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

Haio: TANS Céline , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: CARLIER Henry , GOOSSENS Hilde

Context: Gezien onze gedeelde interesse in de sportgeneeskunde, wilden we aanvankelijk e?e?n systematische literatuurstudie uitvoeren naar het onderzoek van fysieke activiteit op angststoornissen. Vanuit het Interuniversitair Centrum voor Huisartsgeneeskunde (ICHO), konden we echter niet e?e?n 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 e?e?n thesis. Karolien Lenssen onderzocht het effect van fysieke activiteit op angststoornissen, Ce?line 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 o?f mind-bodytherapie op angststoornissen.

Onderzoeksvraag: Het effect van mind-bodytherapie op angststoornissen op objectieve angstschalen, depressieve klachten, levenskwaliteit en patie?nttevredenheid.

Methode: Systematische review van randomised controlled trials waarin in totaal 282 patie?nten 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 gei?ncludeerde 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 patie?nten met angststoornissen. De standaardbehandeling bestaande uit medicamenteuze therapie en/of cognitieve gedragstherapie blijft essentieel.