

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M4782 頸椎障害)

文献

Cramer H, et al. Validation of the German version of the Neck Disability Index (NDI), Musculoskeletal Disorders. 2014, 15:91. Pubmed ID:24642209

1. 目的

頸椎障害指数(NDI)のドイツ版作成のための検証で、運動やヨガ実習の効果に対する NDI の変化を検討。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

ドイツの Kliniken Essen-Mitte の統合医療、各部門とインマヌエル病院ベルリンの統合医療と医学部が対象

4. 参加者

慢性的な非特異性の首の痛みで苦しんでいる患者 51 名(平均年齢 47 歳)

5. 介入

アイアンガーヨガ 1 回 90 分週 1 回/9 週間(自宅実習は 15 分)

Arm1:(介入群) ヨガ群 25 名

Arm2:(コントロール群) 運動群 26 名 首の痛み軽減の為の自主練習

6. 主なアウトカム評価指数

Neck Disability Index (NDI) (頸椎障害指数)、Pain on movement in mm VAS(痛みの視覚的評価スケール)、Health-related quality of life (SF-36)(健康調査票) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

運動またはヨガ実習の後、健康の全体的な改善を報告した患者は、NDI において 7.04 ± 6.33 の減少を示した。全体的な改善を報告しなかった患者は、NDI において 0.82 ± 8.25 の減少であり、2 群の違いは、有意差が認められた ($p < 0.01$)

8. 結論

本論文は NDI の感度を検討するためにヨガと運動の効果をみているため、特にヨガの推奨度は言及されていない。

9. 安全性に関する言及 記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 記載なし

11. ヨガの詳細

ヨガの詳細は論文 Cramer H, et al. Randomized-controlled trial comparing yoga and home-based exercise for chronic neck pain. Clin J Pain 2013, 29(3):216–223.の内容を参照

12. Abstractor のコメント

本論文では首の痛みによるヨガの推奨については特に記載されていない。Table1 において、運動やヨガの介入を行った群は、NDI、VAS、SF-36 の大部分の項目に改善が見られているが、運動群とヨガ群が混合された群と考えられるので、ヨガ実習だけによる効果とは言い難い。しかし、参考文献 19 でヨガが首の痛みに効果があったという結果を前提に、本論文では NDI を評価したものと考えられる。

13. Abstractor の推奨度

NDI ドイツ語版の妥当性を検討するためにヨガ介入を用いているだけで、本論文からコントロール群より有用かどうかは不明。

14. Abstractor and Date

窪田 美保子 岡 孝和 2014.12.31