

Wirkt Sport gegen Migräne und Nackenschmerz durch veränderte Schmerzwahrnehmung?

Datum: 15.11.2018

Original Titel:

Has aerobic exercise effect on pain perception in persons with migraine and coexisting tension-type headache and neck pain? A randomized, controlled, clinical trial.

MedWiss - Fazit: die Studie trägt zwar zur Gewissheit bei, dass Sport bei Migräne eine wichtige Rolle spielen sollte, gerade auch wenn dazu noch Nackenschmerzen und Spannungskopfschmerz plagen. Die Sportwirkung konnte nicht in der grundlegenden Schmerzverarbeitung und -wahrnehmung gezeigt werden. Vielmehr könnte die Bewegung zu einer besseren, gesünderen Körperhaltung beitragen und vermeidendes Verhalten wegtrainieren.

Viele Migränebetroffene leiden auch unter Spannungskopfschmerz und Nackenschmerzen. Beide zusätzlichen Belastungen können auch den langfristigen Verlauf der Migräneerkrankung negativ beeinflussen, also die Prognose verschlechtern. Bei solchen Patienten hat sich in früheren Untersuchungen bereits Ausdauersport, besonders ‚aerober‘ Sport, als nützlich erwiesen. Die Betroffenen litten infolge eines regelmäßigen Sportprogramms unter weniger ausgeprägten Schmerzen oder weniger Migräneattacken. Was genau führt aber dazu, dass sich die Symptome mit Sport zu verbessern schienen? Die aktuelle Untersuchung ermittelte, ob der Sport bei Patienten mit sowohl Migräne als auch Spannungskopfschmerz und Nackenschmerzen besonders die Schmerzwahrnehmung beeinflusste.

Sport hilft bei Migräne, besonders bei zusätzlichen Spannungskopfschmerzen und Nackenschmerzen. Aber wie?

Dazu wurden 70 Patienten zur Studienteilnahme eingeladen. Die Teilnehmer wurden zufällig entweder einer Sportgruppe oder einer Kontrollgruppe zugewiesen. Das aerobe Übungsprogramm bestand aus Elementen wie Fahrradfahren, Cross-Trainer und zügigem Gehen. Diese Sportarten wurden für 45 Minuten und dreimal pro Woche über einen Zeitraum von drei Monaten durchgeführt. Die Kontrollgruppe folgte dagegen ihrem gewohnten Tagesprogramm ohne gesonderte Sporteinheiten. Bei allen Teilnehmern wurden vor Trainingsbeginn, im Anschluss an die Trainingsphase sowie nach weiteren drei Monaten verschiedene Anzeichen der Schmerzwahrnehmung untersucht. Dies wurde zum Teil mit Druckreizen, zum Teil aber auch mit leicht schmerzhaften elektrischen Reizen getestet. Zu den untersuchten Elementen der Schmerzverarbeitung gehörten Schmerzempfindlichkeit am Schädel und generelle Schmerzschwellen. Diese liegen bei Schmerzpatienten typischerweise niedriger als bei Menschen ohne regelmäßigen Schmerz. Patienten werden also oft mit andauernden und wiederholten Schmerzen empfindlicher gegenüber schmerzhaften Reizen. Weiter wurde getestet, wie sich verschiedene Schmerzreize nacheinander bei den Betroffenen auswirkten: ist man häufig Schmerzen ausgesetzt, wird typischerweise auch die Wiederholung der Schmerzen als intensiver schmerzhaft empfunden. Auch wie lange ein Schmerz sich auswirkt, kann sich bei chronischen Schmerzen

deutlich ausdehnen.

Wie lange wirkt der Schmerz nach, und wie stark wird er empfunden?

Von den anfänglich 70 Teilnehmern beendeten 52 Patienten die Studie. Das Sportprogramm führte nicht klar zu Veränderungen in der Schmerzwahrnehmung. Die Ergebnisse in Schmerzempfindlichkeit am Schädel und Schmerzschwellen sowohl mit Druck als auch mit elektrischen Reizen waren also uneindeutig.

Sport führte nicht klar zu messbaren Veränderungen der Schmerzwahrnehmung

Wie sich also aerobischer Sport auf die Schmerzen bei Migränepatienten mit Spannungskopfschmerz und Nackenschmerz auswirkt, kann weiterhin nicht klar gesagt werden. Die Autoren vermuten, dass der positive Effekt von Sport auf Migräne mehr durch eine Veränderung des Verhaltens zustande kommen könnte: durch den Sport wird eventuell das sonst häufige vermeidende Verhalten verloren und so eine bessere, schmerzlindernde Körperhaltung eintrainiert. Wie auch immer Sport aber wirkt: die Forscher schließen, dass aerobischer Sport als sichere und preisgünstige Behandlungsstrategie bei Migräne betrachtet werden sollte.

Sport wirkt gegen Kopf- und Nackenschmerzen vermutlich durch verbesserte Körperhaltung

Fazit: die Studie trägt zwar zur Gewissheit bei, dass Sport bei Migräne eine wichtige Rolle spielen sollte, gerade auch wenn dazu noch Nackenschmerzen und Spannungskopfschmerz plagen. Die Sportwirkung konnte nicht in der grundlegenden Schmerzverarbeitung und -wahrnehmung gezeigt werden. Vielmehr könnte die Bewegung zu einer besseren, gesünderen Körperhaltung beitragen und vermeidendes Verhalten wegtrainieren.

Referenzen:

Krøll LS, Sjødahl Hammarlund C, Gard G, Jensen RH, Bendtsen L. Has aerobic exercise effect on pain perception in persons with migraine and coexisting tension-type headache and neck pain? A randomized, controlled, clinical trial. *Eur J Pain (United Kingdom)*. 2018;22(8):1399-1408. doi:10.1002/ejp.1228.