

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5422 頸部痛)

文献

Michalsen A, et al. Yoga for Chronic Neck Pain: A Pilot Randomized Controlled Clinical Trial The Journal of Pain, 2012; Vol 13, No 11:1122-1130. Pubmed ID:23117107

1. 目的

アイアンガーヨガが慢性的な頸部痛にどれほどの効果があるのかを評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

設備の整ったヨガスタジオ

4. 参加者

慢性的な頸部痛をもつ 18-60 歳の患者 77 名

5. 介入

アイアンガーヨガ 1 回 90 分/週 1 回/9 週 (10-15 分の自宅実習を最低週 3 回実施)

Arm1:(介入群) ヨガ群 38 名

Arm2:(コントロール群) セルフケア・エクササイズプログラム群 39 名(10-15 分を週 3 回実施)

6. 主なアウトカム評価指数

痛みの VAS(視覚的評価スケール)、pain at motion(動作時痛)、Neck disability Index (NDI)、Neck Pain and Disability Questionnaire (NPAD)(機能障害)、SF-36 (QOL)、CES-D (抑うつ)、POMS(気分) を介入前、4 週、10 週の 3 回測定。

7. 主な結果

介入によって安静時痛はヨガ群で 44.3→13.0 (10 週後、VAS)、セルフケア群で 41.9→34.4 に変化した (二群間で有意差あり, $p<0.001$)。運動時痛はヨガ群で 53.4→22.4 (10 週後、VAS)、セルフケア群で 49.9→39.9 に変化した (二群間で有意差あり, $p<0.001$)。

NDI, NPAD, SF-36, CES-D, POMS (抑うつ、疲労、怒り) で、ヨガ群の方が有意に改善した。

8. 結論

慢性頸部痛に対する 9 週間のアイアンガーヨガプログラムは、痛みの軽減、機能障害の改善の観点から、セルフケアグループより優れていた。ヨガは慢性頸部痛患者に対する有用な治療かもしれない。

9. 安全性に関する言及

ヨガ群において深刻な有害事象はなかったが、1 件は最初のヨガクラス後、腰痛を訴え、またヨガ中、数名が痛みを訴えた。エクササイズ群において有害事象が 1 件あったがエクササイズとは関係なかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):12 名 (コントロール群):11 名 理由は追跡調査に不参加、有害事象、研究不履行、その他

11. ヨガの詳細

頸部痛、腰痛患者向けのアイアンガーヨガプログラム。アーサナではプロップス、ベルト、毛布、ブロック、椅子を用いて安全に行った。

12. Abstractor のコメント

本論文からは奏効機序はわからないが、ディスカッションのなかでヨガのポーズによって適応的でない姿勢や筋緊張を改善するためではないかと述べられている。

13. Abstractor の推奨度

慢性頸部痛の改善のため、9 週間のアイアンガーヨガプログラムを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2013.3.4