

文献 12

Haser, Christian; Stöggel, Thomas; Kriner, Monika; Mikoleit, Jörg; Wolfahrt, Bernd; Scherr, Johannes; Halle, Martin; Pfab, Florian. Effect of dry needling on thigh muscle strength and hip flexion in elite soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2017; 49(2): 378-383.

1. 目的

エリートサッカー選手の大腿筋力と股関節可動域に対する水圧マッサージと組み合わせた鍼（ドライニードル）の効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験、ダブルブラインド

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

ドイツのプロサッカーリーグ（ブンデスリーガ）のエリートユースサッカー選手 30 名

5. 介入

Arm1（鍼群）：大腿の前面後面のトリガーポイントへの単刺（20 分間）の後に、大腿部への水圧マッサージ（10 分間）を行う。週 1 回の間隔で 4 週間実施した。

Arm2（プラセボ群）：プラセボレーザー（赤外線を放射するがレーザーは非活動）治療（20 分間）の後に、水圧マッサージ（10 分間）を行う。週 1 回の間隔で 4 週間実施した。

Arm3（コントロール群）：介入なし

6. 主なアウトカム評価項目

膝伸筋群と膝屈筋群の最大筋力と筋持久力（Cybex Norm TM Testing and Rehabilitation System）、SLR テストによる股関節屈曲可動域。介入前、4 週後（介入終了時）、8 週後（フォローアップ）に測定。サッカーシーズン中（5 ヶ月間）の外傷・障害数と外傷・障害をした場合の回復期間

7. 主な結果

鍼群は、群内比較において、膝伸筋群の筋持久力と股関節屈曲の有意な上昇を示し、8 週後まで持続した。膝屈筋群の筋持久力は 4 週後で上昇した。群間比較では、鍼群はプラセボ群と比較して、股関節屈曲可動域に対して有意な拡大を示し、8 週後まで持続した。鍼群の膝伸筋群の最大力はコントロール群と比較して 8 週後で有意に上昇した。プラセボ群は、コントロール群と比較して、4 週後および 8 週後の股関節屈曲可動域が有意に拡大した。サッカーシーズン中の外傷・障害数と外傷・障害からの回復期間に群間での有意差はみられなかった。

8. 結論

エリートサッカー選手に対する鍼（ドライニードル）は、プラセボと比較して股関節屈曲可動域の上昇が、介入終了から 4 週間持続する。また、コントロール（介入なし）と比較して膝伸筋の最大筋力の上昇が介入終了から 4 週間持続する。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

様々な理由からプロスポーツ選手のパフォーマンスに関するデータが公開されることは少ない。そのため、エリートスポーツ選手を対象とした鍼療法の有効性に関する研究は稀であり、本研究で得られたデータは大変貴重であると言える。

11. Abstractor and date

近藤 宏 2021.2.7