

## 文献

坪井 渉, 長谷川 友亮, 伊藤 和也, 古川 祥伍. ストレッチとマッサージの有意差. 静岡県理学療法士会学術誌: 静岡理学療法ジャーナル. 2015; 30: 57. 医中誌 web ID 2015287195

### 1. 目的

ストレッチとマッサージの治療効果を比較する。

### 2. 研究デザイン

準ランダム化比較試験

### 3. セッティング

整形外科外来

### 4. 参加者

週 1~2 回の頻度で通院している腰痛患者 10 人

### 5. 介入

Arm 1: ハムストリングスを対象としたストレッチ群 (5 人、スタティックストレッチ、片脚 20 秒を 3 回)

Arm 2: ハムストリングスを対象としたマッサージ群 (5 人、軽擦法・揉捏法、片脚 1 分)

### 6. 主なアウトカム評価項目

治療前後の ROM-T

### 7. 主な結果

ストレッチ群は+5.5 度、マッサージ群は+8.75 度で、U 検定により有意水準 1% で有意差が認められた。

### 8. 結論

マッサージは、ストレッチよりも即時的効果が高く、治療効果が高い可能性がある。

### 9. 論文中の安全性評価

記載なし

### 10. Abstractor のコメント

整形外科外来に通院する腰痛患者のハムストリングスに対する、ストレッチとマッサージの治療効果を ROM-T により評価した論文である。ストレッチ、マッサージは共に、運動器系の疾患に対する治療に多く用いられており、その効果の比較検討は意義が大きい。

一方、抄録内に、患者プロフィール、腰痛の詳細、ROM-T の測定関節の記載がなく、十分な情報が提示されていない。また、1 つの関節の ROM-T 測定値をもって、腰痛患者への治療効果とする研究デザインは、妥当性に課題がある。

本研究では、マッサージによる ROM 改善の可能性が示唆されており、今後の関連研究の発展が期待される。

### 11. Abstractor and date

福島正也 2021. 11. 25