

## Aktueller Blick auf die progressive Muskelrelaxation: wie wirkt sie auf Migräne?

**Datum:** 29.03.2023

**Original Titel:**

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson bei der Migräneprophylaxe

**MedWiss - Zusammenfassend zeigte sich im Überblick über die Forschung der letzten Jahre, dass die progressive Muskelrelaxation eine wirksame, nicht medikamentöse Behandlungsoption für die Migräneprophylaxe darstellt. Sie stellt damit eine wertvolle Ergänzung der sonstigen Therapien dar, die als Alltagsroutine die Häufigkeit von Migräneanfällen senken und messbar Gehirnströme verändern kann.**

---

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson wird bereits seit den frühen siebziger Jahren zur Migräneprophylaxe eingesetzt. Die Idee dahinter ist, dass Migränepatienten vermutlich verstärkt ‚erregbar‘ sind: verschiedene Reize und Veränderungen können bei ihnen leichter zu einer Stressreaktion führen als bei anderen Menschen. Dies soll durch gezielte Entspannung ausgeglichen werden. Entspannungstechniken sollen aber nicht nur den sozusagen Strom runterregeln, sondern auch auf die Schmerzverarbeitung im Gehirn einwirken. Zusätzlich denken Wissenschaftler, dass die Methoden schmerzstillende Hirnstrukturen aktivieren können.

### **Lange Tradition der Entspannungstechnik zur Migräneprophylaxe**

Im Vergleich zu medikamentösen Therapien schnitt die progressive Muskelrelaxation in früheren Metaanalysen gut ab. Allerdings kann die Wirksamkeit nur erfolgen, wenn regelmäßig bzw. täglich für etwa 5 bis 25 Minuten geübt wird. Die Entspannungsübungen sollten also zur täglichen Routine gehören.

In einer Übersichtsarbeit fassten Forscher der Universitätsmedizin Rostock rund um Psychologin Dr. Meyer nun die Erkenntnisse zur Wirkung von progressiver Muskelrelaxation auf Migräne zusammen. Dabei zeigte sich besonders, dass in neuerer Zeit kaum Forschung dazu betrieben wurde - zumindest nicht in Bezug auf die Migränetherapie.

### **Wenig aktuelle Forschung zur Wirkung von Progressiver Muskelrelaxation**

In einer Untersuchung jedoch mit 50 Migränepatienten und 46 gesunden Kontrollen konnte gezeigt werden, dass die Entspannungstechnik klinisch wirksam die Häufigkeit von Migräneanfällen verbesserte. Zusätzlich wurden dabei elektrische Ströme an der Kopfoberfläche gemessen (sogenannte evozierte Potentiale), die einen Rückschluss auf die Informationsverarbeitung im Gehirn geben. Dabei fand die Untersuchung, dass anfänglich erhöhte Werte (als Äquivalent zu einer erhöhten Erregbarkeit) bei Menschen mit Migräne nach regelmäßigem Entspannungstraining normaler, also ähnlicher zu den Werten der Kontrollpersonen wurden. Die Relaxation könnte also zum Teil den Stresslevel von Betroffenen direkt im Gehirn senken.

## **Messbarer Effekt auf Migränehäufigkeit und Gehirnströme**

Zusammenfassend zeigte sich im Überblick über die Forschung der letzten Jahre, dass die progressive Muskelrelaxation eine wirksame, nicht medikamentöse Behandlungsoption für die Migräneprophylaxe darstellt. Sie stellt damit eine wertvolle Ergänzung der sonstigen Therapien dar, die als Alltagsroutine die Häufigkeit von Migräneanfällen senken und messbar Gehirnströme verändern kann.

### **Referenzen:**

Meyer B, Keller A, Müller B, Wöhlbier H-G, Kropp P. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson bei der Migräneprophylaxe. *Der Schmerz*. 2018;32(4):250-258. doi:10.1007/s00482-018-0305-7.