

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5422 頸部痛)

文献

Yogitha B, et al. Efficacy of Mind Sound Resonance Technique In Common Neck Pain(CNP)
J International Journal of alternative medicine, 2012

1. 目的

頸部痛 (CNP) における精神音声共鳴法 (MSRT) というヨガのリラクゼーション法の補足的役割を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Ebenazar' s orthopedic center, Bengaluru, India

4. 参加者

頸部痛の 60 名 (20-70 歳)

5. 介入

ヨガセラピー 心音共鳴法 (MSRT) 理学療法 (30 分)+MSRT or SR (20 分)/10 日間

Arm1: (ヨガ群) 理学療法+MSRT n=30

Arm2: (コントロール群) 理学療法+SR (仰臥位でリラックスして心静かに過ごす) n=30

6. 主なアウトカム評価指数

Pain Analog Scale (痛み)、Spinal Flexibility (背骨の柔軟性)、血圧 (SBP、DBP)、脈拍を介入前・後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入前後で、痛み、首の動きは両群で改善したが、ヨガ群ではコントロール群に比べて痛み ($p<0.01$)、首の動き ($p<0.01$) とともに、より有意な改善が得られた。

血圧、心拍数に関しても動揺で、ヨガ群はコントロール群より有意に低下した。

8. 結論

MSRT によるヨガ療法は痛みの軽減や、伸展性の改善をもたらすことが示唆され、CNP 患者への理学療法の補足的治療として良い結果となった。

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

(介入群): 6.7% n=2

(コントロール群): 16.7% n=5

11. ヨガの詳細

慣習的な理学療法を 30 分実施した後に MSRT (ヘッドホンでテープを聞く) を 20 分。

マインドサウンドレゾナウンステクニック: 祈り、QRT (目を閉じて腹式呼吸を感じる)、アー音 (下半身)、ウー音 (胴体)、シー音 (頭部) を体に響かせる、肯定的なこうなりたい自分を誓う、平和の祈り

12. Abstractor のコメント

ヨガの実施により痛みの軽減や首の可動域に改善が認められた。今後はヨガが痛みや筋肉等に具体的にどのような影響を与えるのかさらなる研究が期待される。

13. Abstractor の推奨度

頸部痛患者に対して MSRT を勧める。首の痛みの改善や可動域の改善が認められる。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015. 2. 25