



Geschreven door drs. Lonneke van Berkel, vakreferent NPi en bewegingswetenschapper, met een vertaalslag van dr. Rinske Nijland, ergotherapeut, senior onderzoeker Reade revalidatie & reumatologie

Beschouwing
Diagnostiek
Prognose
Therapie

- **Aquatherapie veelbelovend voor fysiek en emotioneel herstel**
- **Speciale methodes - Halliwick, Ai Chi en Bad Ragaz Ring - meest effectief**
- **Meer onderzoek nodig voor verdere wetenschappelijke onderbouwing**

CVA-patiënten hebben baat bij oefenen in water

Door te oefenen in water kunnen CVA-patiënten hun evenwicht, loopvaardigheid, kwaliteit van leven en spasticiteit verbeteren. Bovendien lijkt aquatherapie - vooral bij gebruik van speciale methodes zoals Halliwick, Ai Chi en Bad Ragaz Ring - tot grotere vooruitgang te leiden dan oefenen op het droge. Dat menen Duitse wetenschappers die gegevens van 961 patiënten uit 28 effectstudies analyseerden.

Beter dan niets

Uit zes studies met 244 deelnemers blijkt dat aquatherapie beter is dan geen therapie. De gemiddeld 46 tot 70 jaar oude patiënten die in het water loop- en balansoefeningen deden konden daarna makkelijker hun evenwicht bewaren, liepen beter, verlaagden hun spasticiteit en voelden zich prettiger. Met effect sizes (zie kader) van 0,64 tot 1,02 waren dat duidelijke verbeteringen. In het water oefenen op een loopband bleek daarentegen geen meerwaarde te hebben.

Veelbelovend

Daarnaast vonden de onderzoekers 21 studies met 690 patiënten die suggereren dat aquatherapie effectiever is dan oefenen op het droge. Helaas konden zij het

gunstige effect niet onomstotelijk aantonen, want in veel gevallen waren de gunstige uitkomsten niet groot genoeg om een toevallig effect uit te sluiten. Patiënten die in water oefenden verbeterden wel hun evenwicht en proprioceptie (effect sizes 0,77 en 0,71), maar of zij ook beter liepen, sterker waren, ADL-zelfstandiger of positiever in het leven stonden konden de onderzoekers niet aantonen. **Desondanks vinden de onderzoekers de effecten duidelijk genoeg om aquatherapie te beschouwen als een veelbelovende therapievorm die de fysieke en emotionele gesteldheid bij CVA-patiënten kan verbeteren.**

Effect size

Dit is een statistische maat voor de mate van vooruitgang op een bepaalde uitkomstmaat, vergeleken met een controlegroep. Als de interventie geen effect heeft ligt het getal rond de nul. De onderzoekers definieerden een effect size van 0,2 als klein, van 0,5 als matig en van 0,8 als groot.

Verschillende programma's

Niet alle oefenprogramma's lijken even succesvol: **patiënten die oefenden volgens**

Broninformatie:

Veldema J, Jansen P.
Aquatic therapy in stroke rehabilitation: systematic review and meta-analysis. Acta Neurologica Scandinavica 2021 Mar; 143(3): 221-241.

OPEN ACCESS

<https://doi.org/10.1111/ane.13371>



Expert-opinie en vertaalslag naar de praktijk

De aanbevelingen van de auteurs van dit artikel komen overeen met de aanbevelingen in de richtlijn beroerte van 2014. De richtlijn stelt dat het is aangetoond dat hydrotherapie leidt tot verbetering van de spierkracht van het paretische been bij patiënten met een chronische CVA op evidentie niveau 1. Volgens de onderzoekers is met samenvoegen van de studies tot nu toe eveneens voldoende bewijs om hydrotherapie aan te bevelen ten behoeve van evenwicht, loopvaardigheid, spasticiteit en emotioneel welbevinden, hoewel de bewijskracht voor die laatste twee nog beperkt is.

De controlegroep waarmee de hydrotherapie is vergeleken is echter zeer divers. Uiteenlopend tussen überhaupt geen interventie, loopband training en training voor de bovenste extremiteit. Deze tekortkoming maakt dat hydrotherapie niet bewezen effectiever is dan taak specifieke oefentherapie. Het is wel een geschikt alternatief middel voor training van kracht, rompbalans, stabalans en aanpassingsvermogen tijdens het lopen. De positieve eigenschappen van het water kunnen hierbij zeker bijdragen aan een positief effect.

In lijn met de richtlijnen bevelen de auteurs aan om tijdens de hydrotherapie gebruik te maken van specifieke methodes, zoals de Halliwick of Ai Chi. Kort samengevat staat in het Halliwick programma de rotatie- en houdingscontrole centraal. Hier wordt via een gestructureerd 10 punten programma naartoe gewerkt. Ai Chi gebruikt ademhalingstechnieken en progressieve weerstandstraining in het water om het lichaam te ontspannen en te versterken.

erkende methodes, zoals Halliwick, Ai Chi of Bad Ragaz Ring, boeken de meeste vooruitgang. In de zes studies die deze methodes toepasten was de effect size 0,96 voor alle uitkomsten samen. Ook vonden de onderzoekers een duidelijk gunstig effect op het evenwicht van de deelnemers (effect size 1,64). Daarnaast leidden loop- en balansoefeningen in het water tot betere resultaten dan aquatraining op een loopband.

Kanttekeningen

Om het gunstige effect van aquatherapie verder wetenschappelijk te onderbouwen is meer onderzoek nodig, menen de auteurs. De hier beschreven studies variëren sterk in opzet, interventies en uitkomstmaten. Het effect van aquatherapie op evenwicht (22 studies) en loopvaardigheid (19 studies) is het meest onderzocht, maar een degelijke onderbouwing voor het effect op andere aspecten van het fysiek en mentaal welbevinden ontbreekt nog. Ook de methodologische kwaliteit loopt sterk uiteen, van slecht tot goed (PEDro-score van 3 tot 7, zie kader). Daarnaast ontbreekt

het aan gegevens over langetermijneffecten en zijn meer studies nodig die twee methodes direct met elkaar vergelijken.

PEDro-score

De PEDro-score geeft een indicatie van de methodologische kwaliteit van een gerandomiseerde studie. De score is een optelsom van tien items, die betrekking hebben op de randomisatieprocedure, de blinding van patiënten, therapeuten en onderzoekers, en de analyse en presentatie van de uitkomsten. Bij een PEDro score van nul tot drie punten is de methodologische kwaliteit van een studie slecht; bij vier of vijf punten redelijk; bij zes tot acht punten goed, en bij negen of tien punten zeer goed.

NPI

Postbus 1161,
3800 BD Amersfoort
www.npi.nl

Reactie:

mail naar
npiservice@npi.nl

©2021



NPi-SERVICE

NEUROLOGIE



De **NPi-service** is een uitgave van het **NPi** Kennis in Beweging

Klik hier voor **cursussen of opleidingen** in het themagebied **Neurologie**



Klik hier voor het laatste nieuws uit het thema **Neurologie**

www.npi.nl

NPi

Postbus 1161,
3800 BD Amersfoort
www.npi.nl

Reactie:

mail naar
npiservice@npi.nl

©2021

