Gezond Bewegen en Sporten (Ontwikkeling van een De Novo richtlijn voor Domus Medica)

Haio: BLOEMEN Eline , KUL
Promotor: AERTGEERTS Bert , KUL
Praktijkopleider: DE COSTER Peter

Context: Sporten en bewegen wordt overal aanbevolen ter bevordering van de algemene gezondheid. De huisarts kan een belangrijke rol spelen om de patiënt hierbij te begeleiden en adviseren. In de Belgische context bestaat er tot op heden echter nog geen uniforme evidence-based richtlijn die huisartsen kan ondersteunen bij deze begeleiding. Wij kregen de kans om voor onze masterproef, in samenwerking met Domus Medica en vier andere Vlaamse (sport)artsen, te werken aan de ontwikkeling van een richtlijn rond sporten en bewegen.

Onderzoeksvraag: In mijn masterproef worden volgende klinische vragen besproken: - Welke onderzoeken dient een huisarts te doen bij start en toename van fysieke activiteit? - Welke algemene adviezen dienen door de huisarts gegeven te worden? - Welke adviezen ter preventie van sportblessures dienen door de huisarts gegeven te worden? In de masterproef van Tine Tersago worden de overige klinische vragen besproken.

Methode: Oorspronkelijk werd gestart met de Adapte procedure. De auteursgroep stelde gezamenlijk klinische vragen op, gebaseerd op gepercipieerde knelpunten in de praktijk. Per klinische vraag werden zoektermen, in de vorm van MeSH-termen, bepaald. Met deze zoektermen werd vervolgens gezocht naar relevante guidelines in verschillende nationale en internationale databanken. Omwille van de teleurstellende zoekactie werd beslist de De Novo procedure te starten en werd er gezocht naar meta-analyses en systematic reviews in dezelfde databanken. Van de weerhouden artikels werd het abstract gelezen door ten minste drie verschillende auteurs. In een volgende fase werden diezelfde artikels door ten minste twee auteurs gescoord met een instrument voor beoordeling van richtlijnen en systematic reviews, respectievelijk het AGREE II- instrument en de Cochrane checklist. Uiteindelijk werd door de auteursgroep, via de definitief weerhouden artikels, getracht antwoorden te vinden op de opgestelde onderzoeksvragen. Hierbij werd telkens rekening gehouden met de graad van evidentie van elke aanbeveling. De verdere ontwikkeling van de richtlijn loopt nog.

Resultaten: Een eerste literatuuronderzoek leverde slechts twee richtlijnen op die een goede score behaalden op de AGREE II. Ondanks een goede score gaven deze richtlijnen echter geen volledig antwoord op de verschillende klinische vragen. Er werd daarom beslist om de search uit te breiden en op zoek te gaan naar systematic reviews en meta-analyses. Na screening met de Cochrane checklist bleven 20 artikels over waaruit, samen met de bovenstaande twee gevonden richtlijnen, de kernboodschappen werden opgelijst en deze met een GRADE werden aangevuld. In de nabije toekomst komt nog een implementatiefase en zullen de aanbevelingen afgewerkt worden tot een gebruiksklare richtlijn voor Domus Medica. In een laatste fase volgt de validatie door CEBAM.

Conclusie: Een eerste reeks van aanbevelingen voor de huisarts die een patiënt wil begeleiden in het gezond bewegen en sporten werd opgesteld. Ondanks de eerder zwakke onderliggende evidentie, kunnen de reeds opgestelde aanbevelingen een goede houvast bieden voor de huisarts in de praktijk.