

NRC-tekst 3-10-2011

chap • 21

Yoga helpt tegen lage rugpijn

Gedurende twaalf weken dagelijks yogaoefeningen doen helpt beter tegen chronische lage rugpijn dan een standaardbehandeling.

ROTTERDAM. Dat stellen Britse artsen vast in een onderzoek met meer dan driehonderd proefpersonen, waarbij de ene helft yogales kreeg en de andere helft de conventionele behandeling, met beweeginstructies en oefeningen uitgelegd door de huisarts. Maandag publiceerden ze erover in *Annals of Internal Medicine*.

De deelnemers waren over het algemeen werkende vrouwen van middelbare leeftijd die gemiddeld al tien jaar last hadden van terugkerende rugpijn. Ze werden geworven via 39 huisartsenpraktijken in de omgeving van Leeds, en vervolgens willekeurig toegewezen aan de yogagroep of de standaardgroep.

De yogagroep liet na drie maanden een aanmerkelijke verbetering zien op een schaal die de mate van hinder weergeeft die iemand ondervindt van zijn rugklachten. In de schaal zit bijvoorbeeld verwerkt hoe snel iemand kan lopen, hoelang die het kan volhouden te staan en hoe goed klusjes gedaan kunnen worden. Na drie maanden yogales waren de deelnemers ruim 3,6 punten verbeterd, ten opzichte van 1,2 punten verbetering in de controlegroep. Na afloop van de yogalessen bleef het gunstige effect bestaan. Drie en negen maanden erna was de verbetering respectievelijk 4 en 3,2 punten. De controlegroep bleef opnieuw achter met een verbetering van slechts 2,2 punten een half jaar na aanvang van de studie en 2,5 punten na een jaar.

Dat het effect van de yoga afnam in de tijd kan komen doordat een aantal deelnemers na afloop van de lessen ook stopte met thuis oefenen. In de eerste drie maanden deed 82 procent nog trouw thuis zijn oefeningen. Dat zakte naar 65 procent na een half jaar en 60 procent na een jaar. (NRC)