

文献 58

Arroyo-Morales M, Olea N, Martínez MM, Hidalgo-Lozano A, Ruiz-Rodríguez C, Díaz-Rodríguez L. Psychophysiological effects of massage-myofascial release after exercise: a randomized sham-control study. Journal of alternative and complementary medicine. 2008;14(10):1223-1229. MEDLINE ID 19123877

1. 目的

高強度運動負荷後の筋膜リリースが、筋電図、気分状態、圧痛閾値に及ぼす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

Sports and Exercise School and Health Science School of the University of Granada

4. 参加者

1 週間に 5~10 時間の運動を行っている学生 62 名

5. 介入

3 回の Wingate test (30 秒間の最大ペダリング運動)。

Wingate test 直後に 40 分間の全身の筋膜リリースマッサージ、もしくはプラセボ (偽の超音波・磁気療法) を介入した。

6. 主なアウトカム評価項目

内側広筋、外側広筋、大腿直筋の sEMG、POMS、僧帽筋と咬筋の圧痛閾値

7. 主な結果

一般化推定方程式を用いた解析で、内側広筋の sEMG と POMS の活気において両群間で有意な差を認めた。Wingate test 中は 3 筋の sEMG はベースラインと比較して有意に上昇した。回復期では、筋膜リリースマッサージ群の内側広筋の sEMG と POMS の活気は、ベースラインと比較して有意に低下した。圧痛閾値は両群とも負荷中に有意に低値を示したが、両群に有意な差は認められなかった。

8. 結論

高強度運動後の筋膜リリースマッサージは sEMG と POMS の活気を減少させることから、受動的な回復法となる可能性が示唆された。また、筋膜リリースマッサージは筋の機能や心理面に影響し、筋力の一過性の減少や筋線維の張力 - 長さ関係に変化を引き起こす可能性が示唆された。

9. 論文中的安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

鍼灸の介入研究ではない。本研究の結果は、高強度運動後に筋膜リリースマッサージを行うことが、筋のコンディショニングに繋がる可能性を示唆しており、スポーツ分野におけるマッサージの基礎研究として有意義なものであると考えられる。しかし、シャム治療の設定が偽の超音波・磁気療法であることから、筋膜リリースマッサージとの比較対象として適切かどうかについては疑問が残る。

11. Abstractor and date

吉田行宏 2016. 4. 17