



Welchen Stellenwert hat Physiotherapie bei primären Kopfschmerzen?

Böttiger K, Physiotherapeutin / Mai 2020

Das Ausdauertraining besitzt einen hohen Stellenwert bei der Migräne aber auch beim episodischen und chronischen Kopfschmerz vom Spannungstyp. Ein moderates/aerobes Ausdauertraining kann die Anzahl der Attacken, die Schmerzintensität und –dauer reduzieren. Welche Ausdauerformen gehören dazu und welche haben den besten Effekt? Zu nennen sind Nordic Walking, leichtes Joggen, Wandern, Schwimmen, Aerobic und Skilanglauf. Beim Trainieren an Geräten wird das Fahrrad, Laufband, Rudern und der Crosstrainer empfohlen. Voran steht die Freude an der Bewegung zu finden, um diese in das Leben zu integrieren, zumal es keinen Hinweis für die Überlegenheit einer bestimmten Sportart gibt.

Ein geeignetes Übungsprogramm für die Nacken- und Kiefermuskulatur können gute Ergebnisse zeigen, ähnlich wie beim Ausdauertraining. Übungen können anstatt oder besser in Kombination mit Ausdauertraining angewendet werden.

Manualtherapeutische Techniken können angewendet werden, wenn diese bei der Testung einen positiven Einfluss auf die Schmerzen haben. Sie können dann als unterstützende Massnahme eingesetzt werden, um die sportlichen Aktivitäten zu erleichtern. Als alleinige Massnahme sollten Manualtherapeutische Techniken nicht eingesetzt werden.

Die Beratung der Patienten zeigt ebenfalls einen positiven Effekt. In der Beratung sollten Kopfschmerztypen, Zusammenhänge und physiotherapeutische Behandlungsoptionen besprochen werden, sowie sind Strategien zur Verbesserung des Selbstmanagements zu erarbeiten. Fachübergreifend sind die Auswirkung von Stress und einem veränderten Schlafverhalten auf die Schmerzen anzusprechen, um gegebenenfalls weiter unterstützende psychologische Therapieverfahren zu integrieren.

Die Kombination aus Ausdauertraining, Übungen (auch für das Gleichgewicht) und die Beratung von Patienten zeigen die bestmögliche Wirkung der Physiotherapie bei primären Kopfschmerzen.