

文献 34

Nunes, Guilherme S; Bender, Paula Urio; de Menezes, Fábio Sprada; Yamashitafuji Igor; Vargas, Valentine Zimermann; Wageck, Bruna. Massage therapy decreases pain and perceived fatigue after long-distance ironman triathlon: a randomised trial. Journal of physiotherapy. 2016; 62(2): 83-7.

1. 目的

長距離トライアスロン（アイアンマン）レース後の大腿四頭筋へのマッサージは痛みと疲労を減少させるのか検討する。

2. 研究デザイン

準ランダム化比較試験（封筒法による準 RCT）

3. セッティング

アイアンマンブラジルトライアスロン競技会の理学療法クリニック

4. 参加者

アイアンマンブラジルに参加した 74 名のトライアスロン選手

5. 介入

介入 (EXP) 群 (36 名) : セラピストによる 7 分間のマッサージ

1 分間浅層軽擦法（筋線維の方向に沿い遠位から近位に向かって両手で実施）2 分間、深層軽擦法（浅層軽擦法と同様に強めの圧をかけて実施）2 分間、揉捏法（手掌全体を用いて実施）1 分間叩打法 1 分間、軽擦法 1 分間

非介入 (Con) 群 (37 名) : 7 分間の座位安静

6. 主なアウトカム評価項目

痛み、大腿四頭筋の局所的な疲労感 (VAS)、圧痛閾値

7. 主な結果

痛みの変化量については、EXP 群は Con 群よりも平均 7mm 低下した。疲労感は EXP 群の方が平均 15 mm 低下した。圧痛閾値については、群間に差を認めなかった。効果量は、疲労度については大きく、痛みについては中程度、痛覚計による痛みについては小さかった。

8. 結論

マッサージは長距離トライアスロンレース後の痛みや疲労感に対して、非介入よりも効果的である。

9. 論文中の安全性評価

1 名が吐き気のために、初期測定を完了できなかった。また、数名の参加者が競技中に筋痙攣を起こしていた。

10. Abstractor のコメント

競技後のマッサージが痛みと疲労感に与える影響を検討した報告である。シングルブラインドにより測定者が割付情報へのアクセスをできなくし、ランダム化している点は評価ができる。測定項目が痛みと疲労度 (VAS)、圧痛計による圧痛閾値ということで、主観的要素が大きいものであるため、競技時のタイムなど生理学的指標も併せて測定すればより良いと考える。

11. Abstractor and date

吉田成仁 2020. 12. 28