65-plussers in beweging: een vergelijkende studie tussen klassieke kracht- en evenwichtsoefeningen en whole-body-vibration

Haio: DEFOIRDT Sarah , U.G.
Promotor: Vanden Bossche Luc , U.G.
Praktijkopleider: HAEGEMAN Johan

Context: Vallen is een frequent probleem bij 65-plussers en gaat gepaard met belangrijke fysieke, psychosociale en financi?le gevolgen. Kracht- en evenwichtsstoornissen zijn ??n van de belangrijkste risicofactoren voor valincidenten. Kracht- en evenwichtstraining alleen of in combinatie met andere valpreventiestrategie?n is bewezen effici?nt. Doch zien we dat motivatie een beperkende factor is in het behalen van goeie resultaten op het vlak van valpreventie. De laatste jaren is er meer en meer aandacht voor de positieve effecten van whole-body-vibration bij ouderen. Whole-body-vibration heeft dan ook een positieve invloed op de spierkracht en het evenwicht bij ouderen en zou aldus een goed alternatief kunnen zijn voor de klassieke kracht- en evenwichtstraining binnen het kader van valpreventie, gezien de kortere trainingsduur en lagere intensiteit van oefeningen.

Onderzoeksvraag: In volgend werkstuk zal gepoogd worden een antwoord te formuleren op de volgende 3 onderzoeksvragen. Zijn de fysieke effecten van klassieke kracht- en evenwichtstraining en whole-body-vibration in het kader van valpreventie gelijkwaardig? Zijn de effecten van klassieke kracht -en evenwichtstraining en whole-body-vibration op het vlak van gezondheidsgerelateerde levenskwaliteit gelijkwaardig? Worden de klassieke kracht- en evenwichtsoefeningen en whole-body-vibration hetzelfde ervaren?

Methode: In het eerste deel wordt een overzicht gegeven van de literatuur betreffende vallen en valpreventie bij thuiswonende ouderen in de huisartsenpraktijk. In het tweede deel volgt het eigenlijke praktijkproject. Dit betreft een gerandomiseerde gecontroleerde studie in de setting van een huisartsenpraktijk in Zottegem. In totaal werden 18 deelnemers gerekruteerd, dewelke werden onderverdeeld in twee interventiegroepen respectievelijk de whole-body-vibration-groep en de kracht- en evenwichtstrainingsgroep en een controlegroep. De interventiegroepen kregen gedurende 6 weken ofwel whole-body-vibration ofwel klassieke kracht- en evenwichtsoefeningen. De controlegroep kreeg een oefenreeks mee voor thuis. De 3 groepen werden vergeleken op het vlak van fysieke uitkomstmaten (Timed Get Up and Go Test, Four Test Balance Scale, Timed Chair Stands en Handknijpkracht), gezondheidsgerelateerde levenskwaliteit (SF-36 Health Survey) en beleving (PACES-8) op tijdstip 0 en tijdstip 1, t.t.z. na 6 weken.

Resultaten: De motivatie tot deelname aan de studie was klein. Met betrekking tot de fysieke effecten konden we vaststellen dat zowel whole-body-vibration en klassieke kracht- en evenwichtstraining een verbetering veroorzaakten voor wat betreft zowel spierkracht als evenwicht en functionele mobiliteit. De kracht- en evenwichtstrainingsgroep scoorde hierbij wel beter op de Timed Chair Stands, de whole-body-vibration-groep daarentegen beter op handknijpkracht. Wat betreft de gezondheidsgerelateerde levenskwaliteit werden in beide interventiegroepen grotendeels gelijkwaardige resultaten bereikt, met uitzondering van de score op het gebied pijn en sociale functie. Op het vlak van beleving werden de whole-body-vibration en de kracht- en evenwichtstraining als 'even aangenaam' ervaren, de thuisoefeningen werden door de controlegroep daarentegen een stuk minder goed gescoord.

Conclusie: Whole-body-vibration zou mits verder en grootschaliger onderzoek in de toekomst een volwaardig alternatief kunnen zijn voor kracht -en evenwichtstraining binnen het kader van valpreventie bij thuiswonende 65-plussers, reden te meer omdat het hier over eenvoudige oefeningen gaat, met een relatief korte trainingsduur en relatief lage intensiteit.