

Clinical Question 2

上腕骨外側上顆炎患者に対する手関節伸筋群の筋力増強運動は推奨できるか？

推奨 手関節伸筋群の筋力増強運動は、条件付きで推奨する

☐ 推奨の条件；あり

・前腕および手関節中間位で遠心性もしくは等尺性運動により実施する。

☐ 推奨の強さ： 弱い

☐ エビデンスの強さ： 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 % 名	11% 1 名	33% 3 名	56% 5 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			
手関節伸筋群に対する筋力増強運動／標準的な理学療法（物理療法，マッサージなど）			
O (Outcomes) のリスト			
	Outcome の内容		
O1	疼痛の程度		
O2	握力		
O3	肘関節機能評価		
O4	包括的 QOL		
O5			

解説

CQ の背景

上腕骨外側上顆炎は疼痛を主訴とする疾患であり、握力や手関節伸展筋の筋力低下を認める。このような筋力低下は、疼痛が原因となり筋力を発揮できない場合と、筋力低下に伴い疼痛が生じる場合が考えられる。このため一般的に筋力増強運動は、手関節伸筋群、特に短橈側手根伸筋に対して、疼痛を生じない程度の抵抗量から開始し、筋力の回復を目指すことが一般的であるが、抵抗運動の開始時期や抵抗量などの具体的方法やその効果も明らかでない。このようなことから筋力増強運動の有効性について検証する必要がある。

◆エビデンスの評価

採用された RCT4 論文¹⁻⁴⁾では、筋力増強運動を実施する際に疼痛を誘発しないよう慎重に行っており、対照として物理療法やマッサージと比較して「中期（6 週～12 週）の疼痛の強さ（VAS）」は改善傾向にあった。しかし長期（12 週以上）の疼痛軽減に関する報告はなかった。

手関節伸展筋力をアウトカムとした RCT 研究は 1 論文あったが、サンプル数が少なく、バイアスリスクも懸念されることから、筋力増強の効果は不明である。

◆益と害のバランス評価

中期における疼痛の軽減を期待できるものの、長期的効果に関する報告はないことから、益は限定的である。一方で、有害事象などの報告もないものの、過負荷による運動によって炎症等を生じるリスクがあると考えられるが、専門家によ

る指導で回避できる場合、実施することを支持する。

◆患者の価値観・希望

一般的に実施されている運動療法プログラムであり、どの施設や家庭でも実施できる方法もあり、受け入れやすい。但し運動を継続する必要性があることから、動機づけ（モチベーション）の維持が影響を与える可能性がある。

◆コストの評価

実施にあたって理学療法士等の専門家による指導が必要であるが、保険診療として運動器リハビリテーション診療料の範疇で実施可能である。またホームエクササイズとして実施する場合、重錘やゴムチューブなどの用具を必要とするものの、高額ではない。このようなことから、かかるコストはわずかである。

◆文献・検索式は Web 掲載 <http://>

- 1) Rolf L, Florian B, Alberto GS: No effect of forearm band and extensor strengthening exercises for the treatment of tennis elbow: a prospective randomised study. Chir Organi Mov91:35–40,2008
- 2) Rajadurai V, Rejeeshkumar R, Payal KA: Comparison of effectiveness of supervised exercise program and Cyriax physiotherapy in patients with tennis elbow (lateral epicondylitis): a randomized clinical trial. Sci. World J: Article ID 939645, 2012
- 3) Timothy FT, Gregory CT, Stephen JN, et al.: Addition of isolated wrist extensor eccentric exercise to standard treatment for chronic lateral epicondylitis: a prospective randomized trial. J Shoulder Elbow Surg 19: 917-922, 2010
- 4) Ju-hyun Lee, Tae-ho Kim, Kyu-bong Lim: Effects of eccentric control exercise for wrist extensor and shoulder stabilization exercise on the pain and functions of tennis elbow. J Phys Ther Sci 30: 590–594, 2018