

SAMENVATTING VAN EEN LITERATUURONDERZOEK EN BEST EVIDENCE SYNTHESE NAAR DE EFFECTEN VAN PSYCHOSOMATISCHE OEFENTHERAPIE (PSOT)

voor vijf verschillende aandoeningen

1 Doel

Het doel van het literatuuronderzoek is het vaststellen van de mate van evidentie van de psychosomatische oefentherapie bij patiënten met stressgerelateerde en somatisch onverklaarde (lichamelijke) klachten. Van de stressgerelateerde klachten is 'spanningshoofdpijn/migraine' onderzocht. Daarnaast zijn de SOLK-syndromen 'fibromyalgie' en 'chronische vermoeidheid' geïnccludeerd, alsmede 'overspanning/surmenage en burn-out' en 'angst- en paniekstoornissen incl. hyperventilatie' op basis daarvan.

2 Methoden

Het onderzoek is uitgevoerd in de periode november 2009 - mei 2010 volgens de evidence based medicine-methode. Een systematisch (literatuur)onderzoek is uitgevoerd naar richtlijnen, systematische reviews en klinische trials in binnen- en buitenlandse richtlijndatabanken en literaturodatabanken. De zoekstrategieën zijn opgebouwd volgens de PICO-methode. De methodologische kwaliteit van de gevonden informatie is beoordeeld; de data-extractie is aan de hand van een vast format gedaan. Vervolgens zijn niveaus van bewijskracht toegekend en is een best evidence synthese geformuleerd.

3 Resultaten

Fibromyalgiesyndroom

Het is aangetoond dat cognitieve gedragstherapie als onderdeel van een meervoudige behandeling effectief is bij patiënten met het fibromyalgiesyndroom.

Het is aangetoond dat gesuperviseerde aërobe training positieve effecten heeft op de lichamelijke conditie en fibromyalgiesymptomen.

Het is aannemelijk dat spierversterkende oefeningen/krachttraining positieve effecten hebben/heeft op fibromyalgiesymptomen.

Het is aangetoond dat een meervoudige behandeling, dat wil zeggen een op elkaar afgestemde vorm van oefentherapie/fysieke training in combinatie met een vorm van psychologische behandeling (educatie of cognitieve gedragstherapie), effectief is bij patiënten met fibromyalgie of met chronische gegeneraliseerde pijn.

Het is aannemelijk dat Mindfulness Based Stress Reductie depressieve symptomen kan verlichten bij patiënten met fibromyalgie.

Chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS)

Het is aangetoond dat cognitief gedragsmatige behandeling bij volwassenen en kinderen/adolescenten met het chronisch vermoeidheidssyndroom na de behandeling effectief is wat betreft slaapproblemen, vermoeidheid, lichamenlijk functioneren en kwaliteit van leven. Bij kinderen/adolescenten is het aannemelijk dat de effecten ook op lange termijn behouden blijven.

Het is aangetoond dat oefentherapie met graded exercise en aërobe training effectief is bij volwassenen met niet-ernstige klachten van het chronisch vermoeidheidssyndroom.

Er zijn aanwijzingen dat een meervoudige behandeling effectief is bij volwassenen met het chronisch vermoeidheidssyndroom.

Stressgerelateerde spanningshoofdpijn en migraine

Het is aangetoond dat Cognitieve Gedragstherapie (CGT) als enige vorm van interventie of in combinatie met antidepressiva, vermindering geeft van hoofdpijn en migraine en daarmee samenhangend gedrag, en dat effecten langere tijd aanhouden.

Het is nog onduidelijk of CGT-interventies bij patiënten met spanningshoofdpijn of migraine ook effectief zijn indien ze worden aangeboden met minimale contacttijd/begeleidingstijd of via internet.

Ook effecten van ontspanningstraining al dan niet in combinatie met CGT, zijn nog onduidelijk.

