

Ausdauersport unterstützt bei der Vorbeugung von Migräne

Datum: 16.07.2021

Original Titel:

The effect of aerobic exercise on the number of migraine days, duration and pain intensity in migraine: a systematic literature review and meta-analysis

DGP - Wissenschaftler aus Belgien und den Niederlanden zeigten mit ihrer Analyse, dass Ausdauersport einen Beitrag zur Vorbeugung von Migräneattacken liefern kann. Personen, die Ausdauersport betrieben, litten etwas mehr als einen halben Tag pro Monat weniger an Migräne. Ob Ausdauersport auch die Dauer der Migräne und die Schmerzintensität mindern kann, müssen zukünftige Studien zeigen.

Eine Migräneattacke gar nicht erst entstehen zu lassen, ist ein wichtiges Ziel jeder Migränetherapie. Aber wie gelingt dies? Benötigt man dazu Medikamente? Oder können auch sanftere Maßnahmen wie beispielsweise Stressreduktion oder Sport helfen? Letzteres untersuchten nun belgische und niederländische Wissenschaftler mit speziellem Blick auf Ausdauersport.

Die Wissenschaftler durchsuchten medizinisch-wissenschaftliche Datenbanken nach Studien, die sich damit beschäftigt hatten, wie wirksam Ausdauersport bei der Vorbeugung von Migräneattacken ist. Sie fanden 6 Studien, die ihren Ansprüchen genügten und werteten diese zusammenfassend aus.

Weniger Migränetage dank Ausdauersport

Ausdauersport reduzierte die Migränetage im Monat um $0,6 \pm 0,3$ Tage. Die Studien, die sich mit den Auswirkungen von Ausdauersport auf die Dauer der Migräneattacken und die Schmerzintensität beschäftigt hatten, waren zu unterschiedlich, um sie zusammenfassend auswerten zu können. Eine grobe Betrachtung dieser Studie brachte aber hervor, dass Ausdauersport die Dauer der Migräneattacken um 20-27 % und die Schmerzintensität um 20-54 % zu senken vermochte. Die Intensität, mit dem der Ausdauersport von den Studienteilnehmern betrieben wurde, variierte.

Zusammenfassend stimmen die hier gesehenen Ergebnisse positiv, dass Ausdauersport bei der Vorbeugung von Migräneattacken unterstützen kann. Ausdauersport minderte die Anzahl der Migränetage im Monat um etwas mehr als einen halben Tag. Außerdem deuteten die Studien an, dass Ausdauersport auch die Dauer der Attacke und die damit verbundenen Schmerzen mindern kann - diese Ergebnisse sind aber nicht ausreichend abgesichert, sodass es weitere, gut durchgeführte Studien bedarf, um Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Referenzen:

Lemmens J, De Pauw J, Van Soom T, Michiels S, Versijpt J, van Breda E, Castien R, De Hertogh W. The effect of aerobic exercise on the number of migraine days, duration and pain intensity in migraine: a systematic literature review and meta-analysis. J Headache Pain. 2019 Feb 14;20(1):16. doi: 10.1186/s10194-019-0961-8.

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“