

文献 33

Wikstrom, Erik A; Song, Kyeongtak; Lea, Ashley; ,Brown Nastassia. Comparative effectiveness of plantar-massage techniques on postural control in those with chronic ankle instability. Journal of Athletic Training. 2017; 52(7): 629-635.

1. 目的

慢性足関節不安定症を対象とし、1) セルフで行う足底マッサージが、(既に姿勢制御を改善すると知られている) 施術者が行う足底マッサージのように姿勢制御に効果があるのか、2) 姿勢制御の改善は足底の皮膚受容器への刺激によるものなのか、または深部の筋腱受容器への刺激によるものなのかを検討する。

2. 研究デザイン

準ランダム化比較試験、クロスオーバー試験

3. セッティング

大学の施設で行われた。

4. 参加者

慢性足関節不安定症のある患者 20 名 (男性 6 名、女性 14 名)

5. 介入

Arm1: 5 分間の施術者の手技による足底のマッサージ (Manual 群)

Arm2: 5 分間の被験者自身によるボールを用いた足底のセルフマッサージ (Ball 群)

Arm3: 5 分間の施術者によるブラシを用いた足底刺激 (Brush 群)

6. 主なアウトカム評価項目

介入前後の静的バランス、動的バランスを評価した。静的バランスはフォースプレート、動的姿勢制御は開眼した状態でのスターエクスカッションバランステストを用いた。

7. 主な結果

静的バランスは、各介入の後に改善した ($P \leq 0.014$)。しかし、いずれの介入後も動的バランスの変化は観察されなかった ($P > 0.05$)。姿勢制御において施術者による足底マッサージ、ボールを用いたセルフマッサージ、ブラシを用いた足底刺激との間に有意な差は認められなかった。

8. 結論

慢性足関節不安定症の患者では、足底マッサージ、ボールを用いた足底のセルフマッサージ、ブラシを用いた足底刺激の 5 分間の介入で、それぞれ同等の静的姿勢制御の改善が得られた。この結果は、姿勢制御の改善のメカニズムが足底皮膚受容体の刺激であることを示唆している。

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、慢性足関節不安定性に対する異なる方法による足底刺激の効果を検討した報告である。施術者を必要としないセルフケアの効果と、姿勢制御改善のメカニズムの一端も示された貴重な報告である。各群への振り分けなどについて詳細な言及はない。今後、スポーツ現場への応用が期待される報告である。

11. Abstractor and date

藤本英樹 2021. 1. 10