

Entspannen lernen, den Kopfschmerz lindern: messbarer Unterschied bei Migräne und Spannungskopfschmerz

Datum: 19.10.2021

Original Titel:

Efficacy of psychological treatment for headache disorder: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Gezielt auf Stress und Entspannung eingehen: hilft das bei Kopfschmerzerkrankungen?
- Systematische Analyse englisch- und koreanisch-sprachiger Forschungsarbeiten
- Wirksame Linderung und weniger Kopfschmerzanfälle mit psychologischen Behandlungen wie Relaxation

DGP - Kopfschmerz, Stress und Entspannung sind eng miteinander verbunden, gerade bei primären Kopfschmerzerkrankungen wie der Migräne. Koreanische Forscher analysierten systematisch den Forschungsstand zu psychologischen Behandlungen, wie beispielsweise kognitive Verhaltenstherapien, Achtsamkeits-basierten Therapien, aber auch der Progressiven Muskelrelaxation, bei primären Kopfschmerzerkrankungen.

Sogenannte primäre Kopfschmerzerkrankungen, wie etwa die Migräne oder Spannungskopfschmerz, belasten nicht nur durch akute Symptome wie etwa Schmerz oder Übelkeit. Gerade bei der Migräne sind auch Phasen vor und nach der eigentlichen Attacke mit starker Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten und depressiven Symptome möglich. Auch außerhalb der Anfälle kann die Erkrankung Betroffene psychisch stark belasten und so unter Stress setzen - Stress ist aber wiederum ein häufiger Kopfschmerztrigger. Daher wird auch untersucht, ob psychologische Behandlungen einen Einfluss auf Migräne haben können. Besonders kommen dabei Methoden in Frage, die gezielt auf Stress und Entspannung eingehen. Koreanische Forscher analysierten nun systematisch den Forschungsstand zu psychologischen Behandlungen bei primären Kopfschmerzerkrankungen.

Gezielt auf Stress und Entspannung eingehen: hilft das bei Kopfschmerzerkrankungen?

Dazu ermittelten sie englisch- und koreanisch-sprachige Forschungsarbeiten aus verschiedenen medizinwissenschaftlichen Datenbanken (*EMBASE, MEDLINE, Cochrane library database, SCOPUS, ScienceDirect, Web of Science, CINAHL, PsycArticles, KoreaMed* und *KMBASE*). Dabei wurde auch MÜK, der Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz, berücksichtigt. Vorrangig erfassten die Forscher, ob die Zahl der monatlichen Kopfschmerztagen mit der jeweiligen Behandlung zurückging.

Relevant waren aber die Zahl der wöchentlichen Anfälle, das Ansprechen auf die Behandlung und die Belastung durch eine Migräneerkrankung (Fragebogen [MIDAS](#)). Als psychologische Behandlungen wurden beispielsweise kognitive Verhaltenstherapien, [Biofeedback](#) (häufig fokussiert auf Entspannung) und Achtsamkeits-basierte Therapien, aber auch die [Progressive Muskelrelaxation](#) gewertet.

Aus 12 773 identifizierten Studienarbeiten konnten 27 randomisierte klinische Studien für die Analyse erfasst werden. Darin wurde also eine psychologische Behandlung im Vergleich zu einer Kontrollbehandlung (beispielsweise Informationsbereitstellung oder Warteliste) untersucht. Im Studienvergleich zeigte sich eine Überlegenheit der psychologischen Behandlungen: im Gesamtmittel gewannen die Patienten damit 0,7 Tage pro Monat ohne Kopfschmerz hinzu. In den Studien, die wöchentlich Anfallshäufigkeiten ermittelten, ergaben sich ebenfalls weniger Kopfschmerzanfälle. Die Zahl der Patienten, die auf eine Behandlung ansprachen, war dementsprechend bei den psychologischen Behandlungen höher als in den Kontrollgruppen.

Systematische Analyse findet wirksame Linderung und weniger Kopfschmerzanfälle mit psychologischen Behandlungen wie Relaxation

Psychologische Behandlungen, schließen die Autoren, stellen somit eine Therapieoption für primäre Kopfschmerzerkrankungen dar. Die Therapien können nicht nur psychische Belastungen durch die Erkrankung lindern, sondern auch die Kopfschmerzen selbst messbar reduzieren. Gezielte Entspannungsmethoden wie etwa die [Progressive Muskelrelaxation](#) sind bereits häufiger als wirksam demonstriert worden – dies wurde also nun mit dieser systematischen Analyse, erweitert um weitere Behandlungsansätze, bestätigt.

Referenzen:

Lee HJ, Lee JH, Cho EY, Kim SM, Yoon S. Efficacy of psychological treatment for headache disorder: a systematic review and meta-analysis. *J Headache Pain*. 2019;20(1):17. doi:10.1186/s10194-019-0965-4

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“