

Tipps für den Alltag

Mit einfachen Maßnahmen können Kinder und Jugendliche selbst dazu beitragen, dass ihre Kopfschmerzen seltener auftreten oder sogar verschwinden.

Kinder sollten **ausreichend und regelmäßig essen, trinken und schlafen**. Sie brauchen **Zeit zum Träumen, für ihre Freunde und zum Spielen**. **Bewegung an der frischen Luft** beugt Kopfschmerzen ebenfalls vor. **Psychische Belastungsfaktoren** wie schulische Probleme, Leistungs- und Termindruck, Spannungen in der Familie oder Streit mit Freunden sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Sie können im Rahmen eines multimodalen Therapiekonzepts, das auf vielen Ebenen ansetzt, auch therapeutisch behandelt werden.

Als besonders wirksame Entspannungsmethode hat sich die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)** erwiesen. Hierbei lernt das Kind, für einige Sekunden einzelne Muskeln anzuspannen und wieder zu lockern. Dadurch verringert sich die Schmerzanfälligkeit des gesamten Körpers. Die Technik kann in einem speziell für Kinder entwickelten Kurs oder gemeinsam mit den Eltern mit einem Buch erlernt werden.

Auch sogenannte **Fantasiereisen** sind hilfreich. In kritischen Situationen können sich die Kinder beispielsweise unter einen imaginären Regenschirm setzen, der sie vor Stress schützt.

Physiotherapeutische Übungen können dabei helfen, die verspannte Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur zu lockern.

Weitere Informationen unter
www.dmkg.de/patienten

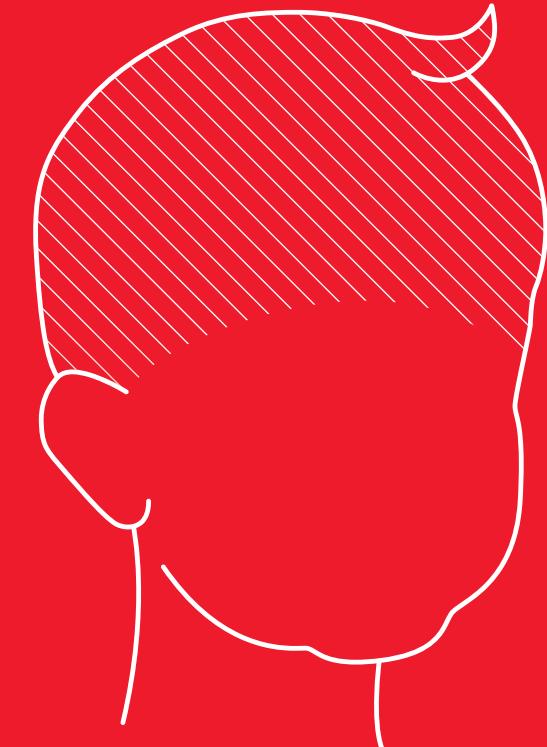
Kopfschmerzexperten-Verzeichnis:
www.attacke-kopfschmerzen.de/expertenverzeichnis



Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.



Kopfschmerzen bei Kindern



Kopfschmerzen bei Kindern: keine Seltenheit

Kopfschmerzen treten bei etwa jedem 5. Kind im Vorschulalter auf, bis zum Ende der Grundschulzeit sogar bei mehr als der Hälfte der Kinder. Der Anteil nimmt mit dem Alter weiter zu. Viele Eltern befürchten, hinter wiederkehrenden Kopfschmerzen könnte ein Tumor oder eine andere schwere Erkrankung stecken. Meist ist es jedoch Migräne oder Spannungskopfschmerz. Um Kopfschmerzen richtig einzuordnen, die richtige Behandlung zu finden und eine schwerwiegende Erkrankung auszuschließen, ist ein Arztbesuch unerlässlich.

Wie erkennt man einen Notfall?

Selten können Kopfschmerzen bei Kindern ernste oder sogar lebensbedrohliche Ursachen haben. Kontaktieren Sie sofort einen Arzt, wenn Ihr Kind sehr plötzlich unter heftigen Schmerzen leidet, hohes Fieber hat, den Kopf nicht beugen kann, sich ungewöhnlich stark erbricht, Lähmungserscheinungen aufweist oder starke Benommenheit zeigt.

So verlaufen Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen verlaufen bei Kindern und Erwachsenen sehr ähnlich: Der Schmerz ist leicht bis mäßig, dumpfdrückend, wie ein zu enges Band um den Kopf. Körperliche Bewegung verstärkt den Schmerz nicht. Kinder werden eher unleidig, sie zeigen eine veränderte Stimmung, ziehen sich aber nicht zurück. Begleitsymptome wie Übelkeit oder Bauchschmerzen fehlen.

