

ONDERZOEKEN NAAR OEFENTHERAPIE

We weten allemaal hoe belangrijk bewegen is.

Dat geldt ook voor mensen met reumatoïde artritis (RA) en axiale spondyloartritis (axiale SpA) die te maken hebben met grote beperkingen in hun dagelijks leven. Door die beperkingen zijn zelfs eenvoudige activiteiten zoals jezelf verzorgen, opstaan uit een stoel of buiten een stukje lopen moeilijk. In twee grote wetenschappelijke onderzoeken wordt nu onderzocht of langdurige oefentherapie voor mensen met RA of axiale SpA met ernstige beperkingen een positief effect heeft op het functioneren in het dagelijks leven.

Het gaat om de onderzoeken L-EXTRA (Longstanding Exercise Therapy in Patients with Rheumatoid Arthritis) en L-EXSPA (Longstanding Exercise Therapy in Patients with Axial spondyloarthritis). De onderzoekers kijken in het L-EXTRA naar het effect van langdurige oefentherapie bij mensen met RA die in hun dagelijks leven ernstige beperkingen ervaren en in het L-EXSPA-onderzoek gebeurt hetzelfde bij mensen met axiale SpA. (De ziekte van Bechterew is de bekendste vorm van axiale SpA.) Beide onderzoeken zijn in 2020 van start gegaan, maar er zijn nog deelnemers nodig (zie onderaan dit artikel).

“Nooit eerder is onderzocht of langdurige therapie werkt bij deze specifieke groepen. Daarom zijn deze onderzoeken zo belangrijk.” Onderzoeksleider Thea Vliet Vlieland heeft de nodige ervaring (zie kader) met dit onderwerp. “Veel mensen met RA of Ax-SpA kunnen ernstig beperkt zijn om uiteenlopende oorzaken. Ze kunnen bijvoorbeeld moeilijk opstaan of lopen door gewrichtsontstekingen, zwakke spieren of een slechte conditie. Medicijnen werken soms onvoldoende. Sommige mensen hebben gewrichtsprotheses of bijkomende aandoeningen zoals hartfalen of COPD waardoor bewegen extra moeilijk is.” Vliet Vlieland is blij dat nu wetenschappelijk wordt onderzocht of juist deze mensen baat hebben bij langdurige oefentherapie.

*Thea Vliet Vlieland:
“Wij gaan met iedereen uitgebreid in gesprek om te kijken wat hun persoonlijke situatie is.” (Foto: LUMC/
Marc de Haan)*



Wetenschappelijk bewijs

De onderzoeken richten zich alleen op het functioneren van mensen met ernstige RA of Ax-SpA. Die keuze is gemaakt, omdat er nog geen wetenschappelijk bewijs is dat langdurige oefentherapie voor hen werkt. Vliet Vlieland: "In onderzoeken naar oefentherapie is deze doelgroep meestal niet meegenomen en deden vooral mensen met weinig beperkingen mee. En in het weinige onderzoek dat wel is gedaan onder deze patiënten, was de oefentherapie meestal van korte duur." In beide onderzoeken wordt bij meer dan 200 mensen bekeken of langdurige actieve oefentherapie werkt. Een groep deelnemers die een jaar lang actieve oefentherapie krijgt, wordt vergeleken met een groep die een jaar lang hun gebruikelijke zorg krijgt. Actieve oefentherapie betekent dat je werkt aan conditie, spierkracht en bijvoorbeeld de beweeglijkheid en het gebruik van je gewrichten om zo dagelijkse activiteiten weer makkelijker te kunnen doen. Vliet Vlieland legt uit: "Iedere deelnemer heeft 50 procent kans om meteen de langdurige oefentherapie te krijgen. Als je in de vergelijkingsgroep terecht komt, krijg je na een jaar ook de langdurige oefentherapie, tot aan het eind van de onderzoeken. Die duren in totaal 3,5 jaar." Bij iedere deelnemer wordt gemeten hoe

de beperkingen zoals zij die zelf ervaren, veranderen. Deze beperkingen verschillen per deelnemer, denk hierbij bijvoorbeeld aan moeite met lopen, jezelf verzorgen of met huishoudelijke activiteiten. "We kunnen de verbeteringen meten met lichamelijke tests en met vragenlijsten. Daarnaast meten we bijvoorbeeld de conditie en algehele gezondheid. En omdat iedere deelnemer na het eerste jaar van de studie langdurige oefentherapie krijgt of houdt, kunnen we bij iedereen volgen of verbeteringen blijvend zijn. Dat is ook een belangrijk onderdeel van de onderzoeken."

Voorwaarden voor deelname

Om te kunnen deelnemen aan een van de studies moet de diagnose RA of axiale SpA door een reumatoloog zijn gesteld. Ook is een voorwaarde dat deelnemers door RA of axiale SpA grote beperkingen in hun dagelijks functioneren ervaren. Over een derde voorwaarde zijn nogal wat vragen: deelnemers mogen, als zij het onderzoek starten, drie maanden geen individuele oefentherapie voor RA of axiale SpA hebben gehad. Zij vrezen dat drie maanden geen oefentherapie leidt tot een achteruitgang in hun conditie en functioneren. Vliet Vlieland legt uit waarom deze voorwaarde nodig is. "We begrijpen dat dit een zorg is voor mensen die

OVER THEA VLIET VLIELAND

Thea Vliet Vlieland is hoogleraar doelmatigheid van revalidatieprocessen, in het bijzonder fysiotherapie aan de Universiteit van Leiden en ze werkt bij de afdeling Orthopaedie, Revalidatie en Fysiotherapie van het LUMC. Vliet Vlieland is onder andere ereid van EULAR (European League Against Rheumatism).

zich willen opgeven voor deze onderzoeken. Maar voor wetenschappelijk onderzoek is het noodzakelijk dat alle deelnemers bij aanvang dezelfde 'start' hebben en beginnen zonder therapie." Alleen zo kunnen we goed zien wat het effect van de langdurige therapie is."

En, zo eindigt ze: "Het is belangrijk dat alle mensen die denken in aanmerking te kunnen komen, zich aanmelden. Wij gaan namelijk met iedereen uitgebreid in gesprek om te kijken wat hun persoonlijke situatie is. Er zijn ook mensen die om wat voor reden dan ook, de therapie wel eens tijdelijk moeten onderbreken. Dus ook als je momenteel wél bij een fysio- of oefentherapeut onder behandeling bent, kom je mogelijk later toch in aanmerking om mee te doen. Zolang er maar minimaal drie maanden tussen je behandeling en de start van het onderzoek zit."

Meer informatie over het onderzoek en hoe je je kunt aanmelden vind je op reumannerland.nl/l-extra_l-exspa. Opgeven kan ook via je reumatoloog.

NOORTJE KRIKHAAR



VERGOEDING

In 2012 is fysio- en oefentherapie voor onder andere RA en axiale SpA geschrappt uit de basisverzekering. Het wordt alleen (gedeeltelijk) vergoed voor mensen met een aanvullende verzekering. Er zou onvoldoende wetenschappelijke bewijs zijn voor de effectiviteit van langdurige oefentherapie. De resultaten van de onderzoeken uit dit artikel worden gebruikt bij de toekomstige beslissing of langdurige oefentherapie voor deze specifieke groep patiënten in het basispakket komt.