

Studie zu Yoga bei chronischen Kopfschmerzen im Jugendalter

Die Klinik für Naturheilkunde sucht Jugendliche und deren Eltern, die teilnehmen möchten

Die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte sucht in Kooperation mit der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Elisabeth-Krankenhauses Essen noch junge Kopfschmerzpatienten im Alter von 12 bis 16 Jahren, die an einer Studie zur Wirksamkeit von Yoga teilnehmen möchten. Während der Studie haben die Jugendlichen sowie ein Elternteil die Möglichkeit an einem zwölfwöchigen Yoga-Programm teilzunehmen.

Mit Bewegung und Entspannung zur Schmerzreduktion?

Stress und Überbelastung stellen besondere Risikofaktoren für viele chronische Erkrankungen dar. Die Auswirkungen von Stress auf den Körper können vielfältig sein. Eine der häufigsten Folgen sind dabei chronische Schmerzerkrankungen. Insbesondere verschiedene Arten von Kopfschmerzen sind stressassoziierte Erkrankungen unter denen auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden. Dies kann zu ernsthaften Einschränkungen im Alltag und zu einer Verminderung der Lebensqualität führen. Aktuelle Studien konnten zeigen, dass besonders Bewegung und Entspannungsverfahren wirksame Methoden der Stressprävention und -regulation darstellen und somit auch positive Effekte auf stressassoziierte Folgeerkrankungen ausüben. Eine besondere Form der Kombination von sowohl Bewegung als auch Entspannung stellt das Yoga dar. Anders als bei erwachsenen Patienten ist die Studienlage zum Einsatz von Yoga im pädiatrischen Bereich bisher allerdings überschaubar. Ziel dieser Studie ist es deshalb, die bisherige Studienlage zum Thema Yoga bei kindlichem Kopfschmerz zu verbessern und das zusätzliche Therapieangebot jenseits einer Schmerzmedikation zu vergrößern.

An der Studie teilnehmen können Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren,

- die an mind. vier Tagen im Monat unter **ärztlich diagnostiziertem** Spannungskopfschmerz und/oder Migräne leiden,
- die selbst oder ihre Eltern **nicht** bereits regelmäßig Yoga praktizieren
- und in der Lage sind einfache gymnastische Übungen auszuführen.
- Zudem sollte ein Elternteil ebenfalls dazu bereit sein am Yoga-Programm teilzunehmen.

Die Eignung für eine Studienteilnahme wird in einem ärztlichen Gespräch überprüft. Interessierte können ihren Namen, ihre Rufnummer und das Stichwort „Kinder-Yoga“ unter 0201 / 174 – 13152 oder per E-Mail an studien-nhk@kliniken-essen-mitte.de hinterlassen. Die Klinik ruft zurück!