

文献 14

Geist, Kathleen; Bradley, Claire; Hofman, Alan; Koester, Rob; Roche, Fenella; Shields, Annalise; Frierson, Elizabeth; Rossi, Ainsley; Johanson, Marie. Clinical effects of dry needling among asymptomatic individuals with hamstring tightness: a randomized controlled trial. *Journal of Sport Rehabilitation*. 2017; 26: 507-517.

1. 目的

ハムストリングスに対する筋の緊張が従来のストレッチプログラムと筋肉内ドライニードリングを組み合わせた相対的な短期および長期の影響を検討する。

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

ハムストリングの伸展性に欠陥のある 27 名

5. 介入

Arms1 ドライニードリング群 13 名

Arms2 ブラントニードリング群 14 名：鍼管に鍼柄を付けたものを使用し弾入動作のみを実施

刺鍼部位: 坐骨結節の遠位 2 cm、坐骨結節と膝窩の中間部の内外側の筋腹に 5 分置鍼、6-8 週間の間に 3 回のセッションを実施

その他: ホームストレッチプログラム(ストレートレッグレイズ(持続時間 30 秒、3 回、週 7 日))を参加者に指示

6. 主なアウトカム評価項目

ハムストリングスの伸展測定(Passive knee extension 90/90 test)

Unilateral hop test(Single hop for distance, Timed 6-meter hop, crossover hop, The triple hop for distance)

7. 主な結果

ハムストリング伸展性は Arms1 と Arms2 とも有意に改善したが Arms1 と Arms2 の間には有意差はみられなかった。Single hop for distance, Timed 6-meter hop, crossover hop は、セッション後に有意な効果を示したが、The triple hop for distance は、有意な効果を示さなかった。

8. 結論

ハムストリングスの筋の緊張において、ストレッチプログラムと組み合わせたドライニードリングはストレッチだけの場合よりも伸張性を高めるとはいえない。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

本研究はストレッチにドライニードリングを組み合わせたプログラムが、ハムストリングスの伸展性の改善とパフォーマンスへの効果を検討したものである。ドライニードリングが機能的パフォーマンスを改善する可能性について検討している点は興味深い。しかし、対象者の盲検化ができておらず、結果にバイアスがかかっている可能性があること、ストレッチのみの対照群がなかったため比較することが難しいことなどの課題がある。機能的パフォーマンスにおけるドライニードリングの応用のためにも継続的な研究が望まれる。

11. Abstractor and date

鳥海 崇 2021. 2. 13