

Aerober Sport: Kurzfristige Wirkung auf Schmerzstärke, Migränehäufigkeit und -dauer

Datum: 25.11.2021

Original Titel:

Is aerobic exercise helpful in patients with migraine? A systematic review and meta-analysis.

Kurz & fundiert

- Macht Sport bei Migräne einen Unterschied?
- Systematischer Review mit [Meta-Analyse](#) über 10 Studien
- Kurzfristige Wirkung auf Schmerzstärke, Migränehäufigkeit und -dauer

DGP - Migräne und Sport - gibt es da einen gesicherten Zusammenhang oder bringt die Bewegung doch nichts? Spanische Wissenschaftler analysierten den bisherigen Forschungsstand und zeigten einen prophylaktischen Effekt von Sportprogrammen auf die Migräne.

Wie viel bringt es Patienten mit Migräne, Sport zu treiben? Speziell der Effekt sogenannten aeroben Sports auf Schmerzstärke, Häufigkeit und Dauer der Migräneanfälle und auf die Lebensqualität wurde nun untersucht.

Macht Sport bei Migräne einen Unterschied?

Dazu führten spanische Forscher einen systematischen Review mit [Meta-Analyse](#) durch. Berücksichtigt wurden ausschließlich randomisiert kontrollierte Studien. Um die Effekte der Sportprogramme zu ermitteln, bestimmten die Wissenschaftler standardisierte mittlere Differenzen und fassten diese in der Meta-Analyse zusammen.

Systematischer Review mit Meta-Analyse über 10 Studien

Insgesamt 10 Veröffentlichungen aus den Jahren 1950 bis 2019 wurden in die Analyse aufgenommen. Darin wurden zusammen 508 Patienten untersucht. Es zeigte sich ein statistisch signifikanter Effekt von Sport auf die Schmerzintensität: Die Schmerzstärke nahm im Mittel über 5 Studien mit 166 Patienten ab (mittlere Differenz 1,25). Die Häufigkeit der Migräneanfälle nahm, gemittelt über 6 Studien (214 Patienten, mittlere Differenz 0,76) ebenso wie die Dauer der Migräne ab (4 Studien, 106 Patienten, mittlere Differenz 0,41). All diese Effekte konnten kurzfristig festgestellt werden.

Außerdem wurde eine Zunahme der Lebensqualität festgestellt (4 Studien, 150 Patienten, mittlere Differenz 2,7), obwohl hierbei vermutlich ein signifikanter Publikationsbias vorlag, der das Ergebnis in Frage stellte.

Kurzfristige Wirkung auf Schmerzstärke, Migränehäufigkeit und -dauer

Die Forscher schließen, dass niedrige bis moderate Qualität von [Evidenz](#) für die Effekte von aerobem Sport bei Migräne vorliegt. Speziell könnte der Sport Migräneschmerz, -häufigkeit und -dauer senken und eventuell die Lebensqualität verbessern.

Referenzen:

La Touche R, Fernández Pérez JJ, Proy Acosta A, et al. Is aerobic exercise helpful in patients with migraine? A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*. January 2020:sms.13625. doi:10.1111/sms.13625



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“