

文献 62

Jönhagen S, Ackermann P, Eriksson T, Saartok T, Renström PA. Sports massage after eccentric exercise. The American journal of sports medicine. 2004;32(6):1499-503. MEDLINE ID: 15310577

1. 目的

伸張性運動後に生じる遅発性筋痛の回復に対するスポーツマッサージの効果の評価。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ストックホルム、スウェーデン

4. 参加者

週 2-3 回なんらかのスポーツを行っている 16 名 (平均年齢 28 歳、男性 8 名、女性 8 名)

5. 介入

Arm1: マッサージ群 (16 名) 一側の下肢にオイルを用いたマッサージ 12 分間 (4 分間の軽擦法、8 分間の揉捏法)。1 日 1 回、合計 3 回実施 (運動直後、1 日後、2 日後)。

Arm2: コントロール群 (16 名) 一側の下肢は無処置。

運動負荷: Kin-Com dynamometer (角速度 180° /sec) を用いて両側の膝屈伸運動を 300 回実施。

6. 主なアウトカム評価項目

片足幅跳び、大腿四頭筋の最大トルク、下肢の痛みや不快の程度 (VAS)、神経伝達物質濃度 (CGRP、NPY、マイクロダイアリシス法)

7. 主な結果

各項目でマッサージ群とコントロール群を比較して有意な差はなかった。

8. 結論

スポーツマッサージは、伸張性運動後に生じる遅発性筋痛の回復の改善に効果がなかった。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

遅発性筋痛に対するマッサージの効果について、無処置と比較した研究である。この研究は、遅発性筋痛の有する筋の局所への効果を確認するとともに、神経系を介した中枢作用への影響について CGRP や NPY を outcome にした大変興味深い研究である。しかし、残念なことに CGRP や NPY の検出ができない例がいくつかみられ、結果として神経伝達物質濃度の変化を確認することができていない。本研究の成果を踏まえ、今後の研究では、中枢系への作用機序を明らかにするための研究手法を検討することが期待される。

11. Abstractor and date

近藤宏 2016. 2. 15