

Schmerzerkrankung Migräne: höhere Schmerzakzeptanz kann die Lebensqualität verbessern

Datum: 18.09.2018

Original Titel:

An Observational Study in a Headache Center

Der psychische Umgang mit Schmerz stand in dieser Studie messbar im Zusammenhang mit der Belastung durch die chronische Erkrankung. Die Ergebnisse unterstützten damit die Idee, beispielsweise mithilfe verhaltenstherapeutischer Methoden Schmerzakzeptanz und den aktiven Umgang mit den Schmerzen zu fördern, um so eventuell Menschen mit einer Migräneerkrankung zu helfen. Bisher ist noch unklar, wie gut eine solche Unterstützung tatsächlich helfen könnte - aber weitere Studien und Versuche wäre es wert.

Wie wirkt sich der individuelle Umgang mit Migräneschmerzen auf die Belastung durch diese Erkrankung aus? Dies untersuchten amerikanische Neurologen rund um Dr. Seng von der *Yeshiva University* in New York. Dazu ermittelten sie psychiatrische Symptome, Akzeptanz und die Belastung und Einschränkung infolge der Migräneerkrankung bei Patienten einer Kopfschmerzambulanz.

Hilft Akzeptanz der Schmerzen gegen Belastung durch die Migräne?

90 Patienten mit ärztlich diagnostizierter Migräne füllten eine Befragung zu Demographie (z. B. Alter, Geschlecht oder Ausbildung), Kopfschmerzsymptomen und ersten Einschränkungen infolge der Migräne aus. Die Einschränkungen waren mit Hilfe des MIDAS (kurz für *migraine disability assessment scale*) ermittelt worden. Werte von mindestens 21 zeigten dabei ernstere Einschränkungen an. Außerdem wurden depressive Symptome und Ängste ermittelt. Mit einem spezialisierten Fragebogen wurde auch erfasst, ob die Patienten ihre Schmerzen akzeptierten. Dies wurde in zwei Elementen ermittelt: der sogenannten Schmerzbereitschaft und der Bereitschaft, aktiv zu werden (*activity engagement*). Von anderen chronischen Schmerzerkrankungen wie Rückenschmerzen ist beispielsweise bekannt, dass höhere Schmerzakzeptanz mit geringeren Depressionen und besserer Lebensqualität einhergehen kann.

Je höher die Schmerzakzeptanz, desto besser die Lebensqualität

Die Teilnehmer (85,6 % Frauen, zur Hälfte mit abgeschlossenem Abitur) berichteten von einer durchschnittlichen Kopfschmerzstärke von 6,7 auf einer Skala bis 10 Punkte. Ein Drittel der Patienten (36 %) litt unter chronischer Migräne. Die Hälfte der Betroffenen (51,5 %) berichtete von schweren migräne-bedingten Einschränkungen. Wie wirkte sich nun die Akzeptanz von Schmerzen auf die Belastung durch die Erkrankung aus? Patienten mit niedrigerer Schmerzakzeptanz oder -toleranz waren tatsächlich, vergleichbar zu anderen chronischen Schmerzerkrankungen, stärker durch die Migräne eingeschränkt und belastet. Gleichzeitig ging eine höhere Bereitschaft zu Aktivität mit schwächeren Kopfschmerzen einher. Patienten, die also bereit waren, sprichwörtlich das Ruder zu ergreifen und ihrer Migräne aktiv zu begegnen, litten unter geringeren Schmerzen. Betroffene mit größerer Schmerztoleranz waren auch weniger depressiv. Auch Ängste waren mit

zunehmender Schmerztoleranz weniger ausgeprägt.

Patienten mit höherer Schmerztoleranz litten weniger unter ihrer Migräne

Der psychische Umgang mit Schmerz stand demnach messbar im Zusammenhang mit der Belastung durch die chronische Erkrankung. Die Ergebnisse unterstützten damit die Idee, beispielsweise mithilfe verhaltenstherapeutischer Methoden Schmerzakzeptanz und den aktiven Umgang mit den Schmerzen zu fördern, um so eventuell Menschen mit einer Migräneerkrankung zu helfen. Bisher ist noch unklar, wie gut eine solche Unterstützung tatsächlich helfen könnte – aber weitere Studien und Versuche wäre es wert.

Referenzen:

Seng EK, Kuka AJ, Mayson SJ, Smitherman TA, Buse DC. An Observational Study in a Headache Center. *Headache J Head Face Pain*. 2018;58(6):859-872. doi:10.1111/head.13325.