

## 15. 妊娠、分娩および産褥 (0 妊娠腰痛)

### 文献

Martins RF, et al: Treatment of Pregnancy-Related Lumbar and Pelvic Girdle by the Yoga Method: A Randomized Controlled Study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 2014; 20(1), 24-31. Pubmed ID:23506189

### 1. 目的

妊娠時における腰痛および骨盤帯痛に対するハタ・ヨガの効果を、パンフレット配布群と比較する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Basic Healthcare Units(Paulinia, San Paulo, Brazil) 1 施設

### 4. 参加者

妊娠 12 週～32 週、妊娠による腰痛および骨盤帯痛のある 60 名

### 5. 介入

ハタヨガ 1 回 60 分/週 1 回/10 週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 30 名

Arm2:(コントロール群)教育群 30 名 日常活動で姿勢に関するパンフレットを配布

### 6. 主なアウトカム評価指数

Lumber pain provocation tests (腰痛誘発試験) : 体幹屈曲、脊椎筋の触診、体幹の巡回動作の減少、体幹の巡回動作の痛み、痛むところ。Posterior pelvic pain provocation tests (後方骨盤痛誘発試験) : 大腿骨圧迫、寝返り痛、骨盤後壁の重量感、痛むところ。を介入前と介入後の 2 回実施。

Visual analog scale (痛みの強さ) を各セッション前と後に測定。

### 7. 主な結果

Lumber pain provocation tests : 両群ともに所見は有意に改善した。介入前、後ともに両群で有意差はなかった。

Posterior pelvic pain provocation tests : 両群ともに所見は有意に改善した。介入後、両群で有意差はなかった。

VAS(痛み) : 介入前後で比較して、ヨガ群は教育群に比べて痛みの程度が有意に減少した ( $p<.0058$ )。ヨガ群 (メジアン 6→0)、教育群 (メジアン 7→0.5)。

### 8. 結論

10 週間のハタヨガ行法は、姿勢について方向付けされた教育群と比較して、妊娠に関係する腰部と骨盤部における痛みを軽減するのにより効果がある。

### 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):30% (教育群):20%

### 11. ヨガの詳細

①最初に、内観として呼吸のリズムと主関節のウォームアップに注意集中(10 分) ②次に体位と呼吸法(40 分) ③最後に、瞑想のメッセージとリラックスに耳を傾ける(10 分)。体位は関節の可動域、柔軟性、強化、筋肉のレジスタンス、バランス、内観への刺激、self-confidence、自己コントロール、注意集中、精神的リラクゼーションのような心理的物理的な(psychophysical)影響を刺激するために 34 体位を選出した(半車輪のポーズ、牛の顔のポーズ、魚のポーズ、ガス抜きポーズ、シャバ・アーサナ、タダ・アーサナ、ウシュトラ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、など)。呼吸法は、完全呼吸法、square breathing、polarized breathing の 3 種類。

### 12. Abstractor のコメント

理学療法士であり、ハタ・ヨガ指導員の資格を有する研究者が指導していることから、従来の研究より行法内容やその選択基準も明確でありプログラムに関して参考としやすい。

### 13. Abstractor の推奨度

妊娠による腰痛と骨盤部痛に対して、ヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2014.12.27