

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M179 変形性膝関節症)

文献

Cheung C, et al : Managing knee osteoarthritis with yoga or aerobic/strengthening exercise programs in older adults: a pilot randomized controlled trial. *Rheumatol Int* 2017 Mar;37(3):389-398. PubMed ID:27913870

1. 目的

ハタヨガ (HY) と、エアロビ/強化エクササイズ (ASE) の変形性膝関節症への影響を比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

米国中西部の大都市圏

4. 参加者

地域在住の変形性膝関節症の高齢者 (60 歳以上)

5. 介入

Arm1:(介入群) : ハタヨガ(HY)群 32 名。1 回 45 分/週 1 回/2 ヶ月と、自宅実習 30 分/週 4 回/2 ヶ月。

Arm2:(介入群):エアロビ/強化エクササイズ (ASE) 群 28 名。全身ウォーミングアップとして 15 分間の軽度の有酸素運動と、等尺性 (関節を動かすことなく) および等張性 (関節を動かす) の両方を含む 30 分間の強化練習を含むグループベースのクラスで構成演習を 8 週間、自宅実習 30 分/週 4 回行う。

Arm3:(対照群) : 23 名。OA に関する教育パンフレットを受け取った。

6. 主なアウトカム評価指数

1.OA 症状 2.身体機能 3.気分 4.精神的健康 5.転倒への恐れ 6.QOL を介入前、介入後 4 週間、介入後 8 週間の 3 回測定。

7. 主な結果

8 週間の ASE 群と比較して、HY 群の参加者は、OA 症状 (-9.6 [95%CI -15.3, -4], p = .001)、不安 (-1.4% 95%CI -2.7, -0) ; p = .04)、転倒への恐れ (-4.6 [-7.5, -1.7]; p = .002) において確かな改善が見られた。HY と ASE の間のクラスまたは自宅でのエクササイズ遵守に差はなかった。また、3 件の非重篤な有害事象が ASE 群から報告された。

8. 結論

8 週間の HY プログラムが、変形性膝関節症を有する高齢者の知覚症状を改善する上で、安全で効果的であり、「不安」「転倒への恐れ」「下肢の物理的機能」に関して ASE および対照群より優れた恩恵を受ける可能性があることが示唆された。これらの知見は、定期的な変形性関節症治療プログラムの一部として組み込み可能な運動介入としてのヨガの使用において、関節炎財団の推奨を支持する。

9. 安全性に関する言及

研究参加に関連する 1 件の非研究関連および 2 件の重大でない有害事象が合計 3 件あった。すべてが ASE グループの参加者の間で発生した。内訳は、1 人が氷上に落ちて背部痛を発症した。ヘルニア型椎間板の病歴を有する 1 人の参加者は腰痛が再発した。最後の 1 人は、左膝蓋大腿痛症候群の既存の状態に関連しているかもしれないプログラムの途中で脚の痛みを発症した。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

HY 群 (n = 4,13%)、ASE 群 (n = 5,18%)、対照群 (n = 1,4%) であった。

11. Abstractor のコメント

エアロビ/強化エクササイズ群や対照群よりもヨガが心理的に良い効果 (「不安」「転倒への恐れ」「下肢の物理的機能」の改善) をもたらすことが示された。また、高齢の変形性膝関節症患者に対して、ヨガは高齢者が行える療法として安全性が高いことも示された。

12. Abstractor の推奨度

60 歳以上の変形性膝関節症患者に対して、ヨガを推奨する。

13. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2017.10.21

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

セッションには、座位、仰臥位、伏臥位、立位のポーズが含まれる。呼吸法、リラクゼーション/マインドフルネストレーニングなども含む。鍵となるヨガポーズは、「イージャー・ポーズ」、「リクライニング・バインド・アングル」、「ハーフ・マイル・バリエーション」、「頭と膝のポーズ」、「橋」、「フォース・フォワード」、「ポーズ・ポーズ」、「マウンテン・ポーズ」、「戦士 I」、「木のポーズ・バリエーション」、ストラップ付ヒップオープナー、リクライニングツイスト、リラクゼーションポーズ。ヨガマット、ブロック、ストラップ、毛布、椅子などの小道具を使用し、漸進的な一連のポーズが授業中に使用され、参加者の身体能力に基づいて必要に応じてポーズが変更された。各クラスは約 8-10 のヨガポーズで構成され、2-3 回の新しい可変ポーズが各セッションで導入された。