

文献 29

泉重樹, 宮本俊和, 日浦幹夫, 和田恒彦, 宮川俊平. ボクシング選手の筋疲労に対する鍼治療とストレッチの効果比較 経絡テストによる検討. 東洋医学とペインクリニック 2007;37:61-69. 医中誌 web ID 2008121615

1. 目的

筋疲労に対する鍼治療の効果と、セルフストレッチの効果を経絡テストによる評価で比較し明らかにする。

2. 研究デザイン

比較臨床試験 (CCT)

3. セッティング

6泊7日の合宿期間の4日目

4. 参加者

大学ボクシング部に所属する選手 20 名

5. 介入

鍼群は 0.6 mm の円皮鍼を経絡テストの陽性動作をもとに、陽陵泉、中封、伏兎、血海、陷谷、胞肓、殷門、承山、飛陽、崑崙のうち 6 から 8 ヶ所。ポール群は直径 15cm、長さ 1m の円筒状のストレッチポールを用いた 7 種類のストレッチ。

6. 主なアウトカム評価項目

経絡テスト

7. 主な結果

鍼群の経絡テスト陽性動作数は介入前後で有意に減少した。

8. 結論

鍼群では介入前後で経絡テストの陽性動作に有意に改善が認められた。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

本研究では身体の動きを経絡テストで捉え、円皮鍼とストレッチの効果を比較している。運動負荷実験ではないため、被験者間で筋疲労の程度に差があったものと考えられるが、ストレッチと比較して円皮鍼が経絡テストの陽性動作数を改善させることが示唆されている。合宿中という限られた環境の中でアスリートを対象とした研究として意義のあるものであり、今後の研究の進展が望まれる。

11. Abstractor and date

吉田行宏 2016. 4. 17