Het is wel aannemelijk dat EMG-feedback als onderdeel van ontspanningstraining effectief is bij patiënten met spanningshoofdpijn of migraine

Het is aannemelijk dat een multidisciplinaire meervoudige behandeling een gunstig effect heeft bij patiënten met migraine.

Angst - en Paniekstoornissen, inclusief hyperventilatie

Van Cognitieve Gedragstherapie (CGT) is aangetoond dat CGT-interventies in verschillende vormen, zoals individueel of in groepsverband of in verkorte vorm gegeven, inclusief (waar relevant: COPD) educatie, motiverende gespreksvoering vooraf, algemene oefentherapie of ontspanningstraining (algemeen of via MBSR-training), effectief zijn bij patiënten met een angst- of paniekstoornis. CGT-interventies zijn ook effectief wanneer zij via het internet of in de vorm van zelfhulphandleidingen worden gegeven.

Het is aannemelijk dat ontspanningstherapie effectief is bij patiënten met angst- en paniekstoornissen, ook in combinatie met CGT. Toegepaste relaxatietraining is ook een vorm van relaxatietraining.

Er zijn aanwijzingen dat ademtraining al dan niet als aanvullende behandeling bij CGT effectief is bij patiënten met een angst- of paniekstoornis, ook ter vermindering van hyperventileren.

Overspanning/surmenage en burn-out

Wat betreft secundair preventieve inzet van interventies voor personen met stress-/overspanningsklachten is het aannemelijk dat Cognitieve Gedragstherapie (CGT), training in algemene ontspanningstechnieken of interventies met combinaties van deze technieken, de stressklachten verminderen in vergelijking met het geven van geen interventie. In mindere mate is dat ook aangetoond voor Mindfulness Based Stress Reductie-interventies (MBSR). Herhalingsessies CGT helpen om ook op de langere termijn burn-out te voorkomen. De effectiviteit is met name aangetoond bij mensen in een verantwoordelijke werksituatie, zoals artsen en verpleegkundigen. Bij (medische) studenten is het effect van cognitief gedragsmatige interventies en een zelfzorgprogramma niet aangetoond.

Wat betreft behandeling van patiënten met overspanning is het aannemelijk dat CGT of ontspanningstechnieken als Qigong de klachten/symptomen verminderen in vergelijking met het geven van geen interventie.

CGT bleek niet effectiever dan gebruikelijke preventieve zorg die kan bestaan uit bezoeken aan bedrijfsarts, huisarts en maximaal vijf sessies bij een psycholoog of maatschappelijk werk, plus medicatie. Daarbij zij opgemerkt, dat het niet valt uit te sluiten en zelfs waarschijnlijk is, dat deze professies ook gebruikmaken van CGT-technieken in hun interventies.

4 Conclusie

Voor verschillende voor de psychosomatische oefentherapie belangrijke interventies is evidentie op het hoogste niveau beschikbaar. Voor meerdere SOLK- en SRK-diagnosen moet nog verder literatuuronderzoek worden uitgevoerd naar de effectiviteit van psychosomatische oefentherapeutische interventies om het inzicht in de effecten van PSOT-interventies te completeren.

PROJECTLEIDER

Dr. C.D. (Dorine) van Ravensberg, programmaleider 'Kwaliteit en Doelmatigheid Paramedisch Zorg' bij het NPi te Amersfoort.

Nadere informatie kan verkregen worden via: vanRavensberg@paramedisch.org.

REFERENTIE

Heuvel S.P. van den, Buining E.M., Berkel D.M. van, Wams H.W.A., Ravensberg C.D. van. De effecten van Psychosomatische Oefentherapie (PSOT). Systematisch literatuuronderzoek en best evidence synthese. Nederlands Paramedisch Instituut (NPi) - Amersfoort / Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM) - Utrecht, mei 2010.

Amersfoort, maart 2011
Nederlands Paramedisch Instituut
Postbus 1161
3800 BD Amersfoort
tel.: 033 4216100
e-mail: npi@paramedisch.org