# Het effect van fysieke inspanning of mind-bodytherapie op angststoornissen: systematische literatuurstudie

**Haio:** LENSSEN Karolien , KUL
**Promotor:** VAN NULAND Marc , KUL
**Praktijkopleider:** Borkelmans Hilde , Gulikers Maria

**Context:** Gezien onze gedeelde interesse in de sportgeneeskunde, wilden we aanvankelijk één systematische literatuurstudie uitvoeren naar het onderzoek van fysieke activiteit op angststoornissen. Vanuit het Interuniversitair Centrum voor Huisartsgeneeskunde (ICHO), konden we echter niet één gezamenlijk onderzoek uitvoeren. Om tegemoet te komen aan deze voorwaarden en tevens in overeenstemming met onze promotor, voerden we twee afzonderlijke systematische literatuuronderzoeken uit en voegden deze samen tot één thesis. Karolien Lenssen onderzocht het effect van fysieke activiteit op angststoornissen, Céline Tans onderzocht dit van mind-bodytherapie. Deze scriptie omvat dus twee gescheiden literatuuronderzoeken, die we samenvoegden tot deze finale masterproef: het effect van fysieke inspanning óf mind-bodytherapie op angststoornissen.

**Onderzoeksvraag:** Dit onderdeel van onze thesis omvat de systematische literatuurzoektocht naar het therapeutisch effect van fysieke inspanning op angsten bij patiënten met angststoornissen.

**Methode:** Systematische review vvan randomised controlled trials waarin in totaal 282 patiënten met bevestigde angststoornissen opgenomen werden. Volgende drie databases werden doorzocht naar relevante artikels: Medline, Cochrane en Embase. De kwaliteit van de studies werd beoordeeld op basis van de PEDro score. Effect sizes worden weergegeven als cohen’s d, gebaseerd op de gemiddelde verschillen en standaardafwijkingen.

**Resultaten:** Slechts twee van de zes geïncludeerde studies kunnen een statistisch significant verschil aantonen tussen fysieke inspanning en de controlegroep. De andere studies beschrijven wel telkens niet-significante effecten in het voordeel van de interventie, de groottes van deze effecten zijn erg verschillend.

**Conclusie:** Hoewel deze studie geen sluitend bewijs kan leveren voor het effect van fysieke activiteit in de behandeling van angststoornissen, besluiten we toch dat beweging positieve effecten blijkt te hebben op de angsten en levenskwaliteit van patiënten met angststoornissen. De standaardbehandeling bestaande uit medicamenteuze therapie en/of cognitieve gedragstherapie blijft essentieel.