

Pilotstudie mit manueller Therapie und spezieller Weichteilmanipulation: vielseitig wertvoll für Migränepatienten

Datum: 23.08.2021

Original Titel:

Effect of Soft Tissue Techniques on Headache Impact, Disability, and Quality of Life in Migraine Sufferers: A Pilot Study.

MedWiss - Internationale Physiotherapie-Experten verglichen in dieser Pilotstudie Techniken aus der manuellen Therapie. Sie fanden einen wertvollen Beitrag speziell der subokzipital inhibierenden Weichteiltechnik in Ergänzung der häufig angewandten Triggerpunkttechnik und Dehnungsübungen. Die Patienten profitierten von der zusätzlichen Behandlung durch messbar geringere Belastung durch die Migräne.

Spezielle Techniken aus der manuellen Therapie können bei Migräne wahre Wunder wirken - Betroffene, die einen guten Therapeuten kennen, wissen das bereits. Ob bei längerfristig verkrampfter Muskulatur, Fehlstellungen oder schmerzhaftem Genick als Prodrom der Migräne, eine gute Therapie kann lockern, lösen und sinnvolle Anregungen für Übungen zu Hause geben.

Eine Methode ist die ‚subokzipital inhibierende Weichteiltechnik‘. Dabei hält der Therapeut die Hände unter den Kopf eines auf dem Rücken liegenden Patienten, findet bestimmte Stellen entlang der Halswirbelsäule und bewegt und dehnt dabei Gelenke und Muskulatur, mit dem Kopf schließlich in leicht erhöhter Lage. Eine weitere bei Migräne häufig eingesetzte Methode ist die der myofaszialen Triggerpunkte, bei der bestimmte Stellen gezielt gedrückt und massiert werden.

Physiotherapie, Massage und manuelle Therapie: gemeinsam wichtig bei Kopfschmerzen

Forscher untersuchten nun, wie gut die inhibierende Weichteiltechnik im Vergleich zur Kontrollmethode der Triggerpunkte Patienten mit Migräne half. Die Vergleichsmethode beinhaltete auch Dehnungsübungen. Die inhibierende Weichteiltechnik wurde als Ergänzung zu der Kontrollmethode mit der Kontrollmethode allein verglichen. Dazu führten die Physiotherapie-Experten spanischer, belgischer und britischer Universitäten eine randomisierte Pilotstudie im Doppelblindverfahren durch.

46 erwachsene Patienten mit Migräne wurden über ein halbes Jahr behandelt und untersucht. Die Teilnehmer wurden zufällig entweder mit der kombinierten Triggerpunkt-Therapie und Dehnungsübungen (Kontrollgruppe) oder derselben Therapie plus subokzipital inhibierender Weichteiltechnik (Interventionsgruppe) behandelt. Die Behandlungen wurden jeweils in 4 Sitzungen über einen Zeitraum von 8 Wochen, also alle zwei Wochen, durchgeführt. Jede Sitzung dauerte 30 Minuten in der Interventionsgruppe und 20 Minuten in der Kontrollgruppe.

Triggerpunkt und Dehnung allein oder plus Weichteiltechnik

Der Effekt der Therapie auf die Migräneerkrankung wurde mit dem Kopfschmerz-Belastungstests

(*headache impact test*, HIT-6), dem Fragebogen zur Beeinträchtigung durch die Migräne MIDAS (*migraine disability assessment*) und einer standardisierten Befragung zur Lebensqualität (SF-36) ermittelt. Diese Befragungen wurden sowohl zu Beginn der Studie als auch eine Woche direkt anschließend an das Behandlungsende durchgeführt.

Beide Behandlungsgruppen zeigten eine Abnahme des HIT-6-Werts: die Belastung durch die Migräne nahm also infolge der Therapie ab. Auch der MIDAS sank bei beiden, entsprechend einer geringeren Beeinträchtigung im Alltag durch die Migräne. In der Befragung zur Lebensqualität besserte sich vor allem der körperliche Aspekt der Lebensqualität bei beiden Gruppen. Die Behandlungen unterschieden sich aber auch messbar: die Verbesserungen in HIT-6 und MIDAS waren größer mit der zusätzlichen Methode der subokzipital inhibierenden Weichteiltechnik. Die Lebensqualität insgesamt zeigte dagegen keinen Unterschied zwischen den beiden Behandlungsgruppen. Lediglich im mentalen Bereich der Lebensqualität, der sich um Themen wie Vitalität, soziale Aktivitäten und Stress dreht, zeigten sich ausschließlich mit der zusätzlichen Methode Verbesserungen.

Manuelle Therapie und Weichteilmanipulation: vielseitig wertvoll für Migränepatienten

Damit fanden die Experten in dieser Pilotstudie gute Hinweise auf einen wertvollen Beitrag der Weichteiltechniken, hier speziell der subokzipitalen Inhibition, als Ergänzung der häufig angewandten Triggerpunkttechniken und Dehnungsübungen. Die Patienten profitierten von der zusätzlichen Behandlung durch eine geringere Belastung durch die Migräne.

Referenzen:

Espí-López G-V, Ruescas-Nicolau M-A, Nova-Redondo C, Benítez-Martínez JC, Dugailly P-M, Falla D. Effect of Soft Tissue Techniques on Headache Impact, Disability, and Quality of Life in Migraine Sufferers: A Pilot Study. *J Altern Complement Med.* 2018;24(11):1099-1107. doi:10.1089/acm.2018.0048.