Impact van beweging op patiënten met distress: een systematische review

Haio: THEUNIS Marlies , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: THONÉ Philippe

Context: Distress of overspanning is een veel voorkomende klacht waarmee huisartsen geconfronteerd worden. Te veel distress kan het leven van patiënten, zowel op sociaal als professioneel vlak, en het gezondheidszorgsysteem zwaar belasten. Een aangepaste behandelstrategie moet dan ook gehanteerd worden. Een positieve associatie tussen beweging en het effect op distress wordt in meerdere richtlijnen aangehaald.

Onderzoeksvraag: Algemeen: Bestaat er bewezen evidentie dat lichaamsbeweging een impact heeft op patiënten met distress? Eigen onderzoeksvraag: Heeft beweging een effect op stress-gerelateerde symptomen bij patiënten met distress?

Methode: Doel van deze scriptie is een antwoord te kunnen bieden op de vraag of beweging een impact heeft op patiënten met distress. Enerzijds kijken we naar het algemeen welzijn, daarnaast kijken we naar stress-gerelateerde symptomen. We voeren een beschrijvende systematische review uit waarbij we RCT's verzamelen aan de hand van een vooropgestelde search string. De databases van Pubmed, PsycARTICLES, Embase, Cochrane Central Register of Controlled Trials en CINAHL worden doorzocht om relevante artikels gepubliceerd in de periode 2010-2019 op te sporen. Alle zestien bekomen artikels worden onderworpen aan een kwaliteitsbeoordeling via de NICE Quality Tool met een extractie van de relevante data.

Resultaten: Deze scriptie toont de resultaten van zestien artikels die voldoen aan de inclusiecriteria. Verschillende soorten beweging worden bekeken waaronder zowel klassieke sporten als soft sports. Voor elke vorm van beweging is er evidentie voor een positieve impact op distress. Een minimaal trainingsschema bestaat uit één sessie beweging per week gedurende veertig minuten. Zowel voor als na de interventie werden psychologische uitkomstmaten, met name algemeen welzijn, ervaren stress, angstige en depressieve klachten, berekend aan de hand van psychometrische stresstesten.

Conclusie: Deze systematische review levert duidelijk wetenschappelijk bewijs dat beweging effectief kan zijn voor verbetering van distress-gerelateerde klachten. Advies tot beweging kan als eerste keuze behandeling in de huisartsenpraktijk worden meegegeven voor de aanpak van distress.