

文献 61

Brooks CP, Woodruff LD, Wright LL, Donatelli R. The immediate effects of manual massage on power-grip performance after maximal exercise in healthy adults. Journal of alternative and complementary medicine. 2005;11(6):1093-101. MEDLINE 16398602

1. 目的

握力による最大筋力に対するマッサージの影響を評価すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT) 前後比較研究 (pretest/post-test study)

3. セッティング

郊外の医療関連学校 (Rocky Mountain 大学) で行われた。

4. 参加者

健康なボランティア 52 名 (男性 13 名、女性 39 名)

5. 介入

被験者はランダムに 5 分間の軽擦法とフリクション法による前腕と手のマッサージ (利き腕側か非利き腕側のいずれか)、5 分間の受動的な肩と肘関節の関節可動域運動、5 分間の介入のない休息の以上 3 つのうちのいずれかを受けた。

6. 主なアウトカム評価項目

市販されている握力計による握力評価を行った。介入前、エクササイズ後、介入後の 3 回両側を測定した。これらの評価は以下のエクササイズに先立ち、また続いて行われた。その課題となるエクササイズは市販されている握力計で等尺性収縮による自身の最大筋力でのエクササイズを 3 分間、自身の最高強度の 60% に落ち込むまで実施させるというものであった。

7. 主な結果

- 1) 3 分間の等尺性エクササイズの後、握力は少なくともベースラインの 60% まで継続的に疲労し、その後 5 分間以上して回復した。
- 2) 繰り返しのある一元配置分散分析 ($p = 0.05$) とその後のボーンフェローニテスト ($p = 0.0083$) により、マッサージはマッサージがない時あるいはプラセボよりも、疲労後の握力、とりわけ非利き手側の握力においてより良い影響を及ぼした。

8. 結論

自身の最大筋力でのエクササイズ後の前腕と手に行ったマニュアルマッサージはエクササイズ後の握力においてマッサージをしない時よりもより良い影響を及ぼしていた。本結果は健康な被験者において疲労後の握力の即座の回復を助けるために 5 分間のマニュアルマッサージを行うことを支持する。

9. 論文中的安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

本研究は激運動後のマッサージが直後の筋力回復に及ぼす影響について評価した研究である。運動直後に 5 分間のマニュアルマッサージをすることが他のプラセボよりも筋力回復に好影響を及ぼしていた。運動直後のマッサージの効果については一定の見解が得られていないため、今後も引き続き同様な研究が進められる必要がある。

11. Abstractor and date

泉重樹 2016. 3. 29