

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 : Effect of Short-Term Intensive Yoga Program on Pain, Functional Disability, and Spinal Flexibility in Chronic Low Back Pain:A Randomized Control Study. J Altern Complement Med 2008 Jul; 15(5): 637-44. PubMed ID:18673078

1. 目的

慢性腰痛者の背骨の柔軟性に対する効果を、ヨガの短期間集中プログラムと、運動するグループとで比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

南インド・バンガロールにある総合健康センター

4. 参加者

3 ヶ月以上慢性的な腰痛がある人 91 名 (18~60 歳)

5. 介入

SVYASA の 1 週間滞在型集中ヨガプログラム腰痛患者用

Arm1:(介入群)ヨガ群 45 名 1 週間 ヨガとヨガ哲学

Arm2:(対照群) 身体運動群 46 名 1 週間 身体運動とライフスタイルに関する講義

両群共に施設宿泊 菜食、1 時間ごとに組まれたスケジュール実行・講義・交流セッション

6. 主なアウトカム評価指数

Oswestry Disability Index(ODI, 腰の痛みによる障害)、goniometer (背中の柔軟性) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

ODI : 対照群と比べてヨガ群は有意に減少した(P=0.01)。

背中の柔軟性については両群とも改善されたが、腰の柔軟性(P=0.008)、腰の伸び(P=0.002)、右側面の柔軟性(P=0.059)、左側面の柔軟性(P=0.006)において、介入群の方が有意に改善した。

8. 結論

1 週間の滞在型の集中的なヨガに基づくライフスタイルプログラムは、慢性腰痛症患者の痛みによる障害を軽減し、柔軟性を向上させる。

9. 安全性に関する言及

表記なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

12% 11 名(介入群5・対照群 6) 気道感染(2)家庭の緊急用事(6) 会社からの連絡(3)

11. ヨガの詳細

SVYASA の 1 週間滞在型集中ヨガプログラム腰痛患者用 : 施設宿泊。菜食、1 時間ごとに組まれたスケジュール実行・ヨガ哲学に関する講義・交流セッションが行われた。腰痛患者用アーサナ (背骨の痛みを考慮したもの)、呼吸法、瞑想、を行った。

12. Abstractor のコメント

短期間での集中した合宿のため、誰でも参加できるものではないと思うが、慢性的腰痛患者にとっては、非常に有効であると考えます。

13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

佐藤 睦子 岡 孝和 2015.1.30