



**Title:** Effectiveness of psychological intervention following anterior cruciate ligament reconstruction: A systematic review and meta-analysis (前十字靭帯再建後の心理的介入の効果：系統的レビューとメタ分析)

**Authors:** Yuichi Isaji, Shota Uchino, Ryuta Inada, Hiroki Saito

伊佐次優一（佛教大学 理学療法学科）、内野翔太（リハサク株式会社）、稲田竜太（島田病院リハビリテーション科）、齋藤寛樹（東京工科大学 医療保健学部リハビリテーション学科、ヒューマンムーブメントセンター）

**Journal:** Physical Therapy in Sport 69 (2024) 40–50

**掲載年月:** 2024年9月

**研究概要:** この論文は、前十字靭帯再建手術（ACLR）後における心理的介入が標準的なリハビリテーションに比べて効果的であるかを評価するため、系統的レビューおよびメタ分析を実施しました。メタ分析の結果、心理的介入が動作恐怖症や痛みを3ヶ月間にわたり有意に改善することが明らかになりました。ただし、自己効力感や膝の筋力に関しては、標準リハビリテーションとの間で有意差は見られませんでした。

**研究背景:** 前十字靭帯再建手術後、患者の復帰率に大きな影響を与える要因として、心理的な障壁が近年注目されています。特に、再発への恐怖や運動への不安がリハビリテーションに影響を与え、スポーツや日常活動への復帰を妨げる可能性があります。このような心理的障害を克服するために、心理的介入が効果的であると考えられています。

**研究成果:** 6つの研究をメタ分析に含めた結果、心理的介入が3ヶ月後における動作恐怖症および痛みの軽減において有意な効果を示しました。一方、自己効力感や膝の筋力に関しては、効果の有意性は確認されませんでした。

**社会的・学術的なポイント:** 心理的介入の導入は、リハビリテーション初期段階において、患者の動作恐怖症の軽減や痛みの管理に寄与する可能性が示唆されました。この研究は、前十字靭帯再建手術後のリハビリテーションプログラムにおいて、心理的要素を取り入れることの重要性を示しています。

#### 用語解説:

**システマティックレビュー/メタアナリシス:** 既存の研究を体系的に収集・評価し、統合する方法論。メタアナリシスは、データを統計的に統合して全体の効果を評価する手法。

**ACL 損傷:** 膝関節の安定性を保つ前十字靭帯が損傷した状態。スポーツや事故による外傷で生じやすい。

**動作恐怖症（キネシフォビア）:** 怪我や痛みの再発に対する恐怖から、運動や身体活動を避けようとする心理的状態。