

18. SR 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (R52 疼痛)

文献

Geneen LJ, et al : Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews (Review) , *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017, Issue 4. Art. No.CD011279.

1. 背景

身体活動や運動プログラム有効性と安全性を確立し、さらにその成否を決定する重要な要素を明らかにすることが重要である。

2. 目的

慢性疼痛を有する成人に対して、異なる身体活動および運動による介入が、疼痛の重症度の軽減効果、および機能、生活の質、および医療機関の使用に及ぼす影響を検討し、それに関連する有害事象に関するエビデンスを提供する。

3. 検索法

RCT のシステマティックレビューのために Cochrane Library (CDSR2016,第1号) の Cochrane Database of Systematic Reviews (CDSR) を検索した後、更新に関するレビューを追跡し、2016.3.21 の任意の決算日 (CDSR2016,第3号) まで、完全なレビュー公開を行った。AMSTAR ツールを使用してレビューの方法論的な質を評価し、同様にエビデンスの質に基づいたそれぞれの疼痛状態のためのデータを分析することも計画した。

4. 文献選択基準

2016年1月、10疾患 (変形性関節症 (関節疾患)、関節リウマチ (関節痛と腫れ)、繊維筋痛 (広範囲の疼痛状態)、腰痛、間欠性跛行症 (脚部の痙攣痛)、月経困難症 (生理痛)、機械的な頸部障害 (頸痛)、脊髄損傷、ポストポリオ症候群、膝蓋大腿部痛症 (膝の前面)) を対象とした21のコクランレビューを特定した。

5. データ収集・解析

(1)自己報告の疼痛重症度、(2)身体機能 (客観的または主観的に測定)、(3)心理的機能、(4)生活の質、(5)介入に対する順守、(6)医療機関の使用/出席、(7)有害事象、(8)死亡データを抽出。

6. 主な結果

381の研究と37,143人の参加者を含む21のレビューを掲載した。介入にはヨーガ、ピラティス、太極拳と同様に、エアロビクス、強さ、柔軟性、可動域、コアまたはバランス・トレーニングプログラムを含む。結果は質の低いエビデンスのため慎重に解釈する必要がある。**疼痛の重症度** : いくつかのレビューでは運動による好影響が示された。疼痛の重症度が報告された3つのレビューでは、介入による通常の痛みまたは平均の痛みにおける統計的に有意な変化は見られなかった。**身体機能** : 14のレビューの介入の結果、身体機能は有意に改善されたが、これらの統計的に有意な結果でさえ、小規模から中程度の効果サイズしかなかった。**心理学的機能と生活の質** : 結果は運動に好意的であった。群間での差は見られなかった。悪影響はなかった。**介入の順守** : 群間差は有意ではなかったが、離脱/脱落のリスクは運動群 (82.8人/1000人の参加者対81人/1000人の参加者) でわずかに高かった。**医療機関の利用** : いくつものレビューでも報告されていない。**有害事象、潜在的な有害性および死亡** : 調査 (18件のレビュー) の25%のみが積極的に有害事象を報告した。ほとんどの有害事象は疼痛または筋肉痛の増加であり、介入の数週間後に治まったと報告されている。1件のレビューで、他の有害事象とは別に死亡が報告された。

7. レビュアーの結論

慢性疼痛に対する身体活動および運動の効果を調べた研究のエビデンスの質は低い。これは主にサンプルサイズが小さく、潜在的に能力の低い研究による。いくつかの研究では十分に長い介入があったが、6件のレビューを除き、計画された追跡は1年未満に制限されていた。疼痛の重症度の軽減および身体機能の改善に関してはいくつかの有益な効果があったが、これらはほとんどが小規模から中程度の効果であり、一貫していなかった。心理的機能と生活の質にはさまざまな影響があった。利用可能なエビデンスは身体活動と運動は、疼痛の重症度と身体機能、および生活の質を改善し得る、有害事象の少ない介入であることを示唆している。しかし参加者数の増加に焦点を当てるべきであり、疼痛の重症度がより広範囲の参加者を含み、介入そのものおよび追跡期間を延長した、さらなる研究が必要である。