

Fysiek trainen en Q-koorts: Haalbaar en effectief?

LIEKE SWEERTS, THOMAS HOOGBOOM EN RIA NIJHUIS-VAN DER SANDEN
(RADBODUMC)

Voor de studie “Fysiek trainen en Q-koorts: haalbaar en effectief?” zijn drie onderzoeken uitgevoerd:

1. Retrospectief onderzoek: Van alle patiënten die hebben deelgenomen aan het beweegprogramma in Schaijk hebben honderd-tweëntwintig patiënten hun gegevens beschikbaar gesteld. Het beweegprogramma richtte zich op uithoudingsvermogen en kracht. In de krachtoefeningen werd aansluiting gezocht bij het dagelijks leven van patiënten; trappen lopen, kleine kinderen tillen, etc. In het onderzoek werd gekeken naar verschillen in onder andere conditie, vermoeidheid en bloeddruk voor en na het beweegprogramma.
2. Kwalitatief onderzoek: Acht mensen zijn bevestigd naar hun verwachtingen en ervaringen met betrekking tot het beweegprogramma.
3. Prospectief onderzoek: Twee prospectieve studies zijn uitgevoerd. In de eerste prospectieve studie volgden zeven patiënten het groepsbeweegprogramma bij Fysiotherapie Schaijk. Trainingen vonden dertien keer onder begeleiding van een fysiotherapeut plaats. In de tweede prospectieve studie werden acht patiënten individueel begeleid door verschillende fysiotherapeuten. De training die zij volgden werd gebaseerd op een individuele probleemanalyse en geprobeerd is om in samenspraak met de patiënt inspirerende doelen op te stellen. Hierbij heeft informatievoorziening ten aanzien van het belang van bewegen voorop gestaan. Afhankelijk van de probleemanalyse zijn de patiënten gestimuleerd om zelfstandig actief te worden/huidige activiteit te behouden.

Wat is er gevonden?

Training bij mensen met Q-koorts of QVS blijkt haalbaar, maar er lijkt geen duidelijk effect te zijn op het activiteitsniveau, fysieke fitheid of ervaren vermoeidheid van de deelnemers (slechts enkele deelnemers profiteren, maar dit kan ook samenhangen met natuurlijk herstel). Er werden gemiddeld kleine verbeteringen op de wandeltest en enkele domeinen van de vermoeidheidsvragenlijst gevonden, maar deze verbeteringen waren waarschijnlijk voor de deelnemers niet merkbaar. Deze bevindingen kwamen zowel uit het retrospectieve als prospectieve onderzoek.

In de interviews gaven deelnemers aan conditioneel niet verbeterd te zijn. Wel kunnen zij hun lichamelijke functioneren handhaven en enkele individuen geven aan beter met de klachten om te kunnen gaan. Het lotgenotencontact, begrip, herkenning en acceptatie zijn veelgenoemde thema's die patiënten als belangrijk hebben ervaren tijdens de trainingen. Opgemerkt dient te worden dat de individuele verschillen groot zijn, het beloop grillig en dat er zeker deelnemers zijn die wel verbeterd zijn als gevolg van de training.

Wat bevelen de onderzoekers aan?

Uit de resultaten bleek een wisselend beloop in klachten en grote verschillen tussen mensen. Daarom wordt er een multidisciplinaire aanpak (fysiotherapie en ergotherapie) geadviseerd om tot een gedegen probleemanalyse te komen. Uit deze probleemanalyse komt een behandeladvies voort. In de behandeling is een individuele aanpak met heldere meetbare doelen belangrijk. De behandeling zal insteken op zelfmanagement waarbij de patiënt meer inzicht krijgt in wat hem of haar helpt om in conditie te blijven of dit te verbeteren en een optimale kwaliteit van leven te realiseren.

Samenvatting uitkomst:

Training middels een beweegprogramma bij mensen met Q-koorts of QVS blijkt haalbaar, maar er lijkt geen duidelijk effect te zijn op het activiteitsniveau, fysieke fitheid of vermoeidheid van de deelnemers. De individuele verschillen zijn echter groot, het beloop is grillig en er zijn zeker deelnemers die wel (lichamelijk) verbeterd zijn tijdens de trainingsperiodes. Een individuele probleemanalyse en een op maat gemaakte aanpak lijkt wenselijk.

Implementatie:

De stakeholderbrieven zijn samen met ergotherapie opgesteld, omdat de aanbeveling is dat een multidisciplinaire aanpak (fysiotherapie en ergotherapie) van aanvullende waarde kan zijn. De geadresseerden zijn ZonMw, VWS en het Innovatiefonds Zorgverzekeraars. Het advies aan de stakeholders is om een vervolgonderzoek uit te voeren waarbij deze geïntegreerde aanpak geëvalueerd kan worden. Daarnaast viel het op dat een trainingsrespons bij een groot deel van de onderzoeksdeelnemers uitbleef. Om te kunnen bepalen hoe mensen met Q-koorts fysiologisch reageren op training, is eveneens vervolgonderzoek gewenst. Tevens wordt een studie naar de (kosten) effectiviteit van geïntegreerde fysiotherapie en ergotherapie interventie van belang geacht. Idealiter worden deze vragen in een onderzoekslijn onderzocht, in de vorm van een promotieonderzoek. De vraag aan de stakeholder is om mee te denken op welke manier dit wetenschappelijk onderzoek vormgegeven zou kunnen worden en hoe dit te financieren.
