



Geschreven door drs. Lonneke van Berkel, vakreferent NPi en bewegingswetenschapper, met een vertaalslag van dr. Hans Drenth, geriatrie fysiotherapeut en lector aan de Hanzehogeschool Groningen

**Beschouwing**

Diagnostiek

Prognose

Therapie

- Ouderen met pijn hebben slechter evenwicht
- Pijnlocatie speelt geen rol, duur van de pijn wel
- Pijnbestrijding rol in valpreventie

## Kan pijnbestrijding bij ouderen valpartijen voorkomen?

Zelfstandig wonende 60-plussers met pijn hebben een slechtere balans dan ouderen die geen pijn ervaren. Waar ze pijn hebben maakt niet uit, maar het effect is sterker naarmate de pijn langer duurt. Dat concluderen Japans-Australische onderzoekers die gegevens van 17.626 ouderen uit 39 studies combineerden in meta-analyses. Wellicht draagt adequate pijnbestrijding bij aan een beter evenwicht en kunnen ouderen zo valpartijen voorkomen, aldus de onderzoekers.

### Slechter evenwicht

**Ouderen met pijn scoorden slechter op uiteenlopende evenwichtstesten dan ouderen die geen pijn hadden.** Zij hadden meer moeite om stil te blijven staan op één of twee benen, konden in stand minder ver reiken, deden langer over loop- en draaitaken en reageerden trager op balansverstoringen. De onderzoekers combineerden de verschillende uitkomstmaten en berekenden een 'standardised mean difference' (SMD, zie kader) van 0,35 tussen de ouderen met en zonder pijn.

### Spierzwakte

Dat de ouderen met pijn een slechtere statische, dynamische en reactieve balans hebben zou volgens de onderzoekers

kunnen liggen aan minder spierkracht en coördinatie. Pijn kan reflex-reactietijden verstoren en de ouderen missen de kracht om deze verstoringen op te vangen.

### Standardised mean difference (SMD)

De SMD, ofwel het gestandaardiseerd gemiddeld verschil, combineert verschillende uitkomstmaten die hetzelfde meten om verschillende studies met elkaar te kunnen vergelijken. Het is het verschil tussen twee gemiddelden gedeeld door de standaarddeviatie binnen elke groep. SMD kunnen we interpreteren als de effectgrootte van de onderzoeksgroep ten opzichte van een controlegroep. Op basis van consensus beschouwt men deze effectgrootte als een klein effect (0,2 tot <0,3), een matig effect (0,3 tot <0,8) of een groot effect (>0,8).

### Plaats en duur pijn

**Of de ouderen pijn hadden in hun nek, onderrug, heup, knie of voet maakte niet uit:** onderling verschilden ze niet, maar ze hadden allemaal meer evenwichtsproblemen dan degenen zonder pijn. **Hoe lang ze pijn hadden speelde wel een rol:** ouderen die langer dan drie maanden pijn hadden scoorden slechter dan degenen met korter durende pijn. De onderzoekers

**Broninformatie:**

Hirase T, Okubo Y, Sturnieks DL, Lord SR. Pain is associated with poor balance in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. Journal of the American Medical Directors Association 2020; 21(5): 597-603.



## Expert-opinie en vertaalslag naar de praktijk

De onderzoekers merken terecht op dat er geen causaal (oorzaak – gevolg) verband kan worden aangetoond en ook niet is onderzocht of pijnreductie een betere balans tot gevolg heeft. Deze studie laat wel zien dat het waardevol is om bij pijnklachten verder onderzoek naar de balans te doen, iets waar je wellicht niet direct aan zou denken bij bijvoorbeeld een patiënt met pijnklachten aan de schouder.

speculeren dat ouderen met langdurige pijn meer geneigd zijn tot catastroferen en vaker activiteiten vermijden. Daardoor verslechtert hun spierkracht en coördinatie, hetgeen kan leiden tot een slechter evenwicht.

### Preventie

Wellicht kan pijnbestrijding een rol spelen in de preventie van valpartijen bij ouderen. Als pijn bijdraagt aan een slechtere balans is het indirect ook een risicofactor voor valincidenten. De onderzoekers pleiten voor een uitgebreid evenwichtsonderzoek, om zo voor elke oudere met pijn te bepalen welke medicatie, training of psychosociale begeleiding geschikt is om valpartijen te voorkomen.

### Geldigheid

De onderzoekers hebben vertrouwen in hun resultaten, want de 39 geanalyseerde studies waren van voldoende kwaliteit. Wel merken zij op dat zij geen causale verbanden konden aantonen, want de transversale studies testten de ouderen slechts op één moment. Ook gelden de resultaten alleen voor relatief fitte zelfstandig wonende ouderen: aanvullend onderzoek moet uitwijzen of ook meer kwetsbare ouderen met pijn, inclusief degenen die in verpleeghuizen wonen, een slechtere balans hebben dan degenen zonder pijn.



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

#### NPi

Postbus 1161,  
3800 BD Amersfoort  
[www.npi.nl](http://www.npi.nl)

#### Reactie:

mail naar  
[npiservice@npi.nl](mailto:npiservice@npi.nl)

©2020



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



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

[www.npi.nl](http://www.npi.nl)

*KNGF-leden met een Compleet lidmaatschap hebben kosteloos toegang tot de NPi-service*

