

## Online-Verhaltenstraining zum verbesserten Selbstmanagement bietet langfristige Unterstützung bei häufigen Migräneattacken

**Datum:** 27.02.2018

**Original Titel:**

Follow-up over 20 months confirms gains of online behavioural training in frequent episodic migraine.

Häufige Migräne beeinträchtigt nicht nur punktuell durch Schmerzen, Übelkeit und sensorische Überempfindlichkeit, sondern greift auch langfristig in die gesamte Lebensplanung ein. Da auch Stress Anfälle auslösen und steigern kann, bietet sich neben medikamentöser Prophylaxe daher auch Unterstützung im Selbstmanagement zur Steigerung der Lebensqualität und Verbesserung des Krankheitsverlaufs an.

Prof. Sorbi und Kollegen (2017) untersuchten in Utrecht in den Niederlanden den Effekt von online durchgeführtem Verhaltenstraining zum Selbstmanagement an 178 Teilnehmern mit häufiger episodischer Migräne. Die Patienten behielten ihre übliche Behandlung bei und setzten das Verhaltenstraining entweder direkt zu Beginn der Studie ein (Gruppe 1, 120 Patienten), oder nach 10 Monaten Beobachtung (Gruppe 2, 58 Patienten). Die Teilnehmer füllten Fragebögen und ein digitales Kopfschmerztagebuch zur Überwachung der Migräne aus. Die Studie folgte dabei der Internationalen Klassifizierung von Kopfschmerzerkrankungen. Messungen erfolgten zu den Zeitpunkten T0 (Messbasis), T1 (nach-Training), T2 (6-Monate Nachuntersuchung, bzw. verlängerte Messbasis in Gruppe 2), T3 (Nachuntersuchung, nur in Gruppe 2), und T4 (Nachuntersuchung nach 16 Monaten für Gruppe 1, nach 6 Monaten für Gruppe 2). Die statistische Analyse erfolgte ohne Hinzurechnung eventuell fehlender Messpunkte, Aufzeichnungslücken wurden also in der Bewertung ignoriert.

Beide Testgruppen, mit Training seit Beginn der Studie und nach 10 Monaten, zeigten sehr vergleichbare Ergebnisse. Die Zeitverlaufsdaten ergaben einen positiven Einfluss von online Verhaltenstraining, mit signifikanten Unterschieden zwischen den Messzeitpunkten T0 und T2 (Gruppe 1), bzw. T2 und T4 (Gruppe 2). Die Anfallshäufigkeit war stärker in den Teilnehmern reduziert (-23 %) die zu Beginn der Studie unter einer höheren Zahl von Attacken pro Monat (4-6) litten. Der positive Effekt von online durchgeführtem Verhaltenstraining war auch zum Nachsorgetermin nach 16 Monaten messbar.

Online durchgeführtes Verhaltenstraining kann demnach einen messbaren, positiven Effekt auf häufige episodische Migräne haben. Bei dieser Erkrankung, die sehr viel Aufmerksamkeit und Selbstpflege erfordert, sind möglicherweise gerade online implementierte Methoden zum Selbstmanagement vorteilhaft, da sie die Patienten leicht erreichen und dauerhaft unterstützen können.

**Referenzen:**

Sorbi MJ, Balk Y, Kleiboer AM, Couturier EG. Follow-up over 20 months confirms gains of online behavioural training in frequent episodic migraine. *Cephalalgia*. 2017 Mar;37(3):236-250. doi: 10.1177/0333102416657145.