

# Masaż na ból szyi

**P** POPULACJA

**33** BADANIA

**1994** OSÓB

**WIELE** KRAJÓW

**I** INTERWENCJA

**masaż**  
w leczeniu bólu szyi  
lub bólu związanego z urazem  
kręgosłupa szyjnego

**C** CO PORÓWNUJEMY

placebo, interwencja pozorowana,  
lista kolejkowa lub brak działania

**O** O CO PYTAMY

**1** Zmniejszenie bólu w 12-tygodniowym okresie obserwacji

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

masaż  
może nie mieć wpływu

⊕⊕○○ GRADE low

?

vs placebo / interwencja pozorowana

MD 3,43 pkt (-1,29 do 8,16)

**2** Zmniejszenie niepełnosprawności funkcjonalna w 12-tygodniowym okresie obserwacji

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

masaż  
zmniejsza niepełnosprawność funkcjonalną

⊕⊕○○ GRADE low

👍

vs placebo / interwencja pozorowana

MD 9,69 (1,81 do 17,57)

**3** Drobne zdarzenia niepożądane w 12-tygodniowym okresie obserwacji

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

masaż  
może nie mieć wpływu

⊕○○○ GRADE very low

?

vs placebo / interwencja pozorowana

RR 0,99 (0,08 do 11,55)

**4** Zmniejszenie bólu w 12-tygodniowym okresie obserwacji

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

masaż  
zmniejsza ból

⊕⊕⊕○ GRADE moderate

👍

vs lista kolejkowa / brak działania

MD 24,24 (19,99 do 28,48)

**5** Zmniejszenie niepełnosprawności funkcjonalna w 12-tygodniowym okresie obserwacji

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

masaż  
zmniejsza niepełnosprawność funkcjonalną

⊕⊕⊕○ GRADE moderate

👍

vs lista kolejkowa / brak działania

MD 9,51 (5,33 do 13,68)

**6** Poprawa jakości życia po 12-tygodniowym okresie obserwacji

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

masaż  
poprawia jakość życia

⊕⊕○○ GRADE low

👍

vs lista kolejkowa / brak działania

MD 5,70 (2,56 do 8,84)

**WNIOSKI**

W niniejszym przeglądzie wykazano, że w przypadku podostrego (średniookresowego) lub nieustępującego bólu szyi, przy obserwacji trwającej do 12 tygodni, masaż terapeutyczny w porównaniu z masażem pozorowanym prawdopodobnie powoduje niewielką lub żadną różnicę pod względem natężenia bólu, niepełnosprawności, jakości życia i skuteczności leczenia zgłaszanej przez uczestników. Możliwe skutki uboczne mogą obejmować dolegliwości bólowe związane z leczeniem.