

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Galantino ML, et al. The impact of modified Hatha yoga on chronic low back pain: a pilot study. *Alternative Therapies in Health Medicine* (2004), Vol.10(2): 56-59 Pubmed ID:15055095

1. 目的

慢性腰痛に対するハタヨガの効果（柔軟性、バランス、QOL）について評価し、対照群と比較検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

6ヶ月以上の痛みがある 30-65 歳の慢性腰痛患者 22 名

5. 介入

慢性腰痛患者用にデザインされたハタヨガ

1回60分/週2回/6週間(無理のない範囲で毎日60分の自宅実習を勧める)

Arm1:(介入群) ヨガ群 11名

Arm2:(コントロール群) 対照群 11名

6. 主なアウトカム評価指数

ODI(オスウェストリー障害指数)、BDI(ベックうつ病調査票)、FR(前方リーチ)、SR(座ってのリーチ) を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

ベックうつ病調査票において、ヨガ群はコントロール群に比べて有意に改善した(P=0.008)。介入後、オスウェストリー障害指数、前方リーチ、座ってのリーチにおいて、ヨガ群の方がよい方向に変化したものの、両群に有意差はなかった。

8. 結論

修正されたヨガをもとにした介入は、腰痛症患者に対して有益とは考えられるが、確定的な結論を下すには、より大規模な研究が必要である。腰痛症に対するヨガの効果については、さらなる研究が必要。

9. 安全性に関する言及

特に言及していない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

記述内容からはヨガ群に介入時のドロップアウトはないものと思われる。

11. ヨガの詳細

経験10年以上のヨガ教師2名と理学療法士が指導した。

慢性腰痛患者用にデザインされたプロトコル: 1.ヤーマ、ニヤーマについての紹介 2. 横隔膜を使った呼吸リラクゼーションの体位 3.各種アーサナ 4.ストレッチ 5.太陽礼拝 6.リラクゼーションと瞑想 7.ポーズの修正

12. Abstractor のコメント

試験の規模が小さく評価も限定的であるため、今後の研究が必要である。また、本研究では介入前のベースライン時点で抑うつに群間で大きな差があるため、今後、規模を大きくしての研究においてはベースラインでの類似性を確立することが求められる。

13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛に対する推奨はどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2013.11.26

ヨガの詳細

「慢性腰痛患者用にデザインされたハタヨガ」

- *Introduction to yamas and niyamas (ヤーマ、ニヤマについての紹介)
- *Diaphragmatic breathing/relaxation postures (横隔膜を使った呼吸/リラクゼーションの体位)
- *Simple standing, corpse, knees to chest pose (ターダ・アーサナ、シャヴァ・アーサナ、膝を胸に (パヴァナムクタ・アーサナと思われる))
- *Stretching postures (ストレッチングの体位)
- *Symmetrical, cat, standing horizontal, overhead, side, simple back (シンメトリカル (対称)、猫、スタンディング・ホリゾンタル、オーバーヘッド、サイド、シンプルバック)
Asana/preparatory exercises: (アーサナ/準備運動)
- *Standing : tree, triangle (立位 : 木、三角)
- *Preparation hand-to-foot: hand to foot posture (手を足につける準備 : 手を足に)
- *Sitting: easy, kneeling postures (座位 : 楽に、ひざまずく)
- *Backward bending: cobra (後屈 : コブラ)
- *Forward bending: preparation head-to-knee, posterior stretch, head to knee (前屈 : 頭を膝につける準備、後部のストレッチ、頭を膝に)
- *Twisting: twisting, half spinal twist (ツイスティング : ツィスティング、ハーフスパイナル・ツイスト)
- *Sun salutation (太陽礼拝)
- *Relaxation and Meditation (リラクゼーションと瞑想)
- *modifications of various postures based on participant abilities/tolerance (参加者の能力や許容値に基づいて様々なポーズの変更)