１３.筋骨格系および結合組織の疾患　(M5456　慢性腰痛)

文献

Williams KA, et al. Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. Pain, 2005; Vol.115: 107–117 Pubmed ID:15836974

1. 目的

アイアンガーヨガセラピーの慢性腰痛に関する効果を評価し、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

West Virginia University ウェストバージニア大学

4. 参加者

外来で3か月以上の慢性腰痛を有する18歳以上の患者60名

5. 介入

アイアンガーヨガセラピー　1回30分/週5日/16週間

Arm1:(介入群)　ヨガ群　30名

Arm2:(コントロール群)　30名　作業療法と理学療法の講義(60分)を２回受けるのみ

6. 主なアウトカム評価指数

1.PDI(機能的障害)　2.SF-MPQ,VAS,PPI(臨床的な痛み)　3.TSK(運動に対する恐怖)4.SOAP(痛みに関する意識)　4.CSQ-R(対処法の戦略)　5.BPSES(自己効力感)　6.可動域　7.鎮痛薬の使用状況　を介入前、介入後、3ヶ月後の3回測定。

7. 主な結果

機能的障害は、コントロール群と比較してヨガ群は有意に減少した(介入後 P=0.834、フォローアップ後 P=0.009)。臨床的な痛みは、ヨガ群において有意な改善がみられた（介入後 P=0.146、フォローアップ後 P=0.039)。鎮痛剤の使用状況は、介入後(P=0.002)、3ヶ月後(P=0.007)と両群間で顕著な差があり、ヨガ群の方がコントロール群より鎮痛剤の使用が減ったものが多かった。心理的、行動的アウトカムでは両群で差はなかった。

8. 結論

アイアンガーヨガセラピーは、教育プログラムより慢性腰痛の患者に大きなメリットがあると思われる。16 週間のヨガ療法介入により、機能障害や痛みを大幅に軽減したことを実証し、鎮痛薬の使用が減少している。そして、3ヶ月後のフォローアップでも維持している。今後、アイアンガーヨガセラピーの治療効果のメカニズムを検証する臨床試験が必要と思われる。

9. 安全性に関する言及

なし。アクティブなポーズによる副作用を避けるために症候性変形性関節症の患者は除外した方がよいと述べている。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):8名　(コントロール群):10名　両群ともに理由は不明

11. ヨガの詳細

介入に用いたヨガは29の体位で構成されている。

12. Abstractor のコメント

アイアンガーヨガセラピーが慢性的腰痛に対して痛みを軽減し、鎮痛薬の削減に効果があることを示している。ただし、介入に器具が必要であるため、実施するためには設備・備品の整備が必要となる。

13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛を改善するためにアイアンガーヨガセラピーを条件付きで勧める

14. Abstractor and Date

原田 淳　岡 孝和　2013.11.7

ヨガの詳細

「アイアンガーヨガセラピー」

毎日30分、週に5日間、16週間。アイアンガーヨガの上級インストラクターが指導した。

介入に用いたヨガは29の体位で構成されている。

1. Savasana II（ボルスターとサンドバッグを用いて；仙骨牽引しながら）
2. Prone Savasana（25ポンドの重りを臀部にのせて；2つの15ポンドのプレートウェイトと3つの10ポンドのサンドバッグをプレートウェイトの間に）
3. Prone Supta Padangusthasana（膝を曲げて上げて、サポートして）
4. Supta Pavanmuktasana（片方の膝を胸に、両方の膝がベスト）
5. Supta Padangusthasana I and II（曲げた膝と伸ばした足を壁で支えて；引っ張りを加えて；2つのストラップで引っ張る）
6. Pavanmuktasana（ベンチの上で）
7. Uttanasana（スツールの上で）
8. Ardha uttanasana（ハラアサナボックスの上へ、引っ張りを加えて）
9. Adho Mukha Svanasana（シムハサナボックスと上部の壁ロープを使用して；下部の壁ロープを使用して踵を壁に）
10. 伸ばした足と曲げた足で腰椎を牽引
11. Adho Mukha Virasana（ボルスターを越えて）
12. Parsva Pavanmuktasana（ベンチの上で）
13. Prasarita Padottanasana（ベンチの上で大腿部の上を牽引して（背中を凹ませて））
14. Parsvottanasana（背中を凹ませて）
15. Maricyasana III（トレスラーで）
16. Tadasana（足の間にブロック）
17. Utthita Hasta Padangusthasana I and II（膝を曲げて、足を伸ばして）
18. Parivritta Hasta Padangusthasana III（伸ばした足をトレスラーで支えて）
19. Utthita Padmasana（前曲げ（adho mukha））、横ストレッチ（parsva）
20. Adho Muhka Sukasana
21. Parsva Sukasana
22. Trikonasana（トレスラーで、牽引しながら）
23. Virabdrasana II（トレスラーで、牽引しながら）
24. Parsvakonasana（トレスラーで）
25. Parivritta Trikonasana（トレスラーで）
26. Bharadvajasana（イスで）
27. Supported Urdhva Prasarita Padasana
28. Supported Baddha Konasana
29. Supported Halasana