

Nicht jede chronische Migräne ist gleich: Selbstwirksamkeit und Sport als wichtige Helfer

Datum: 27.04.2021

Original Titel:

Exploring Natural Clusters of Chronic Migraine Phenotypes: A Cross-Sectional Clinical Study.

Kurz & fundiert

- Unterschiede zwischen Menschen mit chronischer Migräne: Manche stark eingeschränkt, andere weniger
- Analyse von 100 Patienten und ihren klinischen Daten
- Negativ: Schlechter Schlaf und Übergewicht. Positiv: Selbstwirksamkeit und Sport

DGP - Die Unterschiede zwischen Menschen mit chronischer Migräne machen die Diagnose, das Management der Erkrankung und klinische Studien recht kompliziert. Manche Betroffene sind stark eingeschränkt, leiden unter Begleiterkrankungen wie Depression und sind nicht oder nur beschränkt arbeitsfähig. Andere Betroffene können dagegen trotz der häufigen Attacken ein aktiveres Leben führen. Forscher ermittelten nun drei Untergruppen bei der chronischen Migräne, die unterschiedlich stark betroffen waren und sich besonders in Selbstwirksamkeit und Sport unterschieden.

Von chronischer Migräne spricht man, wenn über drei Monate hinweg mindestens 15 Kopfschmerztage in 30 Tagen zu verzeichnen waren. Damit hört die einfache Definition allerdings bereits auf. Die Unterschiede zwischen Menschen mit chronischer Migräne machen die Diagnose, das Management der Erkrankung und klinische Studien recht kompliziert. Manche Betroffene sind stark eingeschränkt, leiden unter Begleiterkrankungen wie Depression und sind nicht oder nur beschränkt arbeitsfähig. Andere Betroffene können dagegen trotz der häufigen Attacken ein aktiveres Leben führen.

Unterschiede zwischen Menschen mit chronischer Migräne: Manche stark eingeschränkt, andere weniger

Forscher versuchten nun, die Betroffenen in Gruppen einzuordnen, um chronische Migräne besser zu verstehen. Dazu analysierten sie klinische Daten, die rund um Migräneerkrankungen angesammelt worden waren.

100 Patienten mit chronischer Migräne wurden mit Blick auf 14 migräne-bezogenen klinische Faktoren analysiert. Dabei ermittelten die Wissenschaftler drei größere Gruppen von Patienten. In

der ersten Gruppe (29 Patienten) fanden sich die schwer beeinträchtigten Patienten, die unter dem im Vergleich höchsten Grad an Depression und Migräne-bedingter Behinderung litten. Die zweite Gruppe (28 Patienten) waren deutlich geringfügiger beeinträchtigt und zeigten einen hohen Grad an Selbstwirksamkeit und sportlicher Aktivität. In der dritten Gruppe (43 Patienten) fanden sich moderat beeinträchtigte Patienten, die gewissermaßen zwischen den Welten von Gruppe 1 und 2 einzuordnen waren.

Analyse von 100 Patienten und ihren klinischen Daten

Die Forscher analysierten, welche Faktoren besonders diese Gruppierungen ausmachten. Fünf Komponenten konnten immerhin 65 % der Variabilität in der Analyse erklären, waren also besonders bedeutsam. Negativ wirkende klinische Faktoren waren etwa Migräne-bezogene Behinderung, Depression, schlechte Schlafqualität, somatische Symptome, post-traumatische Stresstörung und Übergewicht. Positiv schienen dagegen Faktoren wie Selbstwirksamkeit und das Ausmaß an Sport zu sein.

Negativ: Schlechter Schlaf und Übergewicht, Positiv: Selbstwirksamkeit und Sport

Patienten mit chronischer Migräne können demnach in drei Untergruppen geordnet werden, die den Grad der Belastung durch die Erkrankung mit unterschiedlichen klinischen Faktoren verknüpften. Patienten mit einem hohen Grad an Selbstwirksamkeit und sportlicher Aktivität schienen demnach unter geringeren Behinderungsgraden durch die chronische Migräne zu leiden und zeigten geringfügiger Probleme wie Depression, schlechte Schlafqualität und somatische Symptome. Für das Management chronischer Migräne könnten demnach auch besonders Selbstwirksamkeit und Sportprogramme wichtig sein.

Referenzen:

Woldeamanuel, Yohannes W., Bharati M. Sanjanwala, Addie M. Peretz, and Robert P. Cowan. "Exploring Natural Clusters of Chronic Migraine Phenotypes: A Cross-Sectional Clinical Study." *Scientific Reports* 10, no. 1 (December 18, 2020): 2804. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-59738-1>.

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“