

Bewegingstherapie kan de noodzaak voor een heupprothese uitstellen

Wanneer u artrose in de heupen hebt, kan **bewegingstherapie** ervoor zorgen dat een vervanging van het heupgewricht uitgesteld kan worden.

INLEIDING

Veel mensen krijgen **stijve gewrichten** door artrose wanneer ze ouder worden. Sommige patiënten lijden erge **pijn** en hebben last van stijfheid in de heupgewrichten waardoor ze minder mobiel zijn. Het beschadigde gewricht vervangen is een optie. Maar een heup vervangen is een grote operatie met risico's en kunstheupen kunnen ook verslijten op termijn. De meeste mensen stellen daarom een **heupoperatie** liefst zo lang mogelijk uit.

Bewegingstherapie is een andere manier om artrose te behandelen. U vreest misschien dat bewegen een beschadigd gewricht nog meer aantast, maar onderzoek wijst uit dat bewegen net helpt bij artrose. Dokters en kinesisten kunnen advies geven over veilige oefeningen.

WAT HOOPTEN DE ONDERZOEKERS TE VINDEN?

In deze nieuwe studie bekeken onderzoekers of mensen met heupartrose het langer uithielden met hun eigen heupen wanneer ze deelnamen aan een programma met oefentherapie.

WIE WERD ONDERZOCHT?

De auteurs namen 109 mensen uit Noorwegen op in de studie. Zij leden aan een milde tot gevorderde vorm van heupartrose, niet erg genoeg om meteen tot een heupvervanging over te gaan.

HOE WERD DE STUDIE UITGEVOERD?

De onderzoekers verdeelden de mensen **willekeurig** in twee studiegroepen. Beide groepen volgden **informatiesessies over artrose**. Slechts één groep startte ook met een **oefentherapie**, met twee of drie sessies per week gedurende twaalf weken. Het oefenprogramma werd speciaal opgesteld voor mensen met artrose van de heup, om de kracht en de flexibiliteit te verbeteren. De tweede groep nam niet deel aan het oefenprogramma.

De onderzoekers volgden iedereen op om te zien of de mensen uiteindelijk een heupvervanging nodig hadden of niet en zo ja, hoe lang na de start van de studie de operatie noodzakelijk was.

WAT ZEGT DE NIEUWE STUDIE?

Mensen uit de oefengroep hadden **minder nood aan een heupvervanging**. Na zes jaar hadden 22 van de 55 mensen die het oefenprogramma volgden een heupoperatie ondergaan. (dit komt neer op 40%) Van de mensen die geen oefenprogramma volgden, werden 31 van de 54 geopereerd. (57%)

Mensen die oefentherapie volgden, konden **langer wachten** voor een heupoperatie noodzakelijk werd. De gemiddelde tijd voor de operatie voor mensen in de oefengroep was 5,5 jaar. Voor de andere groep was dat 3,5 jaar.

Er werd geen verschil genoteerd tussen de groepen over het beoordelen van pijn en stijfheid. Mensen uit de oefengroep echter, beoordeelden hun heupfunctie wel beter dan die uit de niet-oefengroep.

HOE BETROUWBAAR ZIJN DEZE RESULTATEN?

Dit soort van onderzoek noemt men **klinisch vergelijkend onderzoek** (randomized controlled trial). Het is de beste manier om aan te tonen dat een behandeling werkt. De resultaten zijn dus betrouwbaar voor deze groep van patiënten.

WAT BETEKENT DIT VOOR MIJ?

Wanneer u milde of geen al te zware symptomen hebt van heupartrose, geeft deze studie aan dat **een oefenprogramma u kan helpen** om een heupvervanging te vermijden of uit te stellen. U kunt uw arts vragen naar een specifiek oefenprogramma. Of dit ook geldt voor mensen met een zware vorm van heupartrose, is nog niet geweten.

Bron: Svege I, Nordsletten L, Fernandes L, et al. Exercise therapy may postpone total hip replacement surgery in patients with hip osteoarthritis: a long-term follow-up of a randomised trial. *Ann Rheum Dis* 2015;74:164–69. doi: 10.1136/annrheumdis-2013-203628LaySummary http://ard.bmj.com/content/suppl/2015/01/26/annrheumdis-2013-203628.DC1/annrheumdis-2013-203628supp_LaySummary.pdf

Voor de volledige tekst: <http://ard.bmj.com/content/74/1/164.full>

Noot: Deze informatie vervangt medisch advies niet. Raadpleeg uw arts wanneer u een medisch probleem hebt.