

Prospektive Kohortenstudie: Sport bessert Migräne - noch besser gemeinsam mit Prophylaxen?

Datum: 24.01.2023

Original Titel:

Prospective cohort study of routine exercise and headache outcomes among adults with episodic migraine

Kurz & fundiert

- Sekundäranalyse einer prospektiven [Kohortenstudie](#)
- 94 Patienten mit episodischer Migräne
- -5,1 Kopfschmerztage pro Monat mit [Prophylaxe](#) + Sport vs. ohne Sport
- Migräneprophylaxe ergänzt durch regelmäßigen Sport reduzierte die Kopfschmerztage

DGP - Können sich regelmäßiger Sport und medikamentöse Prophylaxen in ihrem Effekt auf die Migräne ergänzen? Dies untersuchte eine prospektive [Kohortenstudie](#). Studienteilnehmer, die mindestens dreimal wöchentlich moderat bis anstrengend aktiv waren, litten seltener unter Kopfschmerzen als weniger sportliche Betroffene. Die Assoziation zwischen Sport und monatlichen Kopfschmerztagen variierte je nach Einsatz von Migräneprophylaxen zu Beginn der Studie - Betroffene mit Prophylaxebehandlung profitierten demnach messbar von regelmäßigem Sport.

Sport ist ein wichtiges Element der Migräneprophylaxe - diese Erkenntnis wird immer wieder durch rückblickende, retrospektive Assoziationsstudien bestätigt. Bislang war allerdings noch nicht klar, ob regelmäßiger Sport und medikamentöse Prophylaxen einander ergänzen und in ihrer Wirkung auf episodische Migräne verstärken können. Dies untersuchten Forscher nun in einer prospektiven Kohortenstudie.

Sport bessert Migräne - noch besser gemeinsam mit Prophylaxen?

Ermittelt wurde, wie sich die regelmäßige Bewegung konkret auf Kopfschmerzhäufigkeit, -stärke und -dauer bei Erwachsenen mit episodischer Migräne auswirkt. In dieser Sekundäranalyse einer prospektiven Kohortenstudie mit erwachsenen Migränepatienten mit episodischen Anfällen nahmen Patienten von drei universitären Kliniken in Boston (Massachusetts, USA) teil. Zu Beginn der Studie gaben die Teilnehmer an, wie anstrengend und wie regelmäßig sie Sport trieben. Darüber hinaus wurden klinische und demographische Charakteristika und Informationen zur Lebensweise erfragt. Tägliche Daten zu Kopfschmerz und Gesundheitsverhalten wurden [prospektiv](#) über mindestens 6 Wochen mit Hilfe elektronischer Fragebögen erfasst. Die Wissenschaftler bestimmten den Zusammenhang zwischen anfangs berichteter sportlicher Aktivität (moderat bis anstrengend,

mindestens dreimal wöchentlich) und der [prospektiv](#) aufgezeichneten Kopfschmerzhäufigkeit, -stärke und -dauer. Außerdem untersuchten sie, ob der Einsatz prophylaktischer Medikamente mit in diesen Zusammenhang reinspielte.

Sekundäranalyse einer prospektiven Kohortenstudie

Daten von 94 Teilnehmern konnten analysiert werden. Im Durchschnitt hatten die Migräne-Patienten, die zu Beginn der Studie angaben, mindestens dreimal wöchentlich moderat bis anstrengenden Sport zu betreiben, 1,5 Tage weniger Kopfschmerztage im Monat (95 % [Konfidenzintervall](#) (KI) $-3,1$ bis $0,1$) im Vergleich zu den Patienten, die weniger sportlich aktiv waren. Allerdings war dieser Unterschied nicht statistisch signifikant ($p = 0,066$). Die Assoziation zwischen Sport und monatlichen Kopfschmerztagen variierte je nach Einsatz von Migräneprophylaxen zu Beginn der Studie (p -Wert der [Interaktion](#) = $0,009$). Bei den Teilnehmern, die regelmäßig Migräneprophylaxen nutzen, war die angegebene sportliche Aktivität (moderat bis anstrengend, mindestens 3-mal pro Woche) mit $5,1$ weniger Kopfschmerztagen assoziiert als bei den Teilnehmern mit [Prophylaxe](#) und weniger Sport ($-5,1$; 95 % KI $-8,2$ bis $-2,0$; $p = 0,001$).

Bei den Teilnehmern, die keine vorbeugende Behandlung gegen die Migräne erhielten, fiel der Unterschied dagegen deutlich geringer aus: $0,4$ Tage ohne Kopfschmerz gewannen diese Teilnehmer pro Monat hinzu, wenn sie regelmäßig moderat bis anstrengenden Sport trieben im Vergleich zu weniger sportlichen Teilnehmern ($-0,4$; 95 % KI $-2,2$ bis $1,3$; $p = 0,636$). Dieser geringe Unterschied war nicht signifikant. Die Intensität der Kopfschmerzen oder die Dauer der Attacken schien dagegen nicht durch sportliche Aktivität beeinflusst zu sein.

Migräneprophylaxe ergänzt durch regelmäßigen Sport reduzierte die Kopfschmerztage

Bei Patienten mit episodischer Migräne zahlte es sich demnach aus, regelmäßig Sport zu treiben. Die Studienteilnehmer, die mindestens dreimal wöchentlich moderat bis anstrengend aktiv waren, litten seltener unter Kopfschmerzen als weniger sportliche Betroffene. Dieser Effekt war für die Patienten signifikant messbar, die ihre Migräne prophylaktisch behandelten. Sport und Prophylaxe gingen demnach Hand in Hand bei der Besserung der Migräneerkrankung.

Referenzen:

Hagan, Kobina K., Wenyuan Li, Elizabeth Mostofsky, Suzanne M. Bertisch, Angeliki Vgontzas, Catherine Buettner, and Murray A. Mittleman. "Prospective Cohort Study of Routine Exercise and Headache Outcomes among Adults with Episodic Migraine." *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, December 21, 2020, head.14037. <https://doi.org/10.1111/head.14037>.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“