De impact van langeafstandlopen op knie artrose

Haio: UYTTEBROECK Eric , KUL
Promotor: VANKRUNKELSVEN Patrik , KUL
Praktijkopleider: VAN DER MULLEN Chris

Context: Artrose of gewrichtsslijtage is de meest voorkomende gewrichtsaandoening en vaak de oorzaak van frailty in de steeds groeiende ouderenpopulatie. De ‘wear-and-tear hypothese’ is tot nu toe de meest aanvaarde theorie qua pathogenese. Er is vandaag echter nog geen wetenschappelijke consensus over de relatie tussen fysieke activiteit en de ontwikkeling of progressie van knie artrose, zeker wanneer men kijkt naar intense fysieke activiteit of sport.

Onderzoeksvraag: Deze studie voert een systematische review uit over de huidige wetenschappelijke literatuur rond het effect van langeafstandslopen op de ontwikkeling en evolutie van knie artrose.

Methode: De studie betreft een systematische review. Er werd gezocht in de Pubmed, Embase en Cochrane Library databanken voor geschikte studies. Na screenen bleven uiteindelijk 16 artikels over. Data werd geëxtraheerd met de GRADE tool en de kwaliteit ervan werd beoordeeld met de GRADE en Newcastle-Ottawa tools. Daarnaast werd een meta-analyse uitgevoerd over specifieke outcomes. Ten laatste werd er ook een kleine zij-studie uitgevoerd met 40 vragenlijsten in een lokale huisartsenpraktijk te Leuven. Het doel hiervan was een kleine testgroep te onderzoeken op de prevalentie van kniepijn en knieartrose in lopers.

Resultaten: Deze meta-analyse toont een klein beschermend effect van lopen op de ontwikkeling en progressie van knie artrose.

Conclusie: Ondanks het aangetoonde beschermende effect van lopen op de ontwikkeling en progressie van knie artrose, is de kwaliteit van de body of evidence zeer laag en conclusies moeten dus voorzichtig geïnterpreteerd worden. Meer hoogkwalitatieve studies zijn nodig in de toekomst.