

Kurzes Selbst-Management-Training ineffektiv bei Migräne

Datum: 21.06.2023

Original Titel:

A Supportive Self-Management Program for People With Chronic Headaches and Migraine: A Randomized Controlled Trial and Economic Evaluation

Kurz & fundiert

- Unterstütztes Selbst-Management nach kurzer Edukation: Therapeutisch effektiv bei Migräne?
- 727 erwachsene Migräne-Patienten
- Randomisierte Zuteilung zu Selbst-Management/Edukation versus Standardbehandlung mit Relaxations-CD
- Medikamentöse Prophylaxe individuell
- Lebensqualität (HIT-6) zu Beginn und nach 12 Monaten, Kopfschmerztagebuch
- Kein signifikanter Unterschied (HIT-6-Wert, Kopfschmerztage)

MedWiss - Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen der Bevölkerung und kommt bei bis zu 8 % der Männer und bis zu 14 % der Frauen vor. Eine medikamentöse Behandlung schlägt aufgrund der starken Individualität der Krankheit nicht immer an und kann nach verschiedenen Behandlungsversuchen zusätzlich frustrieren. Eine kurze Edukation zum Selbst-Management der Migräne, zeigte diese randomisiert-kontrollierte Studie, verbessert die Therapie jedoch nicht.

Selbst-Management chronischer Erkrankungen kann im Rahmen einer Edukation erlernt werden. Ziel der Methode ist, individuell auf die jeweilige Erkrankung abgestimmt, das eigenständige Erkennen und sinnvoller Umgehen mit möglichen Triggern, Symptomen und Risikofaktoren. Ob Migräne mit Hilfe einer kurzen Intervention zum Selbst-Management effektiv gelindert werden kann, untersuchten Wissenschaftler in einer randomisiert kontrollierten Studie. Dabei wurden Patienten mit chronischer oder episodischer Migräne, aber auch mit chronischen Spannungskopfschmerzen, jeweils mit oder ohne Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz (MÜK), eingeschlossen.

Kurze Schulung im Selbst-Management vs. Standardtherapie plus Relaxation

Dazu wurden zwischen April 2017 und März 2019 mindestens 18 Jahre alte Patienten mit chronischer oder episodischer Migräne oder chronischem Spannungskopfschmerz randomisiert auf zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt die gewohnte, bisher verschriebene Therapie plus einer CD zur Relaxationsmethode. Teilnehmer der zweiten Gruppe wurden in einer zweitägigen Gruppenedukation im Selbst-Management geschult und erhielten ein unterstützendes Einzelgespräch sowie telefonische Unterstützung nach Bedarf. Sämtliche Teilnehmer wurden zudem

individuell, auch zur medikamentösen Therapie, beraten. Der HIT-6-Wert zur Bewertung der migränebedingten Lebensqualität diente zum Studienbeginn und nach 12 Monaten zur Analyse der Wirksamkeit der Behandlungen. Ein Kopfschmerztagebuch wurde im ersten halben Jahr wöchentlich und anschließend monatlich geführt.

Kein signifikanter Erfolg der Management-Edukation

736 Patienten wurden in die Studie aufgenommen, von denen 727 Teilnehmer an Migräne litten. Die abschließende Analyse erfolgte daher nur über diese Patientengruppe, von der 396 (54 %) an chronischer Migräne litten. Bei 407/727 Patienten (56 %) wurde auch ein MÜK diagnostiziert. 235/727 Patienten (32 %) nutzten medikamentöse Prophylaxetherapien. 376 Patienten nahmen an der Selbst-Management-Intervention teil, 351 Patienten erhielten die Standardbehandlung inklusive Relaxationsmaterialien. 81 % der Patienten führten die Studie bis zur abschließenden Beurteilung (nach 12 Monaten) durch. In dieser Gruppe konnte kein Unterschied zwischen den beiden Behandlungsmethoden festgestellt werden. Der HIT-6 Werts zwischen den Gruppen war nicht signifikant verschieden (Mittelwertsdifferenz, MD: -0,3; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,23 - 0,67). Auch die monatlichen Kopfschmerztage unterschieden sich nicht signifikant (MD: 0,9; 95 % KI: -0,29 - 2,05) nach 12 Monaten.

Dementsprechend schlossen die Autoren, dass eine kurze Intervention zum unterstützen Selbst-Management bei Migräne keine Verbesserung der Behandlung brachte und somit auch keine sinnvolle Alternative zur üblichen Behandlung darstellen kann.

Referenzen:

Underwood M, Achana F, Carnes D, Eldridge S, Ellard D, Griffiths F, Haywood K, Hee SW, Higgins H, Mistry D, Mistry H, Newton S, Nichols V, Norman C, Padfield E, Patel S, Petrou S, Pincus T, Potter R, Sandhu H, Stewart K, Taylor SJ, Matharu MS. A Supportive Self-Management Program for People With Chronic Headaches and Migraine: A Randomized Controlled Trial and Economic Evaluation. *Neurology*. 2022 Dec 16;10.1212/WNL.000000000201518. doi: 10.1212/WNL.000000000201518. Epub ahead of print. PMID: 36526428.