

Systematischer Review: Hinweise auf Hilfe durch manuelle Therapie bei Spannungskopfschmerz und Migräne

Datum: 14.09.2021

Original Titel:

Manual Therapy and Quality of Life in People with Headache: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials.

DGP – Kann manuelle Therapie förderlich für die Lebensqualität von Kopfschmerzpatienten sein? Forscher ermittelten systematisch, ob die bisherige Studienlage für manuelle Therapie bei Kopfschmerz spricht. Fazit aus dem noch wenig erforschten Bereich: besonders bei Spannungskopfschmerz und Migräne kann die Therapie von Nutzen sein.

Menschen mit Kopfschmerzen haben typischerweise eine deutlich niedrigere gesundheitsbezogene Lebensqualität als gesunde Menschen. Experten ermittelten nun in einer systematischen Literaturübersicht, ob manuelle Therapie förderlich für die Lebensqualität von Patienten mit Spannungskopfschmerz, Migräne oder zervikogenem Kopfschmerz sein kann. Die manuelle Therapie beinhaltet Techniken und Übungen zur Schmerzlinderung und Behandlung von Bewegungseinschränkungen beispielsweise durch [Mobilisation](#) von Gelenken.

Kann manuelle Therapie bei Kopfschmerz helfen?

Die Forscher suchten in medizin-wissenschaftlichen Datenbanken (*Medline, Cochrane* und *PEDro*) nach randomisierten, kontrollierten Studien, in denen also Patienten entweder mit manueller Therapie oder nach ausschließlich der üblichen Behandlungsweise ohne manuelle Therapie bzw. mit einer Scheintherapie ([Placebo](#)) behandelt wurden. Wie sich die Behandlung auf die Lebensqualität auswirkte, wurde mit verschiedenen Fragebögen zur Belastung durch Kopfschmerz erfasst: [HIT-6](#) (*Headache Impact Test*), [HDI](#) (*Headache Disability Inventory*), [MIDAS](#) (*Migraine Disability Assessment Questionnaire*) und [SF-12/36](#) (*Short Form Health Survey*). Die Qualität der Studien wurde mit standardisierten Methoden ermittelt, um so ihre Aussagekraft vergleichen zu können.

Systematische Forschungsübersicht und Vergleich der Studienqualität

Insgesamt konnten 10 Studien gefunden werden, von denen 7 in einer Gesamtanalyse genutzt werden konnten. Die Ergebnisse der [HIT-6](#)-Skala zeigten klare Unterschiede im Behandlungserfolg: die manuelle Therapie war demnach deutlich erfolgreicher bei der Unterstützung der Patienten als eine Vergleichsbehandlung ohne wirksame manuelle Therapie. Ein solcher Unterschied zeigte sich sowohl direkt im Anschluss an die Behandlung als auch beim Nachsorgetermin. Vergleichbar zeigte sich die manuelle Therapie auch im [HDI](#)-Fragebogen wirksamer als die Kontrollbehandlung. Andere Befragungsmethoden zeigten dagegen eher unklare Ergebnisse. Insgesamt fanden sich Hinweise auf Verbesserungen der Lebensqualität mithilfe von manueller Therapie bei Spannungskopfschmerz und Migräne. Bei Patienten mit zervikogenem Kopfschmerz waren die Ergebnisse dagegen eher unklar.

Hinweise auf Verbesserungen der Lebensqualität mithilfe von manueller Therapie bei Spannungskopfschmerz und Migräne

Demnach gibt es Hinweise darauf, dass manuelle Therapie eine wirksame Methode zur Verbesserung der Lebensqualität von Kopfschmerzpatienten sein kann. Besonders bei Spannungskopfschmerz und Migräne sollte dieser Ansatz demnach als eine Option in Betracht gezogen werden. Die Ergebnisse basieren allerdings auf einem niedrigen Evidenzstand – es gibt also noch zu wenige Studien zu dieser Fragestellung.

Referenzen:

Falsiroli Maistrello L, Rafanelli M, Turolla A. Manual Therapy and Quality of Life in People with Headache: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Curr Pain Headache Rep.* 2019;23(10):78.
doi:10.1007/s11916-019-0815-8



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“