



Effectiviteit van lichamelijke oefening op valongevallen

M. Panneman

Uitgegeven door:
Stichting Consument en Veiligheid

Maart 2012

Deze factsheet is gebaseerd op een intensieve literatuur review en gecheckt met experts. Bij de samenstelling van deze publicatie is de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen. Consument en Veiligheid aanvaardt echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele, in deze uitgave voorkomende, onjuistheden of onvolkomenheden. Opmerkingen en vragen naar aanleiding van deze factsheet graag sturen naar info@knvs.nl

Overname van tekst of gedeelten van tekst is toegestaan, mits met de juiste bronvermelding. Indien de tekst gebruikt wordt voor commerciële doelstellingen dient altijd vooraf schriftelijke toestemming verkregen te zijn.

Aanleiding

Valongevallen vormen een belangrijk gezondheidsprobleem voor ouderen. Een derde van de senioren (55+) valt jaarlijks minstens één keer en daarvan belandt ongeveer 10% op de Spoedeisende Hulpafdeling (SEH), jaarlijks rond de 100.000 bezoeken.

Door veroudering nemen de spieren af in omvang en de gewrichten verliezen hun soepelheid. In de loop der jaren vermindert de botkwaliteit aanzienlijk en wordt de kans dat valincidenten leiden tot botbreuken groter. Bij kwetsbare ouderen, bijv. bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen, wordt vallen vaker door meerdere factoren veroorzaakt, zoals comorbiditeit, slecht zicht, cognitieve achteruitgang. Verminderde mobiliteit, spierkracht en balans zijn de belangrijkste risicofactoren gerelateerd aan vallen bij ouderen. Vooral bij zelfstandig wonende ouderen is bewegingsarmoede vaak aanleiding tot een valincident [Valongevallen 55+, CBO-richtlijn].

Maatregel

Specifieke oefenprogramma's gericht op kracht, balans, reactievermogen zijn ontwikkeld om zowel de valkans als het aantal valincidenten te verminderen.

Onderzoek

Preventieprogramma's gebaseerd op het trainen van kracht, mobiliteit en balans kunnen het risico om te vallen terugbrengen met 15-60%. Uit literatuurreviews blijkt dat de oefenprogramma's een gunstig effect hebben op het valrisico met name bij thuiswonende senioren. Recent onderzoek toont aan dat gerichte oefeningen leiden tot verbetering van mobiliteit, spierkracht en balans en uiteindelijk tot vermindering in het aantal valongevallen. Hieruit blijkt dat specifieke oefenprogramma's gericht op spierkracht en balans effectief zijn, ook als zij niet worden aangeboden in combinatie met maatregelen, die op andere risicofactoren ingrijpen (de zogenaamde multifactoriële interventie).

Het effect van beweegprogramma's bij kwetsbare ouderen, woonachtig in zorginstellingen is in beperkte mate aangetoond, mogelijk omdat er andere risicofactoren aanwezig zijn (bijvoorbeeld in woonomgeving of met betrekking tot medicatie) die niet beïnvloed worden door de interventie. In deze populatie zijn oefenprogramma's minder succesvol en leiden soms tot toename van valincidenten.



Conclusie en aanbevelingen

Oefenprogramma's zoals 'In Balans' en 'Vallen Verleden Tijd' zijn gericht op het verbeteren van spierkracht en balans en effectief in het terugdringen van valincidenten. Programma's die regelmatig en intensief worden aangeboden hebben een gunstig effect. Dit geldt met name voor zelfstandig wonende ouderen met een valincident in het verleden.

Wandelprogramma's halen geen gunstig resultaat in verband met lage intensiteit van bewegen. Kwetsbare ouderen (80+) die meestal woonachtig zijn in zorginstellingen hebben minder baat bij een oefenprogramma als enkelvoudige maatregel. Een multifactoriële interventie zoals 'Blijf Staan!', waarbij na een screening aandacht wordt besteed aan lichamelijke oefening in combinatie met de woonomgeving, visus, voeding en medicatie lijkt in deze categorie ouderen meer succes te hebben. Lichamelijke oefening moet in deze groep een lage intensiteit hebben en gericht zijn op ADL.

Bronnen

- Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis / C. Sherrington, J.C. Whitney, S.R. Lord [et al.] Journal of the American geriatrics society 56 (2008)12(December) p. 2234-2243
- Interventions for preventing falls in older people living in the community / L.D. Gillespie, M.C. Robertson, W.J. Gillespie.[et al.] Cochrane database of systematic reviews 12 (2009)2(April) CD007146. 327 p.
- A five-week exercise program can reduce falls and improve obstacle avoidance in the elderly / Vivian Weerdesteyn, Hennie Rijken, Alexander C. Geurts.[et al]. Gerontology 52 (2006)3(...). P. 131-141 : figs, tabs, 9 refs
- Effectiveness of multifaceted fall-prevention programs for the elderly in residential care / M.D. Cusimano, J, Kwok, K. Spadafora. Injury prevention 14 (2008)2 (April). p. 113-122
- Interventions for preventing falls in older people in nursing care facilities and hospitals / Ian D. Cameron, Geoff R. Murray, Lesley D. Gillespie ...[et al.] Cochrane database of systematic reviews. (2010) 1 (CD005465). 120 p.
- Effects of exercise programs on falls and mobility in frail and pre-frail older adults : a multicenter randomized controlled trial / Marjan J. Faber, Ruud J. Bosscher, Marika J. Chin ...[et al.]. Archives of physical medicine and rehabilitation 87 (2006) 7 (July). p. 885-896 : fig, tabs, 61 refs.
- Richtlijn preventie van valincidenten bij ouderen ; Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie. Alphen aan den Rijn : Van Zuiden Communications B.V., CBO, 2004. - 83 p. (CBO-richtlijn). - ISBN 90-8523-026-8.
- Valongevallen 55plus / M. Dijkgraaf. Cijferfactsheet van Consument en Veiligheid gebaseerd op ongevals cijfers over de jaren 2005-2009.



Sterk in het voorkomen van ernstige ongevallen



www.veiligheid.nl

Bezoekadres:
Rijswijkstraat 2
1059 GK Amsterdam

Postadres:
Postbus 75169
1070 AD Amsterdam

E-mail:
info@veiligheid.nl

Website:
www.veiligheid.nl

