

Wandelen vermindert recidief lage rugpijn

Een eenvoudige, laagdrempelige en relatief goedkope interventie als wandelen verminderde het recidief van lage rugpijn. Zo blijkt uit een Australische studie die afgelopen juni online werd gepubliceerd in *The Lancet*.

Lage rugpijn komt vaak terug; zeven van de tien mensen krijgen binnen een jaar opnieuw last. Dit zorgt voor een aanzienlijke ziektelast en zorgkosten. Het WalkBack-onderzoek richtte zich op de klinische en kosteneffectiviteit van een wandel- en educatie-interventie om recidief van lage rugpijn te voorkomen.

Samenvatting

In totaal deden 701 mensen mee aan de studie. Alle deelnemers waren 18 jaar of ouder en recent hersteld van een episode van niet-specifieke lage rugpijn, die minstens 24 uur duurde. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 54 jaar (SD 12) en ruim tachtig procent was vrouw (n=565). Dat laatste is volgens de onderzoekers niet verrassend, omdat lage rugpijn meer bij vrouwen voorkomt. De deelnemers werden willekeurig toegewezen aan de interventiegroep (n=351) of de controlegroep (n=350). De interventiegroep kreeg een persoonlijke wandel- en educatie-interventie, met zes sessies verdeeld over zes maanden bij een fysiotherapeut die getraind was in het coachen van het wandelprogramma. De controlegroep kreeg geen behandeling. Fysiotherapeuten en deelnemers wisten aan welke groep ze waren toegewezen. De onderzoekers volgden de deelnemers minimaal 12 maanden en maximaal 36 maanden. Via zelfrapportage werd onderzocht hoelang het duurde tot een nieuwe episode van

activiteit-beperkende lage rugpijn optrad. De interventie bleek effectief in het voorkomen of uitstellen van recidief van activiteit-beperkende lage rugpijn (HR 0.72 [95% BI 0.60-0.85], p=0.0002). Het mediane aantal dagen tot recidief was 208 dagen (95% BI 149-295) in de interventiegroep en 112 dagen (95% BI 89-140) in de controlegroep. Verder bleek de interventie kosteneffectief.

De onderzoekers vonden geen verschil in ongewenste effecten tussen beide groepen. Wel meldden mensen in de interventiegroep vaker beenblessures, wat volgens de onderzoekers belangrijk is om te monitoren en met patiënten te bespreken. Dit was een grootschalige studie en de resultaten zijn veelbelovend. Kanttekeningen van de onderzoekers zijn dat vooral vrouwen meededen aan de studie, deelnemers en onderzoekers niet geblindeerd waren, de primaire uitkomst subjectief gemeten werd en het merendeel al vaker episodes van lage rugpijn had gehad.

Conclusie

Een persoonlijke, progressieve wandel- en educatie-interventie verminderde significant de terugkeer van lage rugpijn. De WalkBack-interventie is eenvoudig, schaalbaar en veilig. Het kan helpen bij het terugdringen van recidief van lage rugpijn en de daarbij horende belasting van de gezondheidszorg. ●

Samenvatting van publicatie:

Effectiveness and cost-effectiveness of an individualised, progressive walking and education intervention for the prevention of low back pain recurrence in Australia (WalkBack): a randomised controlled trial.

Het hele artikel vind je hier:

