

Kräftigung und Stabilisierung der Nackenmuskulatur bei Migräne

Datum: 28.09.2026

Original Titel:

Cervical strengthening and stabilization exercises in migraine management: A systematic review

Kurz & fundiert

- Was bringt Kräftigung und Stabilisierung der Nackenmuskulatur bei Migräne?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 12 Studien
- 5 randomisiert-kontrollierte Studien, 3 Beobachtungsstudien
- Potenzial für geringere Beeinträchtigung, kein klarer präventiver Vorteil
- Größere, randomisiert-kontrollierte Studien guter methodischer Qualität nötig

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse fand, dass physiotherapeutische, zervikale Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen das Potenzial haben, Migräne-bezogene Beeinträchtigungen zu reduzieren. Allerdings lag nur geringe Evidenzsicherheit vor. Eventuelle Vorteile für die Migräneprävention blieben daher unklar.

Patienten mit Migräne erhalten oft eine Verschreibung von Physiotherapie, speziell wenn Nackenschmerzen ein häufiges Symptom sind und Migränesymptome nicht ausreichend mit der bisherigen Medikation unter Kontrolle gebracht werden können. Als zentral werden dabei meist Kräftigung der Nackenmuskulatur und Stabilisierungsübungen angesehen. Wie gut und belastbar allerdings die bisherige Evidenz diese Verschreibungen unterstützt, ist nicht klar. Wissenschaftler ermittelten dies nun in einem systematischen Review mit Metaanalyse.

Was bringt Physiotherapie mit Fokus auf den Nacken bei Migräne?

Die systematische Recherche identifizierte Studien zu Stärkungs- und Stabilisierungsinterventionen der zervikalen Region und des Oberkörpers in 9 medizin-wissenschaftlichen Datenbanken. Die Autoren berücksichtigten Studien mit Migränepatienten ab 14 Jahren, in denen Effekte auf Kopfschmerzen oder den Beeinträchtigungsgrad berichtet wurden. In der Metaanalyse betrachtete die Studie die Häufigkeit von Kopfschmerzen, wie stark sie waren und wie sehr die Patienten durch die Migräne beeinträchtigt waren.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 12 Studien

Die Metaanalyse umfasste 12 Studien, darunter 5 randomisiert-kontrollierte Studien und 3 Beobachtungsstudien. Daneben wurden ein Fallbericht und 3 Konferenzabstracts betrachtet. Die

Interventionen variierten in Dauer, Aufsicht durch die Therapeuten und Vergleichsbehandlungen. Die Metaanalyse fand eine moderate, statistisch signifikante Verbesserung in Migräne-bezogener Beeinträchtigung (Mittelwertdifferenz, MD: 0,69; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,19 - 1,18; I² = 70,7 %). Mögliche Effekte auf die Häufigkeit (MD = 0,61; 95 % KI: -0,25 - 1,47; I² = 73,7 %) und Intensität der Kopfschmerzen (MD: 0,41; 95 % KI: -0,35 - 1,18; I² = 74,1 %) erwiesen sich als nicht statistisch signifikant. In Beobachtungsstudien wurden jedoch Verbesserungen innerhalb der Behandlungsgruppen berichtet.

Potenzial für geringere Beeinträchtigung, kein klarer präventiver Vorteil

Die Autoren schließen, dass zervikale Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen das Potenzial haben, die Migräne-bezogene Beeinträchtigung zu reduzieren. Die bisherige Evidenz genügt bisher jedoch nicht, um einen klaren Vorteil für die Migräneprävention aufzuzeigen. Die Sicherheit der Evidenz wird aufgrund von Bias-Risiko und hoher Heterogenität zwischen den Studien als sehr gering oder gering eingeschätzt. Daher plädieren die Wissenschaftler für größere, randomisiert-kontrollierte Studien guter methodischer Qualität, um eventuelle klinisch bedeutsame Vorteile einer solchen Behandlung von Menschen mit Migräne zu prüfen.

Referenzen:

Burus J, O'Dell DR, Robinson C, Holt A, Hoch JM. Cervical strengthening and stabilization exercises in migraine management: A systematic review. *Cephalalgia*. 2026 Jul;46(7):3331024261471179. doi: 10.1177/03331024261471179. Epub 2026 Jul 25. PMID: 42501000.