

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Cox H, et al : A randomized controlled trial of yoga for the treatment of chronic low back pain: Results of a pilot study, *Complementary Therapies in Clinical Practice* 16(2010)187-193 PubMed ID:20920800

1. 目的

慢性腰痛のためのヨガのパイロットトライアルを行い、イギリスにてフルスケールのトライアルを行う上での可能性と実用性を示し、治療のためのヨガの有効性を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

イギリスのヨークにある1つの総合診療所

4. 参加者

18 ヶ月の間に腰痛があり受診した20人 (18~65歳) RDQで4点以上

5. 介入

US Karen Sherman yoga 1回75分/週1回/12週 自宅練習奨励)

Arm1:(介入群) ヨガ群: 10名

Arm2:(対照群) 通常治療群: 10名

6. 主なアウトカム評価指数

臨床的評価項目: Roland and Morris disability Scale(機能制限の測定の変化)、Aberdeen Back Pain Scale(ABPS, 臨床的状态)、SF-12(全身の健康状態)、EQ-5D (健康インデックス)、Pain Self-Efficacy Questionnaire(①ベッドで過ごした②活動が制限された③4週を超えて投薬を受けた)の日数を、介入前、4、12週のフォローアップ時点でアンケートにより計測。

非臨床的評価項目: リクルートメントの率・出席のレベル・フォローアップからの離脱

7. 主な結果

治療効果の結果の測定には従属変数としての変化スコアとともに共分散分析を用い、ベータラインのスコアに対しては調整を行った。20名中10名がヨガ群にランダム化され、平均1.7回のセッションを受けた(幅0~5回)。10名が従来のケアを受ける対照群にランダム化された。12週の時点でヨガ群の60%、対照群の90%からフォローアップのデータが得られた。ヨガ群において4週の時点でABPSに有意に痛みが少なかったことを除き、両群で上述の臨床的アウトカムに有意差はなかった。

8. 結論

臨床的結果は両群共にとともわずかな有意差しか示さなかったが、すべての結果で同程度の改善が見られた。しかし結果の有意な変化を示すには多いサンプルが必要と考えられる。

9. 安全性に関する言及

なし

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(50%) 理由: 3名接触不能、1名転居、1名職場が遠方もしくは休日

11. ヨガの詳細

US Karen Sherman yoga trial で使われたものに基づいたアーサナ・呼吸法

12. Abstractor のコメント

この研究はパイロットスタディーでありサイズが小さくヨガの腰痛に対する臨床的效果についてはフルスケールでのトライアルでの検討が必要である。

13. Abstractor の推奨度

腰痛の患者に対してヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

松尾 真里 岡 孝和 2015.1.30

ヨガの詳細

「US Karen Sherman yoga」

75分、12回の週1回のヨガセッションと文書でのアドバイスを行った。

対照群については従来のケアと文書でのアドバイスを行った。ヨガ群の生徒はそれぞれ自宅で練習することを可能とするヨガマニュアルとマットを与えられ自宅での練習をするように奨励された。

1名のアイアンガーヨガの教師と腰痛のヨガの専門家により、この介入を行ったBritish wheel of YOGA教師との協力のもと指導が行われた。ヨガ教師と生徒のためにヨガのマニュアルを作成し、そのマニュアルはヨガ教師が簡単に使用することのできるような決められたヨガのテクニックを記した。

ヨガの組み立ては以前にUS Karen Sherman yoga trial で使われたものに基づいた。ヨガプログラムは緩やかな段階をふんで導入された。

クラス1：リラクゼーションと痛みを軽減させるポーズに焦点を当てた。

クラス2～6：一連のCORE プラクティス。良い姿勢を教えるための坐位、安静のポーズ、立位のポーズ、椅子に座った姿勢強化のポーズ、単純な仰臥位、伏臥位のポーズ。

クラス7～12：CORE プラクティスのポーズの上に PROGRESSIVE プラクティス シークエンスをイントロデュース。更なる立位のポーズを含み、しばしば壁や椅子を使い、より多くの腹部、脊柱、そして伏臥位のポーズのバリエーションを加え、簡単な呼吸の意識も行った。以下は12回のクラスのテーマである。

1. Sukkhaーリラクゼーションと安楽
2. Sthita/aharanaー肉体、精神と呼吸の安定
3. Asanaー姿勢（ポーズ）と調和（対称性）
4. Svadhyaya and sarira prajnaー自己観察と自己の認識
5. Karmayogaー動きと可動性
6. Rajas/akashー高さ、空間、高まり
7. Prana prajnaー知性と人生
8. Moksa/freedomー自由（スペース）とストレッチ
9. Stiraー肉体と精神の強化
10. Sauch/sarvaーホリスティックに健康
11. Anandaー前向きさと喜び
12. Saddhana and tapasー実行と情熱
13. Savasanaーリラクゼーションはそれぞれのクラスでも自宅練習でも重要な部分である