

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

#### 文献

Tekur P, et al. A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: An RCT, *Complementary Therapies in Medicine*, 2012, 20, 107-118. Pubmed ID:22500659

#### 1. 目的

慢性の腰痛患者に対する短期間のヨガの効果を通常の理学療法と比較する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

SVYASA ホリスティック健康センター (南インド・バンガロール市)

#### 4. 参加者

ホリスティック健康センターに入所した 18-60 歳の慢性腰痛(CLBP)患者 80 名

#### 5. 介入

SVYASA 統合的ヨガ 介入は滞在型のプログラムだった。したがって、プログラムは午前 5:00 にオーム瞑想から始まった。次に、聖典詠唱の時間があり、ヨガのライフスタイルに関する講義、呼吸法、ヨガに基づいた特別技法(ヨガのポーズ)、1 日を通してリラクゼーション技法プログラムが計画された。プログラムは午後 10:00pm に終了した。7 日間毎日行われた。食事は菜食主義のものであり、ヨガ群と対照群は同じものであった。

Arm1:(介入群) ヨガ群 40 名

Arm2:(コントロール群) 通常の理学療法群 40 名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

State-trait anxiety inventory(状態・特性不安)、Beck's depression inventory(抑うつ)、Numerical rating scale (NRS) for pain(痛みの評価)、Sit and reach(座って手を伸ばす)などを介入前、介入後の2回測定。

#### 7. 主な結果

STAI 得点は通常群では変化が見られなかったが、ヨガ群では有意に低下した。(不安が改善された)。BDI 得点、NRS 得点は両群で低下したが、ヨガ群の方が通常群よりも大きく低下した(BDI(P<0.001)。NRS(P<0.001)。(うつ傾向が改善し、痛みの度合いも低下した)。SAR 得点は両群で上昇したが、群間で大きな変化はなかった(大腿と腰部の柔軟性は向上した)。

#### 8. 結論

慢性腰痛の患者に対する短期間でのヨガプログラムは、SAR を除くすべての項目で通常の理学療法を上回る改善効果を示した。

#### 9. 安全性に関する言及

どちらの群も副作用は報告されなかった。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 なし

#### 11. ヨガの詳細

朝 5 時から夜 10 時までの間に 60 分の腰痛向けのヨガ 2 回、60 分のプラナヤーマ 1 回、30 分の OM 瞑想 1 回、60 分のサイクリック瞑想 1 回、30 分のバジャン賛歌 1 回、45 分のヨガチャント 2 回を行う。

#### 12. Abstractor のコメント

本研究は、ヨガが理学療法よりも腰痛患者の痛み、不安、落ち込みを和らげることを示し、それは若年者から高齢者 (18-60 歳) まで適応できることを示した。また、ヨガは習得すれば、自宅で一人行えるためコスト効果も期待できる。これらの点を踏まえて、著者はヨガを腰痛管理のプロトコルに加えることを勧める。

#### 13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛患者に対して勧める。

#### 14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 2013.04.03, 大友 秀治 岡 孝和 2013.08.16

## ヨガの詳細

### 「SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガプログラム」

午前5:00に始まり午後10:00に終了する、7日間の滞在型プログラム。

ヨガ群(n=40)は、背部痛用のヨーガ療法の統合的アプローチ(IAYT)を行った。背部痛用のIAYTは、身体的、精神的、感情的、知的レベルにおけるホリスティックなものである。背部痛に対する特別の座法技法は、介入の最初の3日間ゆっくり進められ、最初の安全な動作から次のものを目的とした十分な座法へ移行した。

- a) 仰向きで深い弛緩から導かれることによって、足と交差した足腰部のストレッチ実習の間、側棘筋の安全なストレッチによって達成される、棘筋を弛緩させること。
- b) 牽引効果を提供する。
- c) 腰筋および腹筋を強くする。

IAYTのCLBP呼吸法は、感情の波を抑制し、内面への意識化を深めるために呼吸頻度を減少させる。瞑想はストレス・マネジメントのために行なう。講義は、参加者が的確なヨガの癒しの技術を理解するために行なう。

- 1) (a) 仰向けのポーズ(pavanamuktasana, ardha navasana, uttanapadasana, sethubandhasna, supta udarakarshanasana, shavaudarakarshanasana)  
(b) うつ伏せのポーズ(bhujangasana, shalabhasana)  
(c) 座位のポーズ(vyaghra svasa, Shashankasana)  
(d) 立位のポーズ(ardha chakrasana, prasarita pada hastasana, ardha kati chakrasana)
- 2) 呼吸法: 11:00~12:00の毎日60分間。詳しい方法についての詳細はない。
- 3) 瞑想法: オーム瞑想(30分)、サイクリック瞑想(60分)、ヨガの詠唱を伴う瞑想(心音共鳴法)(45分)。