

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5422 慢性頸部痛)

#### 文献

Cramer H, et al. Randomized-controlled trial comparing yoga and home-based exercise for chronic neck pain. Clin. J Pain Vol.29, No.3, Mar 2013: 216-223. Pubmed ID:23249655

#### 1. 目的

非特異な慢性頸部痛に対する通常の運動と比較して、アイアンガーヨガの効果を評価する。

#### 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 Department of Complementary Integrative Medicine in Essen

#### 4. 参加者

週 5 回以上非特異的な頸部痛があり、痛みが 12 週以上続いている 18-60 歳の患者

#### 5. 介入

アイアンガーヨガ 1 回 90 分/9 週間 (自宅実習は毎日 10 分間)

Arm1:(介入群) ヨガ群 25 人

Arm2:(コントロール群) 通常の運動療法 26 人 (ドイツ保険会社のマニュアル)9 週間/毎日

#### 6. 主なアウトカム評価指数

痛みの評価は、運動時の痛み、機能的障害、健康関連 QOL。生理的計測事項は、頸椎の運動範囲(ROM)、固有受容器感度、圧痛閾値(PPT) を介入前、介入後の 2 回測定。

#### 7. 主な結果

実験開始後週で、ヨガ群は通常運動群と比べると、疼痛強度が大幅に低下した ( $P=0.0030$ )。運動時の痛みには両群の明確な差異はなかった。機能的障害の低下はヨガ群でのみ認められた。他の Health-related of life の向上が、通常運動群と比較してヨガ群には著明に認められた。ROM は実験開始後 9 週において、ヨガ群は、通常の運動群と比較しより高い向上が認められた。固有受容器感度は同等に改善が見られた。PPT は左右両側で解剖学的に識別可能な三点において、ヨガ群は最大疼痛に対して圧痛閾値が増加した。一方で通常の運動群では、圧痛閾値が最小の増加または減少が認められた。

#### 8. 結論

アイアンガーヨガは、慢性頸部疼痛を改善するために、家庭での運動療法よりも有効である。疼痛と機能障害を緩和し、QOL を改善した。さらにアイアンガーヨガは、頸部痛の生理的指標が改善することから、頸筋の機能状態に影響を与えるようである。

#### 9. 安全性に関する言及

重篤な有害事象は認められなかった。ヨガ群では 9 人が、割り当てられた運動群では 8 人が、エクササイズ後に一過性の首の痛みや筋肉痛の悪化が見られた。その他の軽微な副作用 (四肢痛、片頭痛、およびめまいが含まれる) がヨガ群では 3 人、および割り当てられた運動群では 2 人、エクササイズ後に見られた。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群で 3 名。理由は症状悪化、急病、スケジュールの不都合

#### 11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ : ハタヨガのアーサナ 14 ポーズ

#### 12. Abstractor のコメント

痛みに関する閾値があがるのが興味深い。精神面でもかなりの向上が見られるようなので、頸部疼痛を持つ人にとって、ヨガの効果を実感しやすいと思われる。ただ、動作時の痛みは緩和できないので、ここはこれからの課題かと考えられる。

#### 13. Abstractor の推奨度

慢性頸部疼痛を持つ患者に、ヨガを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2014.12.23

