

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5422 頸部痛)

文献

Dunleavy K, et al : Comparative effectiveness of Pilates and yoga group exercise interventions for chronic mechanical neck pain: quasi-randomised parallel controlled study. *Physiotherapy* 2016 Sep;102(3): 236–242. PubMed ID:26435334

1. 目的

慢性的な頸部痛に対するピラティスとヨガの有効性について評価する。

2. 研究デザイン

準ランダム化比較試験

3. セッティング

デトロイト、アメリカ

4. 参加者

疼痛の数値的評価尺度 (NRS) で3ヶ月以上の慢性的な頸部痛 (CNP) の得点が3以上 (最大10) の88人。

5. 介入

ヨガの種類に関しては言及がない。運動の参加者は、12のセッションを完了し、理学療法士が監督した。

Arm1:(ヨガ群)29名。1回1時間/週1回/12週間。

Arm2:(ピラティス群)34名。1回1時間/週1回/12週間。

Arm3:(対照群)25名。特になし。

6. 主なアウトカム評価指数

1. 首の不快指数 NDI (Neck Disability Index) 2. 疼痛評価 3. 運動範囲 4. 姿勢測定。
ベースライン、6週間および12週間に収集。フォローアップは、運動クラスの完了後6週間 (18週目) に実施。

7. 主な結果

【首の不快指数】介入前後で比較して、ピラティス群($P<0.001$)とヨガ群($P<0.01$)は有意に減少した。

ピラティス群 (ベースライン 11.1 (± 4.3)、第12週 6.8 (± 4.3)、平均差 -4.3 (95%CI-6.9 ~ -1.6))、ヨガ群 (ベースライン 12.8 (± 7.4)、第12週 8.1 (± 5.6)、平均差 -4.7 (95%CI-7.4 ~ -2.1))、対照群には有意な変化は見られなかった。

【疼痛評価】ピラティス群は有意に改善した。

【上肢の痛み】ピラティス群 (ベースライン 2.7 (± 1.7)、第12週 1.0 (± 0.9)、平均差 -1.7 (95%CI-2.6 ~ -0.8))、ヨガ群 (ベースライン 2.4 (± 1.6)、第12週 1.2 (± 1.6)、平均差 -1.1 (95%CI-2.2 ~ 0.1))、対照群には有意な変化は見られなかった。

【持続的活動の痛み】

ピラティス群 (ベースライン 2.8 (± 1.7)、第12週 1.2 (± 0.9)、平均差 -1.7 (95%CI-2.4 ~ -0.9) ; $P<0.05$)、ヨガ群 (ベースライン 3.5 (± 2.4)、第12週 1.9 (± 1.5)、平均差 -1.6 (95%CI-2.4 ~ 0.8) ; $P<0.05$)、対照群には有意な変化は見られなかった。

運動範囲や姿勢の改善は見られなかった。

8. 結論

慢性的な頸部痛に対して、ヨガ、および、ピラティスは痛みや不快感を軽減する効果がある。

9. 安全性に関する言及

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 : 6名 ピラティス群 : 14名 対照群 : 12名

11. Abstractor のコメント

ヨガとピラティスのどちらにも一定の効果が見られたことが興味深い。共通している要素として、身体の動きと呼吸を意識することだが、関連性を見るためには今後の研究が必要。

12. Abstractor の推奨度

慢性的な頸部痛に対してヨガを勧める。

13. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2018.2.9