



Stopp den Kopfschmerz

Ein Behandlungsprogramm gegen Kopfschmerz im Kindesalter, angeboten von der Villa Kunterbunt in Zusammenarbeit mit der Schmerzambulanz des Klinikums Mutterhaus der Borromäerinnen
2013



Migräne besteht nach Erstmanifestation im Kindesalter zu 50% im Erwachsenenalter weiter. Langfristig drohende Gefahren sind: unkontrollierte Selbstmedikation, Schmerzmittelfehlgebrauch und Chronifizierung, mit den Komplikationen des medikamenteninduzierten Kopfschmerzes. Im Vorschulalter haben bereits ca. 20% der Kinder gelegentliche Kopfschmerzen, am Ende der Grundschulzeit > 50% und bis zum 12. Lebensjahr 90% der Kinder Kopfschmerzerfahrungen.

Davon liegen in 60% **Spannungskopfschmerzen** und in 12% Migräne vor. 30% der Kopfschmerzen im Kindesalter sind nicht klassifizierbar. Besonderheiten bei der kindlichen Migräne: Häufig dauert die Migräne nicht länger als 4 Stunden an (Minstdauer ½ Std.), die Kinder schlafen im Verlauf einer Migräneattacke oft ein und erwachen beschwerdefrei nach kurzer Schlafphase. Manchmal stehen Übelkeit und Bauchschmerzen im Vordergrund. Das Ausfüllen eines Kopfschmerz-Kalenders über 2-3 Monate führt in einigen Fällen bereits zum Rückgang der Migräne (Identifikation von Auslösern? Besprechung günstiger Verhaltensweisen?).



Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft empfiehlt bei leichteren und seltenen **Migräneattacken** zunächst unter Reizabschirmung abzuwarten, lokale Kälte oder Pfefferminzöl zu applizieren. Bei stärkeren Anfällen sollten nach Rücksprache mit dem Arzt Schmerzmittel ggf. in Kombination mit Medikamenten gegen Übelkeit, ggf. auch spezielle Migränemittel eingenommen werden. Bei der **Attackenbehandlung von Spannungskopfschmerzen** sind zunächst alle nicht medikamentösen Möglichkeiten (wie bei Migräne beschrieben) auszuschöpfen, Schmerzmittel sollten hier nur bei starken Beschwerden eingesetzt werden. An eine **Migräne-Prophylaxe** sollte man bei über 3 Attacken pro Monat, hohem Leidensdruck durch sehr starke und nicht wirksam zu bekämpfende sowie sehr lange Anfälle denken. Die Wirkung der nicht medikamentösen Migräne-Prophylaxe hält statistisch im Vergleich zur pharmakologischen Prophylaxe deutlich länger an.



Bewährte Verfahren sind:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

verhaltensmedizinische

Multikomponentenprogramme*

Beim chronischem **Spannungskopfschmerz** (>15 Tage pro Monat) sollten in jedem Fall nicht medikamentöse Verfahren (s. o.) und / oder TENS (niederfrequente Elektrotherapie) zur Anwendung kommen. Letzteres führt nach 1-3 Monaten Anwendungsdauer zu mindestens 50% Anfallsreduktion.

***Verhaltensmedizinische**

Multikomponentenprogramme: „Stopp den Kopfschmerz“: Die Villa Kunterbunt Trier bietet in Zusammenarbeit mit der Schmerzambulanz des Klinikums Mutterhaus der Borromäerinnen Kinderkopfschmerzgruppen an, die über acht Wochen laufen und sich an Kinder zwischen acht und vierzehn Jahren mit chronischen Spannungskopfschmerzen oder Migräne richten. Die Sitzungen finden wöchentlich über anderthalbstündig statt. Ein intensives Eingangs- und Abschlussgespräch ergänzen das Programm.



In kindgerechter Form werden Ursachen und Lösungen bei Kopfschmerzproblemen behandelt und die Kompetenz der Kinder und Jugendlichen zur Selbsthilfe gefördert:

- 1. Termin:** Informationen über den Schmerz.
- 2. Termin:** Entspannungsübungen.
- 3. Termin:** Erkennen von Kopfschmerz auslösenden Umständen.
- 4. Termin:** Wie gehe ich mit der Angst vor Kopfschmerzen um?
- 5. Termin:** Die Aufmerksamkeit von Schmerz und Stress ablenken.
- 6. Termin:** Mit Selbstsicherheit gegen Stress als Schmerzauslöser.
- 7. Termin:** Wie löse ich Probleme?
- 8. Termin:** Tipps und Tricks - Kinder als Kopfschmerzexperten.

Eine Auswertung der seit 1999 angebotenen Kurse ergab bei über 70 Prozent der Teilnehmer deutliche Verbesserungen. Entweder litten sie gar nicht mehr unter Kopfschmerzen oder diese traten zumindest nur noch in abgeschwächter Form auf. Auch der Konsum von Medikamenten konnte stark reduziert werden.



Als Voraussetzung für die Erstattung der Kursgebühren (200.- €) durch die Kasse wird eine Notwendigkeitsbescheinigung durch den Arzt (Formblätter in der Schmerzambulanz vorliegend) benötigt.

Eine Vorstellung in der Kinderkopfschmerzsprechstunde der Schmerzambulanz kann auch der Abklärung von möglichen Kopfschmerzursachen dienen, bei denen ein verhaltenstherapeutisches Training nur sehr bedingt Erfolg verspricht.

Kontakt:

**Dipl. Psych. Silke Krieger, Villa Kunterbunt.
Kontaktaufnahme über Schmerzambulanz im
Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Nord,
Tel.: 0651 683-1500**