

Bewegungsangst und -vermeidung: nicht sinnvoll, aber häufig bei Migräne

Datum: 20.07.2021

Original Titel:

Kinesiophobia Is Associated with Migraine.

DGP - Kinesiophobie, die Angst sich zu bewegen, und daraus folgend Bewegungsvermeidung standen nach einer aktuellen Untersuchung im Zusammenhang mit starker [Allodynie](#), also Schmerz bei einfacher Berührung. Vor allem war aber ein Irrglaube ausgeprägt: Migränepatienten gingen häufig davon aus, dass Bewegung nicht hilfreich oder sogar schädlich sein könnte. Dem sollte dringend bessere Information zum hilfreichen Effekt von Sport, speziell Ausdauersport, entgegengestellt werden.

Kinesiophobie nennt man die Angst vor Bewegung. Ziel einer Untersuchung war es, zu ermitteln, wie ausgeprägt die Bewegungsangst bei Patienten mit Migräne ist. Weiter ermittelten die Forscher, ob die Kinesiophobie in Zusammenhang mit den jeweiligen klinischen Merkmalen der Migräne und einer [Allodynie](#) stand - also Schmerzen bei einfacher Berührung.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen schmerzender Haut (Allodynie) und Bewegungsängsten bei Migräne?

Dazu wurden in dieser Querschnittsstudie Patienten einer universitären Kopfschmerzambulanz untersucht. 89 Patienten mit Migränediagnose durch einen spezialisierten Neurologen nahmen an der Untersuchung teil. Sie füllten dazu Befragungen und Checklisten zur Kinesiophobie (Tampa Skala für Kinesiophobie, kurz TSK) und zur Allodynie (Allodynie-Symptomcheckliste ASC) aus und beschrieben Häufigkeit, Dauer und Intensität der Migräneattacken sowie wie viele Jahre sie bereits darunter litten.

Befragung von Migränepatienten zu Bewegungsängsten und Berührungsschmerzen

Demnach litten die Hälfte der Migränepatienten unter Kinesiophobie (53 %). Dieses Problem war zudem assoziiert mit ausgeprägter Allodynie. Generelle Symptome der Allodynie, also auch leichtere Formen, standen allerdings nicht messbar in Zusammenhang mit der Bewegungsvermeidung. Kinesiophobie trat nach dieser Analyse unabhängig von verschiedenen anderen Faktoren der Migräne auf. Ein Problem zeigte sich zusätzlich auf: Patienten mit Migräne, ob mit oder ohne klarer Kinesiophobie, glaubten generell, dass körperliche Aktivität, also Sport, ihnen nicht helfen konnte, die Schmerzerkrankung zu kontrollieren oder die Schmerzen abzumildern. Die Betroffenen mit Kinesiophobie glaubten sogar, dass Sport ihnen schadete.

Irrglaube und Bewegungsängste: Aufklärung scheint notwendig

In der Untersuchung zeigte sich damit, dass Kinesiophobie bei etwa der Hälfte der

Migränepatienten vorliegen kann. Diese Angst und daraus folgende Bewegungsvermeidung stand im Zusammenhang mit starker Allodynie, also Schmerz bei einfacher Berührung. Besonders schien hier die Aufklärung der Patienten eine wichtige Rolle zu spielen: der Glaube, dass Bewegung nicht hilfreich oder sogar schädlich sein könnte, sollte dringend durch bessere Information aufgelöst werden – damit mehr Betroffene den hilfreichen Effekt von Sport, speziell Ausdauersport, nutzen können.

Referenzen:

Benatto MT, Bevilaqua-Grossi D, Carvalho GF, Bragatto MM, Pinheiro CF, Straceri Lodovichi S, Dach F, Fernández-de-Las-Peñas C, Florencio LL. Kinesiophobia Is Associated with Migraine. Pain Med. 2019 Apr 1;20(4):846-851. doi: 10.1093/pm/pny206. PubMed PMID: 30462312.



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“