

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Tilbrook HE, et al. Yoga for Chronic Low Back Pain, A Randomized Trial. Ann Intern Med 2011;155: 69-578. Pubmed ID:22041945

1. 目的

慢性、再発性の成人腰痛患者に対するヨガの効果を通常の治療と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

イギリスの13の医療施設

4. 参加者

慢性、再発性の腰痛を訴える16-65歳の患者313名

5. 介入

アイアンガーヨガ 1回75分/週1回/12週間 (自宅実習は1日30分、週2回実施)

Arm1:(介入群) ヨガ群 156名

Arm2:(コントロール群) 157名

6. 主なアウトカム評価指数

Roland-Morris Disability Questionnaire (腰の機能)、Physical and mental health Short Form-12 (QOL)、Aberdeen Back Pain Scale(腰痛の程度)、Pain Self-efficacy Questionnaire (自己効力)、EuroQoL-5D health Index(QOL)を、介入前、3、6、12ヶ月後の4回測定。

7. 主な結果

ヨガ群の方が通常治療群より、3、6、12ヶ月後のRMDQ得点が低く(腰の機能は良かった)、3、6ヶ月後の痛みに関するセルフエフィカシー得点が高かった(痛みに対する自己効力感が高かった)。ABPS得点、SF12得点はいずれの期間においても両群で差がなかった(腰痛の程度、健康度に差はなかった)。

8. 結論

慢性もしくは再発性の腰痛を訴える成人に対して、12週のヨガプログラムは通常の治療よりも機能改善効果が高かった。臨床家は、このような患者に対してヨガは安全で有効な方法として考慮すべきである。

9. 安全性に関する言及

156人のうち12人が有害事象を報告した。おそらくヨガに関連する痛みの増悪が8名(5.1%)にみられた。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):21名 (コントロール群):20名

理由は両群共に、続けたくない、実習日に行けない

11. ヨガの詳細

腰痛のために適切な基本的なエレメントを指導。アーサナ、プラーナーヤマ、リラクゼーションテクニック、精神集中、哲学を含む。

12. Abstractor のコメント

腰痛に対するヨガの効果を検討した報告はこれまで多いが、対象者が少ない、一人のヨガ指導者である、フォローアップ期間が短いなどの欠点があった。本研究は、それらの欠点を克服するために行なわれたものであり、これまでの研究の中では最も信憑性の高い研究の一つと言える。注意すべき点は、痛みそのものが通常治療より改善しているわけではない点である。また、ヨガにより腰痛が悪化した患者もいる点にも注意すべきである。

13. Abstractor の推奨度

腰痛に対して、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

岡 孝和 2012.6.4

ヨガの詳細

「アイアンガーヨガ」

腰痛のために適切な基本的なエレメントを指導。アーサナ、プラーナーヤマ、リラクゼーションテクニック、精神集中、哲学を含む。

クラスの内容は、今週の目標の紹介；痛みの軽減もしくはリラクスのポーズで落ち着く事；座位、立位、仰向け、うつ伏せ；ポーズへの助言；5-15 分のリラクゼーション、で構成された。

ポーズは体全体の固い、弱い、未介入の部分に的を絞り、その箇所の可動性の改善、強靭さ、姿勢と痛みの軽減の強化を行った。後のクラスでは、前の週に組み込んだポーズを特集することで、日常生活における自信の増加をねらいとした。また、日々の生活や自宅でヨガの練習に努めるよう、クラスで指導した。