

RICE of niet?

RICE. Rest Ice Compression Elevation. Waarschijnlijk hebben de meeste masseurs deze methode nog geleerd om toe te passen na een kneuzing of verzwikking. Maar RICE heeft zijn langste tijd gehad.

DOOR **TESSA DE WEKKER**

BEELD **SHUTTERSTOCK**

Wetenschappelijk bewijs dat het werkt is er niet en mede daarom heeft de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapeuten in de Sportgezondheidszorg (NVFS) RICE uit de richtlijnen gehaald. "Koelen is prima, het verlicht in de regel de pijn die ontstaat na de verzwikking, maar het is niet zo dat je door koelen of met RICE sneller herstelt", zegt dr. Igor Tak, sportfysiotherapeut en onderzoeker in Utrecht namens de NVFS.

Gwen Vuurberg is arts in opleiding in het AMC en is onlangs gepromoveerd op enkelverzwikkingen. Zij publiceerde vorig jaar samen met onder andere orthopedisch chirurg professor Gino Kerkhoffs een onderzoek naar de diagnose, behandeling en preventie van inversietrauma's. Zij vergeleek het onderzoek dat wereldwijd al naar het onderwerp is gedaan en concludeerde dat er geen bewijs is dat RICE als combinatietherapie, of cryotherapie dan wel compressietherapie als opzichzelfstaande behandelingen positieve invloed heeft op pijn, zwelling of functie.

Ontstekingsreactie

Op basis van het onderzoek hebben Gwen en haar collega's een richtlijn geüpdatet voor het behandelen van inversietrauma's. RICE wordt niet meer geadviseerd als behandeling. "Koelen kan iets helpen tegen de zwelling. Er zijn onderzoeken gedaan waarbij koudetherapie werd vergeleken met warmtetherapie. Daarin kwam ijs therapie er beter uit om de zwelling tegen te gaan. Dat is logisch, want als je koelt trekken vaten samen en kan er geen vocht meer uit. Bij warmte gaan ze juist open staan.

Maar wil je per se dat de zwelling afneemt? De zwelling zorgt er juist voor dat er stoffen naar de aangedane plek worden vervoerd die helpen bij het herstel. Het lichaam geeft die reactie niet voor niets", zegt Gwen.

Dat zegt Igor ook. "Zwelling is niet verkeerd. Het is een ontstekingsreactie die het lichaam nodig heeft om te herstellen. Een ontsteking is een opruimmechanisme en is heel belangrijk." Gwen: "Ik snap wel dat als de zwelling heel erg belemmerend is, je die iets wil laten afnemen. Dan kun je koelen, maar er is niet veel bewijs voor dat de zwelling eerder over is."

Placebo-effect

Koelen zorgt wel voor een pijnstillend effect via de huid. Gwen: "Patiënten ervaren dat in elk geval zo. Het kan ook een placebo-effect zijn."

Het NVFS waarschuwt daarbij om niet te lang te koelen, intermitterend kortdurend. "Maximaal twintig minuten achter elkaar, vier tot vijf keer per dag", zegt Igor. "Je wilt alleen oppervlakkig koelen. De huid. Koel je langer, dan koel je de weefsels die dieper onder de huid liggen. Er zijn enige aanwijzingen in de wetenschap dat dit het herstel juist vertraagt." Gwen betwijfelt of je met een icepack heel veel schade kunt aanrichten. "Daarmee kom je vaak niet zo diep en daarnaast koel je alleen lokaal."

Ook van de overige elementen in RICE zijn beide geen voorstander. Igor: "Een strakke compressie belemmert de circulatie. En ook absolute rust en elevatie liever niet, maar juist bewegen binnen de mogelijkheden."



Advies Rode Kruis

Het Rode Kruis is een van de samenstellers van de Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp (NREH2016), waarbij de laatste consensus met betrekking tot koelen en verstuiking is gevolgd, mede op basis van de standaarden van het Nederlands Huisartsen Genootschap.

Cees van Romburg laat weten dat ook het Rode Kruis RICE niet meer adviseert. "De RICE-regel wordt in het algemeen gebruikt als een mogelijkheid voor pijnvermindering en NIET als een medisch noodzakelijke handeling. RICE heeft geen wetenschappelijke onderbouwing dan wel aantoonbaar effect op de genezing. Koelen kan helpen tegen pijn. Rust is niet een algemeen advies. Vaak wordt geadviseerd om op geleide van de pijn te bewegen. Daarom gebruiken we deze regel ook niet in de EHBO. Coldspray heeft geen toegevoegde waarde binnen de eerste hulpverlening en werkt mogelijk net als sponzen meer op de geest dan op het letsel."

"Bewegen naar kunnen is het beste advies"

Igor Tak

POLICE

Hoewel er, ook bij de eerste hulp en de huisarts, nog steeds adviezen worden gegeven om na een verstuikte enkel eerst maar eens een weekje rust te houden, is bewegen juist belangrijk, zeggen Igor en Gwen. "Je kunt beter zeggen: ga een stukje fietsen als het gaat", zegt Igor. Gwen: "Wij vonden dat belasting naar kunnen het beste effect op herstel heeft. En als je weer kunt belasten balansoefeningen. In verschillende onderzoeken vonden we dat fysiotherapie na een inversietrauma effectief is. Eventueel in combinatie met RICE. Maar RICE alleen doet niets." Igor: "Zorg ervoor dat niet alleen de balans herstelt door oefentherapie, maar ook de beweeglijkheid van de enkel en de kracht van de spieren rondom."

De sportfysiotherapeuten gebruiken in plaats van RICE daarom liever het acroniem 'POLICE'. Dat staat voor Protected Optimal Loading, Ice, Compression, Elevation as needed. Igor: "Dit gaat uit van de reactiveringsgedachte in plaats van heel voorzichtig doen. Bewegen naar kunnen is het beste advies. En als patiënten zich er prettig bij voelen, kun je de andere drie elementen toepassen. Maar doe de compressie vooral niet te strak. Sommige mensen willen graag wat ondersteuning. Een kortdurend gebruik van brace of tape is daarbij voldoende." ●

Er is geen bewijs dat RICE een positieve invloed heeft op pijn, zwelling of functie