

Triggermanagement, Entspannung und Verhaltenstherapie kombinieren: Die Zukunft speziell auf Migräne zugeschnittener Behandlung

Datum: 31.08.2021

Original Titel:

An Integrative Cognitive Behavioral Therapy Program for Adults With Migraine: A Feasibility Study.

DGP - Erwachsene Patienten mit Migräne könnten von einer Vielzahl von unterstützenden Maßnahmen profitieren. Eine Mainzer Studie zeigte nun, dass eine Kombination verschiedener Ansätze der [Verhaltenstherapie](#) zur spezifischen Behandlung der Migräne durchführbar und vielversprechend zu sein scheint. Die Ergebnisse führen hoffentlich bald zu weiteren solcher Programme, die Migränapatienten konkret unterstützen.

Erwachsene Patienten mit Migräne könnten von einer Vielzahl von unterstützenden Maßnahmen profitieren. Da stehen einerseits [Trigger](#) erkennen und managen auf dem Programm, andererseits Stressmanagement und gezielte Entspannungstechniken erlernen. Aber auch [kognitive Verhaltenstherapie](#) kann eine wichtige Rolle spielen, um den Umgang in belastenden Situationen, aber auch mit der Schmerzerkrankung zu verändern. Experten der Universität Mainz entwickelten nun eine kombinierte Migränetherapie und untersuchten, wie durchführbar ein solches integratives Programm ist, das die Komponenten Triggermanagement, Entspannung und [Verhaltenstherapie](#) vereint.

Triggermanagement, Entspannung und Verhaltenstherapie kombinieren

Das Behandlungsprogramm besteht aus 7 Sitzungen. Zu diesen gehören Psychoedukation, Lebensstilberatung, Umgang mit Angst vor Migräneanfällen sowie [Trigger](#)- und Stressmanagement. Nach jeder Sitzung in der Gruppe füllten die Teilnehmer Evaluierungsbögen aus, um den Nutzen des Programms zu ermitteln. Zusätzlich wurden individuelle Interviews nach Abschluss des Programms durchgeführt.

Kleine Untersuchungsgruppe zur Einschätzung der Durchführbarkeit

Die Untersuchung wurde in einer Kleingruppe mit 9 Betroffenen durchgeführt. Die Teilnehmer, davon 8 Frauen, waren im Mittel 41,6 Jahre alt. Zwei Patienten litten unter chronischer Migräne. Von den übrigen litten fünf Betroffene an Migräne ohne Aura, zwei an Migräne mit Aura. Das Programm wurde sehr gut angenommen. Jede Sitzung wurde als verständlich und nützlich bewertet. Zusätzlich empfanden die Teilnehmer es als besonders wertvoll, eine speziell auf Migräne zugeschnittene Behandlung nutzen zu können.

Speziell auf Migräne zugeschnittene Behandlung: klarer Mehrwert

Die Kombination verschiedener Ansätze der Verhaltenstherapie zur spezifischen Behandlung der Migräne scheint demnach klar durchführbar und vielversprechend zu sein. Eine weitere Studie zur Wirksamkeit dieser Behandlung wurde bereits in Mainz durchgeführt - die Ergebnisse sollten spannend sein und führen hoffentlich bald zu weiteren solcher Programme, die Migränepatienten konkret unterstützen.

Referenzen:

Klan T, Liesering-Latta E, Gaul C, Martin PR, Witthöft M. An Integrative Cognitive Behavioral Therapy Program for Adults With Migraine: A Feasibility Study. *Headache J Head Face Pain*. 2019;59(5):741-755. doi:10.1111/head.13532

DCG DeutschesGesundheitsPortal

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“