Die Ursachen sind nur teilweise geklärt. Stress in der Familie oder in der Schule, Ängste oder andere emotionale Belastungen können solche Kopfschmerzen hervorrufen.



Bis zum 12. Lebensjahr haben rund
90 % der Kinder
Erfahrung mit Kopfschmerzen.

Migräne äußert sich bei Kindern anders

Bis zu 5 Prozent aller Kinder leiden unter Migräne, wobei die Häufigkeit mit dem Alter zunimmt. Bis zur Pubertät sind Mädchen und Jungen gleichermaßen betroffen, danach Mädchen häufiger als Jungen.

Bei kleinen Kindern erkennen Sie Migräne daran, dass Ihr Kind nicht mehr spielen will, es sich ins Bett zurückzieht und schlafen will. Oft haben die Kinder Bauchschmerzen und Übelkeit und wollen nicht essen. Anders als bei Erwachsenen sind die Attacken im Kindesalter kürzer, der Schmerz kann drückend sein und betrifft häufiger beide Kopfhälften. Lärm-, Licht- und Geruchsüberempfindlichkeit treten umso häufiger auf, je älter das Kind ist. Auch Kinder können eine Migräneaura entwickeln mit Sehstörungen und teilweise ungewöhnlichen Wahrnehmungen.

Eine Besonderheit der kindlichen Migräne sind sogenannte Migräneäquivalente. Sie treten vor allem im Vorschulalter auf. Dabei kann es zu heftigem Schwindel kommen, zu wiederkehrenden Phasen mit heftigem Erbrechen, zu anfallsweisen Bauchschmerzen (abdominelle Migräne) oder zu Bewegungsstörungen mit einem Schiehals. Um dies richtig einzuordnen, muss ein Kinderarzt konsultiert werden.

Eine Ursache für eine Migräne sind erbliche Faktoren, aber auch Lebensumstände, Stimmung und Umwelteinflüsse können die Ausprägung der Migräne stark beeinflussen.

Kopfschmerzen durch zu viele Medikamente

Schon im Jugendalter kann es durch die häufige Einnahme von Schmerzmitteln zu Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch kommen. Darum sollten Kopfschmerzen nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt oder Hausarzt medikamentös behandelt werden. Kinder und Jugendliche sollten vor allem auch vorbeugende Maßnahmen kennenlernen und wissen, wie man verantwortungsvoll mit Akutmedikamenten umgeht.

Diagnose: Was passiert beim Arzt?

Der Arzt erfragt, wann und wie oft der Kopfschmerz auftritt, ob es Auslöser gibt und über welche Beschwerden das Kind klagt. In einem Kopfschmerzkalender können diese Informationen festgehalten werden. Manche Kinder können ihre Beschwerden sehr gut mit einer Zeichnung veranschaulichen.

Daneben ist die körperliche Untersuchung entscheidend für die Diagnose. Meist ist keine Kernspin- oder Computertomographie nötig. Eine solche Untersuchung mag Sie zwar beruhigen – es ist aber keine Therapie für Ihr Kind. Wichtig für den Arzt ist, ob es Vorerkrankungen gibt und in welchem Umfeld das Kind aufwächst. Stress und psychische Belastung sind im Kindesalter als Ursache für Kopfschmerzen nicht zu unterschätzen.

Kopfschmerztherapie bei Kindern

Die nichtmedikamentöse Therapie hat bei Kindern einen hohen Stellenwert: weniger Stress, mehr Zeit zum Spielen, Sport, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung.

Selbst akute Kopfschmerzen können durch Ruhe, Schlaf oder eine positive Beschäftigung gebessert werden. Ein kaltes Tuch auf der Stirn oder eine sanfte Massage mit Pfefferminzöl an Schläfe, Scheitel und Nacken können den Schmerz lindern. Sind die Schmerzen jedoch stärker, hat auch ein Kind Anrecht auf eine wirkungsvolle medikamentöse Therapie. Die Standardempfehlung sind Ibuprofen oder Paracetamol, nach Körpergewicht dosiert. Fragen Sie beim Arzt, ob bei Übelkeit, Bauchschmerzen oder Erbrechen noch weitere Maßnahmen angezeigt sind.

Nicht alle z.T. auch rezeptfrei erhältlichen Wirkstoffe, die Ihnen vertraut sind, sind auch für Kinder geeignet! Acetylsalicylsäure oder Metoclopramid (MCP) gegen Übelkeit dürfen bei Kindern nicht eingesetzt werden. Geben Sie auf keinen Fall Medikamente, die Ihnen selbst verordnet wurden, an Ihr Kind weiter. Lassen Sie sich mit Ihrem Kind beim Arzt beraten.