



Nationalt Videnscenter
for Hovedpine

Afprøvning af fysisk aktivitet og lys som triggere

I et forsøg fra Dansk Hovedpinecenter udsatte man 27 forsøgsparticipanter for fysisk aktivitet og lyspåvirkning for at se, om de kunne triggere migræneanfald.

I 2013 afprøvede læge, ph.d. Anders Hougaard to meget almindelige triggere (hård fysisk aktivitet og lyspåvirkning) på en gruppe af patienter med migræne med aura.

De 27 forsøgsparticipanter havde oplevet, at fysisk aktivitet, lys eller en kombination af disse ofte eller altid udløste et migræneanfald hos dem.

Deltagerne deltog i en rækkeprovokationsforsøg. De blev udsat for enten hård fysisk aktivitet eller forskellige typer af skarpt/flimrende lys, eller begge dele i en kombination.

I samtlige forsøg skulle deltagerne møde op uden at have haft migræne i det foregående døgn.

Resultater fra forsøget:

Påvirkning	Fik IKKE migræne	Fik migræne
Fysisk aktivitet	12	1
Lyspåvirkning	12	0
Fysisk aktivitet og lyspåvirkning	7	2

Selv om der var deltagere, der fik migræne i forsøget, var det færre end forventet. Deltagerne var også selv overraskede, fortæller Anders Hougaard:

”Jeg tvivler ikke på, at deltagerne har oplevet, at fysisk motion eller stærkt lys har været med til at udløse migræneanfald, men undersøgelsen peger på, at der skal mere end én ting til for at udløse et migræneanfald. Noget kan formentlig også skyldes ting i kroppen, som man ikke selv er herre over,” siger Anders Hougaard.

Læs mere

- ② Artiklen Provocation of migraine with aura using natural trigger factors i det videnskabelige tidsskrift Neurology her (på engelsk)

Senest fagligt opdateret

28.09.2023 af Læge, ph.d. Anders Hougaard