van de 7 deskundig gesuperviseerde oefenprogramma's bestonden uit een combinatie van aërobe-, weerstands- en evenwichtsoefeningen. De oefensessies duurden 15 tot 90 minuten en gingen 1x (1 studie) tot 7x (1 studie) per week door. In vergelijking met de controlegroepen zag men in de interventiegroepen een statistisch significante verbetering van de 'basale' ADL-functies (zich kleden, wassen, voeden,...) met een **gestandaardiseerd gemiddeld verschil (SMD)** van 0,77 met 95% BI van 0,17 tot 1,37 (N=3 studies met  $I^2=67%$ ) (lage graad van evidentie) en een statistisch significante verbetering van de 'instrumentale' ADL-functies (meer complexe activiteiten zoals winkelen, poetsen, zich buitenshuis verplaatsen,...) met een SMD van 0,44 met 95% BI van 0,03 tot 0,86 (N=2 studies met  $I^2=42%$ ) (lage graad van evidentie). De klinische relevantie van deze verschillen is echter onduidelijk. Daarnaast was er een statistisch significante verbetering van evenwicht met een gemiddeld verschil (MD) van 5,18 met 95% van 0,51 tot 9,86 (N=3 studies met  $I^2=76%$ ) (matige graad van evidentie). In twee studies zag men tevens een daling van het valrisico (in 1 studie een statistisch significante daling van 30%). Eén studie vermeldt gegevens over hospitalisatie en kon geen verschil tussen beide groepen aantonen.

Harde conclusies kunnen we uit deze systematische review en meta-analyse echter niet trekken door de onvermijdelijke heterogeniteit (verschillende duur en inhoud van de interventies, samenstelling van de studiegroepen, verschillende meetinstrumenten, comorbiditeiten,...) en de afwezigheid van blinding. In tegenstelling tot andere studies (6,7) lijkt de therapietrouw in deze studies nogal mee te vallen (75% tot 99%).

## Besluit

Deze systematische review en meta-analyse toont aan dat langdurige sessies (minstens 3 maanden) van gesuperviseerde intense fysieke oefenprogramma's de ADL-functies verbeteren en waarschijnlijk ook het valrisico verkleinen bij thuiswonende bejaarden met cognitieve achteruitgang.

## Voor de praktijk

De NHG-standaard Dementie (9) en de Vlaamse richtlijn Valpreventie (10) bevelen aan om bij demente ouderen de fysieke activiteiten te stimuleren. Het nut van deze interventie wordt door de huidige studie niet alleen bekrachtigd maar kan nu ook uitgebreid worden naar thuiswonende ouderen met cognitieve achteruitgang. Langdurige sessies

(minstens 3 maanden) van gesuperviseerde intense fysieke activiteiten verbeterden de ADL-functies en reduceerden waarschijnlijk ook het valrisico.

## Referenties

1. De Cort P. Leven actieve bejaarden langer? *Minerva* 2000;29(7):332-3.
2. Glass TA, Mendes de Leon C, Marottoli RA, Berkman LF. Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ* 1999;319:478-83. DOI: 10.1136/bmj.319.7208.478
3. Vermeulen B. Vermindert een multicomponente interventie cognitieve achteruitgang bij ouderen? *Minerva* 2015;14(8):100-1.
4. Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet* 2015;385:2255–63. DOI: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5
5. Vogel T, Brechat PH, Leprêtre PM, et al. Health benefits of physical activity in older patients: a review. *Int J Clin Pract* 2009;63:303-20. DOI: 10.1111/j.1742-1241.2008.01957.x
6. Chevalier P. Oefenprogramma's in de thuissituatie voor valpreventie bij ouderen: werkzaamheid en therapietrouw. *Minerva* 2013;12(9):108-9.
7. Simek EM, McPhate L, Haines TP. Adherence to and efficacy of home exercise programs to prevent falls: a systematic review and meta-analysis of the impact of exercise program characteristics. *Prev Med* 2012;55:262-75. DOI: 10.1016/j.ypmed.2012.07.007
8. Lewis M, Peiris CL, Shields N. Long-term home and community-based exercise programs improve function in community-dwelling older people with cognitive impairment: a systematic review. *J Physiother* 2017;63:23-9. DOI: 10.1016/j.jphys.2016.11.005
9. Moll van Charante E, Perry M, Vernooij-Dassen MJ, et al. NHG-Standaard Dementie (derde herziening). *Huisarts Wet* 2012;55:306-17.
10. Milisen K, Leysens G, Vanaken D, et al. Vlaamse richtlijn 'Valpreventie bij thuiswonende ouderen'. [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) & [www.ebmpracticenet.be](http://www.ebmpracticenet.be), 2017.