MedWiss.Online

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

Datum: 21.02.2023

Original Titel:
Kinesiophobia Is Associated with Migraine.

MedWiss – **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 Kopfschmerzklinik 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

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

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.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de