

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Sherman KJ, et al. A Randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain. Arch Intern Med, 2011, 171, 22: 2019-2026. Pubmed ID:22025101

1. 目的

慢性腰痛のプライマリーケア患者に対し、ヨガが従来型のストレッチ運動や自己管理ブックより効果があるかどうかを検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

統合健康管理機関である Group Health で実施

4. 参加者

統合健康管理機関に通院する患者、及び一般市民で慢性腰痛のある成人 228 名

5. 介入

Arm1: ヨガ群 92 名 ヴィニョガ 1 回 75 分/12 回

Arm2: ストレッチ群 91 名 エアロビ、筋肉強化、ストレッチ 1 回 75 分/12 回

Arm3: 自己管理群 45 名 「腰痛ヘルプブック」を配布

6. 主なアウトカム評価指数

Roland-Morris Disability Questionnaire(腰痛障害尺度)、Symptom bothersomeness (厄介な症状)、活動制限、改善に対する患者全般評価、患者満足度、有害事象など、ベースライン、6 週、12 週、26 週の 4 回測定。

7. 主な結果

12 週、26 週で、ヨガ群とストレッチ群では自己管理群に比べ 2 倍の参加者が服薬量が減少した(約 40% 対 20%)。腰痛に関連する機能障害(RDQ 数値)は全群で時間経過とともに減少した。(6 週 : P=.04 12 週 : P<.001 26 週 : P=.03) 自己管理群に比べ、ヨガ群で 12 週、26 週時点でより改善し、ストレッチ運動群では 6 週、12 週、26 週時点でより優れた改善が得られた。SB 自己評価において 12 週時点において自己管理群に比べ、ヨガ群とストレッチ運動群で有意な改善が見られた(P<.001)。どの時点においても、ヨガ群がストレッチ群より優れているという成績は見いだせなかった。

8. 結論

慢性腰痛に対して、機能障害を改善し、症状を改善するという意味で、viniyoga はセルフケア本よりも有効であったが、ストレッチ群より有効という事はなかった(同程度だった)。改善効果は数ヶ月続いた。

9. 安全性に関する言及

ヨガ群とストレッチ運動群で 13 名が軽度、または中程度の副作用があり、治療(介入)に関連していると思われる。(主に腰痛の悪化)ヨガ群の 1 名には椎間板ヘルニアが認められた。自己管理群 45 名の 1 名が推奨された運動を行った後、腰痛の悪化を訴えた。しかし、ヨガ実習は比較的安全であると結論づける。他の身体運動と同様、ヨガ実習で悪化した腰痛は主に一時的なものであった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群):5 名 (ストレッチ群):21 名 (自己管理群):0 名 理由は病気、家の事情

11. ヨガの詳細

viniyoga の理論に基づいた比較的簡単な 17 の体位法、そのバリエーションを採用した。各クラスは、5-11 の体位法(約 45-50 分)、呼吸法、ディープ・リラクセーションを指導した。

12. Abstractor のコメント

viniyoga でも従来型の運動であってもストレッチ運動を伴う身体活動は中程度の機能障害を伴う腰痛に適度な効果があった。どちらの手法も類似した効果が実証されたことは、viniyoga による効果が主に筋肉の伸縮と強化による身体的効果に起因するもので、精神的要素でないことを示唆している。

13. Abstractor の推奨度

軽度、中程度の慢性腰痛に対してヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2013.8.24

ヨガの詳細

「ヴィニョガ」

標準的なヨガとストレッチ運動クラスが、週1回75分12回連続でGroup Healthの施設で実施された。

クラスは慢性腰痛があり、ヨガやストレッチ運動の習慣がない人のために設定。

参加者はクラス以外の日に毎日20分の自宅実習をするように求められ、指示書とCD(ヨガ用)またはDVD(ストレッチ運動用)が用意された。

ヨガ群92名とストレッチ群91名は7クラスに分かれ、各クラスで11名から14名の参加があった。自己管理群(45名)には腰痛の原因や運動、適切な生活様式の改善、炎症の対処に関する助言が記載された「腰痛ヘルプブック」が配布された。

ヨガ指導者は最低500時間のviniyogaのトレーニングの修了に加え、5年の指導経験を有し、ヨガの体位法に精通した教師が、当研究のヨーガコンサルタントの説明を受け指導した。ストレッチ運動群は2時間の指導トレーニングを修了し、クラス指導経験のある認定理学療法士が指導した。

ヨガクラスの内容

viniyogaの理論に基づいた比較的簡単な17の体位法、そのバリエーションを採用した。各クラスは、5-11の体位法(約45-50分)、呼吸法、ディープ・リラクゼーションで構成された。アーサナは主に背筋や足の筋肉をストレッチおよび強化する内容。

クラスの特徴

- 1) 呼吸法とディープ・リラクゼーション。
- 2) 自宅実習において困難な事や質問がないか明確に尋ねた。
- 3) 実習では身体への意識化を明確に促し、指導した。