

Auslöser, Behandlung und Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne

Migräne

Auslöser: Auslösender Faktor für einen Migräne-Anfall kann jede Art von Wechsel sein, wie z. B. Wechsel im Tag-Nacht-Rhythmus, Wechsel der Zeitzone, Wechsel des Klimas. Der häufigste Auslöser ist Stress, z. B. Leistungsdruck im Beruf oder die Schwierigkeit, Konflikte befriedigend zu lösen.

Behandlung: Maßnahmen zur Behandlung von Migräne-Anfällen:

- Pfefferminzöl, Chinaöl als Einreibung an den Schläfen.
- Starker Kaffee mit Zitrone.
- Kühle Umschläge.
- Ruhe.
- Medikamente wie z. B. Aspirin (oder ASS) 1000 mg, Paracetamol 1000 mg oder Ibuprofen 600 bis 800 mg in Verbindung mit einem Mittel gegen Übelkeit wie z. B. Metoclopramid (MCP) oder Domperidon.
- Bei schweren Anfällen zusätzlich zu den genannten Maßnahmen ein Medikament aus der Gruppe der Triptane, jedoch möglichst nicht länger als 5 bis 6 Tage. Diese Medikamente sind jedoch nicht für jeden geeignet.

Vorbeugung: Treten mehr als zwei Anfälle pro Monat auf, dauern die Anfälle länger als drei Tage oder sind sie mit Ausfällen wie Lähmung, Sprachstörung verbunden, sollte eine Prophylaxe durchgeführt werden. Maßnahmen hierfür sind:

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Neurologen, Schmerztherapeuten oder Psychologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

- Entspannungstraining (Muskelentspannung n. Jacobson).
- Stressbewältigungstechniken.
- Änderung der Lebensführung.
- Akupunktur.
- Prophylaxe-Medikamente, z. B. Betablocker (z. B. Metoprolol), Calciumantagonisten (z. B. Flunarizin), Antidepressiva (z. B. Amitriptylin).

Ein Prophylaxe-Medikament sollte täglich über mindestens 6 Monate eingenommen werden, um die Häufigkeit, die Dauer und die Intensität der Anfälle zu vermindern. Eine Wirkung der Prophylaxe tritt erst nach 4 bis 8 Wochen ein.

Spannungskopfschmerzen

Auslöser: Auslösende Faktoren für Spannungskopfschmerzen sind z. B. psychosozialer Stress in Familie und/oder Beruf. Beim chronischen Spannungskopfschmerz (Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen im Monat) liegen meist psychische Erkrankungen zugrunde, vor allem Angsterkrankungen und Depressionen.

Behandlung: Maßnahmen zur Linderung der Spannungskopfschmerzen:

- Ätherische Öle (zum Einreiben auf den Schläfen).
- Leichte Bewegung an frischer Luft.
- Ruhe und Rückzug.
- Entspannende Tätigkeiten.
- Medikamente wie ASS (oder Aspirin) 1000 mg, Paracetamol 1000 mg, Ibuprofen 600-800 mg.

Bei chronischem Spannungskopfschmerz (mehr als 15 Tage im Monat) sollte keine regelmäßige Schmerzmittel-Einnahme erfolgen, da dies zu einem medikamentenbedingten Kopfschmerz führen kann.

Fortsetzung Seite 3

Bei der Suche nach einem Neurologen, Schmerztherapeuten oder Psychologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Vorbeugung: Maßnahmen zur Vorbeugung von Spannungskopfschmerzen:

- Entspannungstraining.
- Stress- und Schmerzbewältigungstechniken.
- Regelmäßige Gymnastik oder ein anderer Sport.
- Verhaltensänderung.
- Antidepressiva bei chronischem Spannungskopfschmerz.
- Behandlung einer zugrunde liegenden psychischen Erkrankung bei chronischem Spannungskopfschmerz.

Medikamentenbedingte Kopfschmerzen

Auslöser: Der auslösende Faktor ist die tägliche Schmerzmitteleinnahme seit mehr als drei Monaten.

Behandlung: Die Behandlung besteht in der Entgiftung, d. h. dem Absetzen aller Schmerzmittel.

Vorbeugung: Weitere Maßnahmen zur Vorbeugung sind:

- Entspannungstraining.
- Stress- und Schmerzbewältigungstechniken.
- Regelmäßig Gymnastik oder ein anderer Sport.
- Verhaltensänderung.
- Prophylaxe-Medikamente.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Neurologen, Schmerztherapeuten oder Psychologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.