

文献 57

池内隆治, 角谷和幸, 小田原良誠, 木村篤史, 鶴浩幸, 北出利勝. 遅発性筋痛に及ぼす手技療法の影響. 東方医学. 2009; 24(4): 11-18. 医中誌 web ID 2009174590

1. 目的

遅発性筋痛に対する局所の手技療法(軽擦法、揉捏法)の影響を明らかにする。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

明治国際医療大学

4. 参加者

日頃から激しい運動習慣のない健常成人男性 12 名

5. 介入

非利き手側の上腕屈筋群に対し、MYORET を用いて肘関節最大屈曲力で遠心性収縮負荷を 10 回 1 セット、30 秒のインターバルを挟んで 3 セット行った。

手技療法群 6 名、対照群 6 例に無作為に分け、手技療法群では遅発性筋痛誘発 24 時間後に、肘関節屈筋群に対して軽擦法 1 分、揉捏法 10 分、軽擦法 1 分を行った。

6. 主なアウトカム評価項目

肘関節屈伸時の痛み(VAS)、圧痛(指頭圧痛計、Push-Pull gage)、筋硬度

7. 主な結果

全て運動負荷前・後、手技前、3～8 日目、15 日目に評価を行った。肘関節屈伸時の痛み(VAS)は 3 日目から 6 日目まで手技療法群が高値を示した。圧痛閾値は 3 日目以降手技療法群が低値を示し、筋硬度はわずかに高値を示した。

8. 結論

遅発性筋痛の回復過程において、局所に対する手技療法は痛みを増強させる。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

鍼灸の介入研究ではなく手技療法の研究である。遅発性筋痛誘発後の手技療法により、自覚的な痛みが上昇し圧痛閾値は低下したことが示唆されている。遅発性筋痛誘発後である介入前の両群を比較すると、手技療法群は肘関節屈伸時の痛み(VAS)が高値を示し、圧痛閾値も低値を示していることから、各群で遅発性筋痛の程度の違いがあったものと推察される。作成された遅発性筋痛の強度が異なることが結果に影響を及ぼしたものとも考えることができる。そのため、手技療法が遅発性筋痛を悪化させたのか否かについては、本研究では不明である。また、統計方法の記載のみで p 値の記載がない。遅発性筋痛はスポーツ現場で問題となることが多いことから、介入の種類やタイミングなど今後の研究の進捗が望まれる。

11. Abstractor and date

吉田行宏 2016. 4. 17