

Musik gegen Migräne – eine Pilotstudie

Datum: 06.04.2022

Original Titel:

Smartphone based music intervention in the treatment of episodic migraine headaches - A pilot trial

Kurz & fundiert

- Musik zur Prävention episodischer Migräne in 3-monatiger Pilotstudie
- 20 Teilnehmer führen 1- bis 2-mal täglich Musiksitzungen durch mit einer bestimmten Musiksequenz
- Reduktion der Migränefrequenz, Medikamenteneinnahme und Dauer der Migräne

MedWiss – Migräne betrifft einen großen Anteil der weltweiten Bevölkerung. Dabei hat noch lange nicht jeder Betroffene Zugang zu präventiven Medikamenten oder einer Verhaltenstherapie, hinzu kommen Unverträglichkeiten. In dieser Pilotstudie wird nun eine Musiktherapie zur Prävention episodischer Migräne untersucht.

Migräne ist eine weltweit verbreitete Störung, die eine starke Belastung im Alltag von betroffenen Personen darstellt. Präventive Medikamente und Verhaltenstherapien werden oft zur Prävention von Migräneanfällen genutzt, alternative Therapien hingegen selten. In dieser Studie wurde nun untersucht, ob sich Musik als Präventionstherapie bei episodischer Migräne eignet.

3 Monate Musiktherapie

Insgesamt nahmen 20 Patienten mit episodischer Migräne (85 % weiblich, Altersdurchschnitt 42 Jahre) an der Pilotstudie teil. Zu Beginn der Studie wurden Daten bezüglich der Kopfschmerzstärke, Ängsten und Depressionen (HADS-Score), Behinderung in der Funktion im Alltag und Einnahme von Medikamenten aufgenommen. Im 3-monatigen Studienzeitraum führten die Patienten 1 – 2 Musiksitzungen pro Tag (mindestens 15/Monat) durch. Die Musiksequenz (20 min) hatte dabei anfangs einen stimulierenden Rhythmus, der in einen entspannenden, langsamen Rhythmus überging und in einem moderaten Rhythmus endete.

Deutliche Reduktion der Migränefrequenz

Nach dem Ablauf der Studie konnte eine deutliche Reduktion der Migränefrequenz (-2,8 Tage/Monat) beobachtet werden, bei 10 Patienten reduzierte sich die Frequenz um 50 %. Zusätzlich reduzierte sich die Einnahme von Medikamenten (-2,85 Tabletten), die Dauer der Migräneanfälle (-5,45 Stunden) sowie Ängste (-1,65) und Depressionen (-2,45).

Die Autoren dieser Pilotstudie stellen Musiktherapie als erfolgreiche Prävention von Migräneanfällen dar. Diese Form der Therapie ist zudem gut verfügbar und einfach in der Anwendung. Allerdings müssen diese Daten durch klinische Kontrollstudien belegt werden, um die

Effizienz dieser Therapie zu bestätigen.

Referenzen:

Parlongue G, Cerdan EV, Koenig J, Williams DP. Smartphone based music intervention in the treatment of episodic migraine headaches – A pilot trial. Complement Ther Med. 2021 Dec;63:102779. doi: 10.1016/j.ctim.2021.102779. Epub 2021 Sep 30. PMID: 34601093.