

Clinical Question 1

前腕伸筋群の伸張運動（ストレッチング）は推奨できるか

推奨 前腕伸筋群の伸張運動（ストレッチング）は、条件付きで推奨する。

☐ 推奨の条件；あり

・他の保存療法と組み合わせて実施する。

☐ 推奨の強さ：条件付きで推奨する

☐ エビデンスの強さ：非常に弱い

☐ 作成グループ投票結果

当該介入に反対する強い推奨	当該介入に反対する条件付き推奨	当該介入・対照双方に対する条件付き推奨	当該介入の条件付き推奨	当該介入の強い推奨	推奨なし
0% 0名	11% 1名	22% 2名	67% 6名	0% 0名	0% 0名

◆CQの構成要素（PICO）

P (Patients, Problem, Population)			
性別	指定なし	年齢	20 歳以上
疾患・病態	上腕骨外側上顆炎の診断を受けた者	その他	手術療法・ステロイド注射治療を併用するものは除外
I (Interventions) / C (Comparisons, Controls, Comparators) のリスト			
前腕伸筋群の伸張運動（ストレッチング）／超音波療法、前腕バンド、遠心性抵抗運動			
O (Outcomes) のリスト			
	Outcome の内容		
O1	疼痛		
O2	握力		
O3	前腕伸筋群の等速性筋力		
O4			
O5			

解説

◆CQの背景

上腕骨外側上顆炎は前腕伸筋群、特に短橈側手根伸筋の腱症であることはほぼコンセンサスが得られていて、重量物の挙上、道具を用いた作業など上肢の活動がリスクを高めることが報告されている。前腕筋群の柔軟性を保つことが予防、あるいは症状を軽快させることにつながると考えられる。日本整形外科学会による診療ガイドラインではストレッチングなども含め、理学療法は有効としている。伸張運動（ストレッチング）は、遠心性運動、超音波療法および生活指導などとともに実施され、他の新たな治療との比較で用いられることが多い。このようなことから伸張運動（ストレッチング）単独の効果に関する検証を行った。

◆エビデンスの評価

最終的に採用された3論文¹⁻³⁾において、介入群および対照群がそれぞれ20名以下と症例数は少ない。また超音波療法と比較した研究論文では介入群、対照群ともに疼痛は減弱し、握力は増大しており、伸張運動（ストレッチング）の優位性は示されていない。前腕バンドと比較した研究では客観的情報（95%CI および SD）の記載がなく、指標に関しても疼痛のみである。このことからエビデンスの確実性は低い。

◆益と害のバランス評価

前腕伸筋群の伸張運動（ストレッチング）は、症例数は少ないものの他の治療とともに改善傾向を認めている。一方、

介入による有害事象は示されていない。益と害のバランスとしては、分からないあるいはおそらく介入を支持すると考えられる。

◆患者の価値観・希望

伸張運動（ストレッチング）は、一般的で容易な運動療法の1つであり、基礎的知識および専門的知識を有する専門家が実施する場合からホームエクササイズとして患者自身が実施する場合まで、幅広く用いることができる。この際に疼痛自制内で実施することによって、おそらく多くの患者に受け入れられる。

いずれの施設でも実施や指導は可能であるが、筋力低下を有する者や疼痛の激しい場合には運動方法を考慮する必要がある可能性がある。

◆コストの評価

伸張運動（ストレッチング）の指導等は保険診療範囲内であり、わずかなコストで実施することができる。一方、治療期間の短縮は示されていない。

◆文献・検索式は Web 掲載 <http://>

- 1) Tuomo TP, et al: Progressive strengthening and stretching exercises and ultrasound for chronic lateral epicondylitis. Physiotherapy 1996; 82.9: 522-530
- 2) Sölveborn SA: Radial epicondylalgia ('tennis elbow'): treatment with stretching or forearm band. A prospective study with long - term follow - up including range - of - motion measurements. Scand J Med Sci Sports 1997; 7.4: 229-237
- 3) Dennis Y, et al: Eccentric strengthening for chronic lateral epicondylitis: a prospective randomized study. Sports Health 2011; 3.6: 500-503