

Is aerob trainen doeltreffend bij fibromyalgie en is er bewijs voor schadelijke effecten?

Mensen met fibromyalgie hebben chronische pijn in de spieren, pezen en gewrichten, met bijkomende klachten als vermoeidheid, stijfheid, depressie en slaapproblemen. Men raadt deze mensen vaak oefentherapie aan.



Deze review bekeek de effecten van een specifieke vorm van oefentherapie, namelijk het aerob trainen. Dit zijn dynamische lichamelijke activiteiten, zoals wandelen en zwemmen, die ademhaling en hartslag gedurende langere tijd verhogen naar een submaximaal niveau.

Men stelde drie specifieke vragen:

1. Is aerob trainen beter dan een controle zonder oefenen (standaardbehandeling, wachtlijst of voortzetting van dagelijkse lichamelijke activiteiten)?
2. Is een bepaalde vorm van aerob trainen beter dan een andere? Is hardlopen bijvoorbeeld beter dan stevig wandelen?
3. Is aerob trainen beter dan andere behandelingen zonder oefenen, zoals medicatie of educatie?

Resultaten

De review omvat 13 RCT's met 839 volwassenen met fibromyalgie. 8 RCT's (456 deelnemers) vergeleken aerob trainen met een controlegroep waarin niet werd geoefend. De resultaten waren als volgt: Patiënten in de aerobe trainingsgroepen hadden een betere levenskwaliteit (gemiddeld verschil -7.9 op een schaal van 0 tot 100, 95% CI -13.2 tot -2.6; 5 studies, n=372), minder pijn (gemiddeld verschil -11.1 op een schaal van 0 tot 100, 95% CI -18.3 tot -3.8; 6 studies, n=351), minder stijfheid (1 studie, n=143) en een beter lichamenlijk functioneren (3 studies, n=246). Men vond geen duidelijk effect op vermoeidheid (3 studies; n=268). Het aantal patiënten dat stopte met de behandeling verschilde niet tussen beide groepen (RR 1.25, 95% CI 0.89 tot 1.77; 8 studies, n=456). Of er ook schadelijke effecten waren, was meestal niet onderzocht.

3 RCT's onderzochten ook de resultaten op langere termijn (tot 4 jaar na de interventie) en vonden dat de effecten op pijn en functie aanwezig bleven, maar niet de effecten op levenskwaliteit en vermoeidheid.

De vragen of de ene vorm van aerob trainen beter is dan de andere, of dat aerob trainen beter is dan andere behandelingen, kon men niet beantwoorden, omdat er te weinig onderzoek naar is verricht.

Opmerkingen

De bewijskwaliteit was matig voor de uitkomsten levenskwaliteit en aantal mensen dat stopte met een behandeling, en laag voor alle andere uitkomstmaten. Redenen om de resultaten minder te vertrouwen zijn het gebrek aan blindering en het geringe aantal studies en deelnemers, en bijgevolg weinig precieze resultaten.



Credit: Stockvault

Conclusie

Aeroob trainen vergeleken met controle lijkt de levenskwaliteit te verbeteren en lijkt de kans om te stoppen met de behandeling niet te verhogen (niveau van bewijskracht = matig). Aeroob trainen kan een beperkt effect hebben op pijnintensiteit, het lichamenlijk functioneren en stijfheid (niveau van bewijskracht = laag). Het effect op levenskwaliteit, lichamenlijk functioneren en pijn was groot genoeg om klinisch relevant te zijn.

Aeroob trainen kan ook op langere termijn pijn verminderen en het lichamenlijk functioneren verbeteren, maar voor andere uitkomsten zijn de effecten niet duidelijk. Aeroob trainen lijkt goed vol te

houden met vergelijkbare uitval tussen de groepen. De mogelijke schadelijke effecten zijn niet goed onderzocht.

Implicatie voor de praktijk

Men zou patiënten met fibromyalgie moeten stimuleren om aeroob te trainen. Het is nog niet mogelijk om aan te geven welk type training het beste is.

Bekijk de volledige tekst van deze review via de Cebam Digital Library for Health (www.cebam.be/nl/cdlh of www.cebam.be/fr/cdlh)

Referentie

Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, Overend TJ, Kim SY, Góes SM, Boden C, Foulds HJA. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 6. Art. No.: CD012700. DOI: 10.1002/14651858.CD012700.

(1) Belgian Centre for Evidence-Based Medicine (Cebam)