

Die ergänzende Massagetherapie Shiatsu kann zur Verringerung der Schmerzmitteleinnahme bei Migräne beitragen

Original Titel:

Single-blind, randomized, pilot study combining shiatsu and amitriptyline in refractory primary headaches.

Ergänzende alternative Behandlungsmethoden haben eine große Bedeutung für Migräne. Gerade als Teil einer [Prophylaxe](#) zur Vorbeugung weiterer Migräneattacken spielen auch Ansätze zur Massage- und Entspannungstherapie eine wichtige Rolle. Ihre Wirksamkeit wird bisher aber nur selten rigoros überprüft. Neurologin Dr. Villani untersuchte mit Kollegen der Sapienza Universität Rom in Italien, in Zusammenarbeit mit der italienischen Shiatsu-Verbindung, ob die sogenannte Körpertherapie Shiatsu in Kombination mit einer Amitriptylin-Behandlung die Häufigkeit von Migräneattacken senken kann.

Shiatsu entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und wurde in Japan in seiner heutige Form weiterentwickelt. Die Behandlung kombiniert Massageelemente, bei denen der behandelnde Praktiker nicht nur Hände, sondern auch Ellbogen oder Knie einsetzt.

Die Wirksamkeit und Sicherheit der Shiatsu-Anwendung zur Behandlung primärer Kopfschmerzen wie Migräne oder Spannungskopfschmerz wurde in dieser Pilotstudie ‚verblindet‘ getestet. Lediglich die Patienten wussten also nicht, welche Behandlungskombination sie erhielten. Den Patienten, die mit mindestens zwei Prophylaxemedikamenten keinen Behandlungserfolg gezeigt hatten, wurde zufällig entweder eine Behandlung mit nur Shiatsu, nur Amitriptylin, oder eine Kombination von beidem zugewiesen. Sämtliche Behandlungen wurden für 3 Monate durchgeführt. Behandlungsziel war dabei vor allem mindestens eine Halbierung der Kopfschmerztage pro Monat. Als weitere Wirkziele wurden die Kopfschmerztage pro Monat, die Kopfschmerzintensität mit der visuellen Analogskala (einer Art Schmerzlineal, auf dem man die Stärke des Schmerzes anzeigen kann) und die Zahl der monatlich eingenommenen Schmerzmittel ermittelt.

Insgesamt wurden 37 Studienteilnehmer behandelt und untersucht. 11 der Patienten erhielten Shiatsu plus Amitriptylin, 13 Patienten wurden nur mit Shiatsu behandelt und weitere 13 erhielten nur Amitriptylin. Die Gruppen unterschieden sich nicht weiter (Alter, klinische Faktoren). Bei allen drei Gruppen zeigten sich Verbesserungen der Kopfschmerzen mit der Behandlung. So verringerte sich bei allen die Kopfschmerzhäufigkeit und die durchschnittliche Intensität der Schmerzen. Ebenso mussten die Patienten infolge der Behandlung weniger Schmerzmittel zu sich nehmen. Zumindest bei der Kopfschmerzhäufigkeit unterschieden sich die drei Gruppen nicht voneinander. Bei den weiteren Wirkzielen fanden die Forscher allerdings Hinweise auf unterschiedliche Effekte. Shiatsu sowohl als Einzelbehandlung als auch in Kombination führte bei den Patienten zu geringeren Schmerzmitteleinnahmen pro Monat als Amitriptylin. 7 der Teilnehmer (jeder 5.) berichteten von Nebenwirkungen, die alle auf das Medikament zurückgingen. Die Shiatsu-Behandlung wurde von allen ohne Nebenwirkungen vertragen.

Eine komplementäre Behandlung von Migräne mit Shiatsu erscheint also nach dieser Pilotstudie als sicher und möglicherweise nützlich. Allerdings zeigten sich keine Vorteile der Kombination von

Amitriptylin und Shiatsu. Die Ergebnisse sollten also mit Vorsicht betrachtet werden, auch weil nur wenige Patienten an der Studie teilnahmen und kein Vergleich mit einer reinen Placebobehandlung erfolgte. Eine detaillierte Übersichtsarbeit zur aktuellen Shiatsu-Forschung (Kleinau, 2016 als deutschsprachige Dissertation der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder) erschienen) deutet allerdings an, dass Shiatsu als Variante der Massage- und Entspannungsbehandlungen in Ergänzung zu einer bestehenden [Prophylaxe](#) durchaus einen Versuch wert sein kann.

Referenzen:

Villani V, Prosperini L, Palombini F, Orzi F, Sette G. Single-blind, randomized, pilot study combining shiatsu and amitriptyline in refractory primary headaches. *Neurol Sci.* 2017;38(6):999-1007. doi:10.1007/s10072-017-2888-7.



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“