

Studien zu Yogatherapie bei Kopfschmerzen

Indian J Physiol Pharmacol. 2007 Oct-Dec;51 (4):333-44.

Role of temporalis muscle over activity in chronic tension type headache: effect of yoga based management.

Bhatia R, Dureja GP, Tripathi M, Bhattacharjee M, Bijlani RL, Mathur R.

Die Frage der Bedeutung der zentralen gegenüber den peripheren Mechanismen bei der Pathogenese von chronischem Spannungskopfschmerz wurde immer diskutiert. Die folgende Studie wurde ausgeführt, um die Rolle der Muskelspasmen beim chronischen Spannungskopfschmerz zu untersuchen. 15 Patienten mit chronischem Spannungskopfschmerz und 7 dem Alter nach passende Kontrollen wurden in der Studie aufgenommen und das EMG des M. temporalis über eine Minute in Ruhe, mentaler Aktivität und maximaler willkürlicher Anspannung aufgezeichnet. Dabei wurde der Schmerz mittels VAS festgehalten.

Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Überaktivität des M. temporalis bei Patienten mit chronischem Spannungskopfschmerz im Vergleich mit Kontrollen in Ruhe. Nach verschiedenen Interventionen, nämlich Entzündungshemmer, Botulinumtoxin-Spritzen und einem Yoga-Lebensstil-Kurs, zeigte das EMG eine Verminderung der durchschnittlichen Amplitude des M. temporalis in Ruhe und geistiger Anspannung am deutlichsten in der Yogagruppe und der subjektive Schmerzscore sank von 7.00 +/- 2.10 zu 2.00 +/- 1.26 (P = 0.02). Dies zeigt die gute Wirkung solcher nicht-invasiver Methoden.

Headache. 2007 May;47(5):654-61.

Effectiveness of yoga therapy in the treatment of migraine without aura: a randomized controlled trial.

John PJ, Sharma N, Sharma CM, Kankane A.

Hintergrund: Verschiedene Studien haben die Wirksamkeit von komplementären und alternativen Medizinsystemen in der Therapie von Migräne untersucht, aber es gibt keine ordentliche Studie zu Yoga und Migräne. Methode: 72 Patienten mit Migräne ohne Aura wurden randomisiert entweder einer Yogatherapie oder einer Selbsthilfegruppe über 3 Monate zugeordnet. Die primären Zielgrößen waren Frequenz der Kopfschmerzen, Schwere auf der VAS, und Schmerzkomponente (McGili Schmerzfragebogen) sowie die Medikation.

Ergebnisse: Nach Ausgleichen der Ausgangswerte reduzierten sich in der Yogagruppe die Kopfschmerzbedingten Werte für Intensität (P < .001), Frequenz (P < .001), Schmerzstärke (P < .001), affektive Schmerzstärke (P < .001), allgemeine Schmerzstärke (P < .001), Scores für Ängstlichkeit und Depressivität (P < .001), symptomatischer Medikamentengebrauch (P < .001).

J Behav Med. 2008 Aug;31 (4):351-66 ..

Migraines and meditation: does spirituality matter?

Wachholtz AB, Pargament KI.

80 Migränepatienten ohne Meditationserfahrung erlernen entweder eine spirituelle Form der Meditation, eine säkulare Meditation der inneren Fokussierung, eine säkulare Meditation der äusseren Fokussierung oder Muskelrelaxation mit 20 minütiger Praxis täglich über 1 Monat. Schmerzstärke, Migräneanfallsfrequenz, Ängstlichkeit, negative Emotionen und spirituelle Gesundheit wurden im Vergleich vor und nach diesem Monat gewertet. Im Vergleich zu den anderen drei Gruppen zeigte die Gruppe mit spiritueller Meditation deutlichere Reduktion der Migränefrequenz, Ängstlichkeit und negativer Gefühle und grössere Zunahme an Schmerztoleranz, täglicher spiritueller Erfahrung und Kopfschmerzbezogener Selbstständigkeit sowie allgemeinem Wohlempfinden.