

Quelle: www.lazarus.at/2016/08/31/4297

Kopfschmerz: Leitlinie zu Entspannungsverfahren

☒ **Entspannungsverfahren, Beratung und Edukation von Migränebetroffenen über ihre Kopfschmerzerkrankungen sind im klinischen Alltag von großer Bedeutung. Eine neue Leitlinie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zu Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutische Interventionen zur Behandlung der Migräne ist seit kurzem verfügbar.**



Ziel ist es, die Betroffenen zum Experten für ihre eigene Erkrankung zu machen und einen souveränen Umgang mit der Erkrankung zu vermitteln. Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutische Interventionen stellen eine gut wirksame Alternative und Ergänzung der medikamentösen Behandlung dar. Erstmalig wurde hierzu nun eine Leitlinie publiziert. Diese wurde von einer Autorengruppe der Deutschen Migräne und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) erarbeitet und bewertet die aktuelle Studienlage.

Schon die Beratung von Patient*innen resultiert in einer klinisch messbaren Kopfschmerzreduktion, diesbezügliche internetbasierte Beratungskonzepte scheinen einen vielversprechenden neuen Ansatz darzustellen. Bei den Entspannungsverfahren zeigt sich eine sehr gute Evidenz für die Progressive Muskelrelaxation, die gegenüber dem Autogenen Training einen Vorteil in der leichteren Erlernbarkeit und Anwendung hat. Auch wenn es bislang noch wenige Studien zu aerobem Ausdauersport vorliegen, kann eine begleitende Anwendung empfohlen werden.

Sehr gute Evidenz zeigt sich für die die Kognitive Verhaltenstherapie, die vor allem Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen und Erwartungshaltungen positiv beeinflusst. Interessant scheint der Ansatz, Migräneauslöser nicht grundsätzlich zu vermeiden, sondern im Rahmen einer Auslöserbewältigung einen besseren Umgang damit zu ermöglichen. Bei den effektiven Verfahren des Biofeedbacks scheint die Anwendung von Neurofeedback vielversprechend, wenngleich die wenigen und ausschließlich im Forschungskontext stattfindenden Studien noch keine generelle Bewertung zulassen. Die Kombination von verhaltenstherapeutischer und pharmakologischer Behandlung ist sehr gut wirksam und bietet den großen Vorteil, Medikamentenübergebrauch vorzubeugen bzw. zu reduzieren. Ideal ist ein multidisziplinärer Therapieansatz.

Die Leitlinie erschien in der aktuellen Ausgabe der „Nervenheilkunde“ und [hier](#) frei zugänglich:

Quelle: Kropp P, Meyer B, Dresler T, Fritsche G, Gaul C, Niederberger U, Förderreuther S, Malzacher V, Jürgens TP, Marziniak M, Straube A. Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutische Interventionen zur Behandlung der Migräne. Leitlinie der Deutschen Migräne-Kopfschmerzgesellschaft. Nervenheilkunde 2016;35:502-515