

## HWS-Übungsprogramm hilft bei Spannungskopfschmerzen

*Efficacy of physiotherapy including a cranio-cervical training programme for tension-type headache; a randomized clinical trial*

van Ettekovon H, Lucas C  
Cephalgia 2006; 26:983–991

[gs] Ein niederländisches Forscherteam untersuchte die Effektivität eines HWS-Trainingsprogramms zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen.

In zwei Gruppen wurden je 40 Patienten über 6 Wochen betreut und am Ende der Interventionsphase sowie nach 6 Monaten untersucht.

Gruppe 1 (Kontrollgruppe) wurde mit klassischen Massagen, oszillatorischen Mobilisationen und Instruktionen zur aufrechten Haltung behandelt. Gruppe 2 absolvierte zusätzlich ein »Retraktions-training« gegen den Widerstand eines

Therabands (2 x täglich für 10 min). Gruppe 2 behielt die Übungsintensität auch in der Folgezeit bei.

**Ergebnis** Nach 6 Monaten zeigte die Trainingsgruppe signifikante Verbesserungen gegenüber der Kontrollgruppe in fast allen Messparametern. 85 % der Patienten gaben eine Reduktion der Kopfschmerzhäufigkeit um mehr als die Hälfte an. In der Kontrollgruppe

waren dies nur 35 %. Den Verbrauch von Schmerzmitteln konnten die Patienten in der Trainingsgruppe um bis zu 65 % senken.

Während die Patienten in der Kontrollgruppe nach Beendigung der Interventionsphase ein langsames Zunehmen ihrer Beschwerden beschrieben, verbesserten sich die Trainierenden zusehends. ■



### INTERNET

Die Studie ist kostenlos als Volltext erhältlich unter:

[www.blackwell-synergy.com/doi/pdf/10.1111/j.1468-2982.2006.01163.x](http://www.blackwell-synergy.com/doi/pdf/10.1111/j.1468-2982.2006.01163.x)