



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

MigraFit – Gemeinsam aktiv gegen Migräne

Wirkung von Hoch-Intensitäts-Intervall-Training und progressiver
Muskelrelaxation in einer bewegungsorientierten Gruppentherapie
als nicht-pharmakologische Prävention bei jugendlicher Migräne

Projektleiter: OA Mag. Dr. Christian Lechner

Univ.-Klinik für Pädiatrie I, Medizinische Universität Innsbruck

E-Mail: ch.lechner@i-med.ac.at

Hintergrund



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

- Migräne-Prävalenz: 10% der 14- bis 19-jährigen in Tirol (Kaltseis 2022)
- Starke Beeinträchtigung des alltäglichen Lebens (Orr 2018, Kaltseis 2022)
- Geschätzte jährliche Kosten von € 50 Milliarden (!) in Europa (Wöber 2020)
- Aktuell Insuffizienz der Versorgung für die Altersgruppe der Kinder und Jugendlichen
- Wirksamkeit präventiver Medikation nicht viel stärker als Placebo (Ebinger. 2009)
- Lebensstilmaßnahmen häufig im Alltag nicht umsetzbar
- HIIT und PMR am vielversprechendsten (Reina-Varona 2024)

Studiendesign



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

- Kombination aus Hoch-Intensitäts-Intervall-Training (45min) und Entspannungstherapie (bspw. progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen, 15min)
- Gruppensetting mit max. 15 Teilnehmenden zwischen 13 und 18 Jahren
- Wöchentliche Abhaltung über 15 Termine im Turnsaal der Kinderklinik Innsbruck
- Pro Woche ein Termin am Mittwoch
- Anleitung durch Studienmitarbeiter:innen, darunter auch Physiotherapeutinnen mit Erfahrung im Kinder- und Jugendbereich
- Vorab eine Einheit Psychoedukation bei im Jugendbereich erfahrener klinischer Psychologin
- Eine gruppentherapeutische Einheit zur Mitte der Studiendauer

Studiendesign



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

- Erhebung der Kopfschmerzfrequenz mittels Kopfschmerzkalender während der Studie
- Zudem zweizweitige Durchführung eines Migräne-spezifischen Fragebogens (PedMIDAS, Pediatric Migraine Disability Assessment)
- Bei einem Teil der Studienteilnehmer:innen zudem Erhebung der körperlichen Aktivität mittels Aktivitätstracker über den Verlauf jeweils einer Woche am Beginn und am Ende der Studiendauer

Ziele



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

- Reduktion von Kopfschmerzfrequenz und –intensität in dieser jungen Personengruppe
- Damit Verbesserung der Teilnahme am Schulalltag bzw. im Beruf
- Reduktion von schulischen bzw. beruflichen Fehlzeiten
- Soziale Vernetzung von ähnlich alten Betroffenen
- Nachhaltige Etablierung nicht-medikamentöser Maßnahmen zur Therapie der eigenen Kopfschmerzerkrankung



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Referenzen

- Ebinger, F., et al., Therapie idiopathischer Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter. Monatsschrift Kinderheilkunde, 2009. 157(6): p. 599-610.
- Kaltseis, K., et al., Primary headache disorders in adolescents in North- and South-Tyrol: Findings of the EVA-Tyrol-Study. Cephalgia, 2022. 42(10): p. 993-1004.
- Orr, S.L., et al., Paediatric migraine: evidence-based management and future directions. Nature Reviews Neurology, 2018. 14(9): p. 515-527.
- Reina-Varona, Á., et al., Efficacy of various exercise interventions for migraine treatment: A systematic review and network meta-analysis. Headache, 2024. 64(7): p. 873-900.
- Wöber, Ch. Migräne. Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie, 2020. 21(1): p. 6-11.