

## KOPFSCHMERZEN

Kopfschmerzen gelten als einer der häufigsten körperlichen Beschwerden: Für rund ein Drittel aller Personen sind Kopfschmerzen ein ernstes Problem. Bei Erwachsenen gehen Millionen von Krankheitstagen auf das Konto von Kopfschmerzen und bei Kindern sind sie eine häufige Ursache von Fehlzeiten in der Schule. Man unterscheidet symptomatische Kopfschmerzen, die Folge einer anderen Grunderkrankung sind, von primären Kopfschmerzen. Die Haupttypen der primären Kopfschmerzen sind Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp (Spannungskopfschmerzen). Bei beiden Kopfschmerzen überwiegen Frauen im Verhältnis 4:3.

### MERKMALE VON MIGRÄNE UND SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

Patienten mit Migräne erleben den Beginn üblicherweise als ganz plötzlich; der Schmerz wird zumeist einseitig und pochend erlebt. Die einzelnen Attacken erfolgen in Abständen, wobei ein Anfall wenige Stunden, bisweilen auch drei Tage dauern kann. Migräne - Kopfschmerz geht zumeist mit Übelkeit, Erbrechen und einer besonderen Licht - und Lärmempfindlichkeit einher. Eine typische Reaktion von Patienten besteht darin, einen ruhigen, abgedunkelten Ort zu suchen, wo sich der Schmerz einigermaßen überstehen lässt. Man unterscheidet Migräne mit Aura und Migräne ohne Aura. Patienten, die unter ewiger Migräne mit Aura leiden, berichten über eine visuelle Beeinträchtigung, sie sehen ein Flimmern vor den Augen und erleben eine Gesichtsfeldeinschränkung. Diese Erscheinungen sind neurologische Veränderungen im Gehirn, die dem eigentlichen Schmerzanfall vorausgehen, meist weniger als eine Stunde anhalten und dem Patienten als Warnsignal dienen können. Bei Migräneformen, in denen diese Warnsignale fehlen, spricht man von "gewöhnlicher" Migräne. Als Ursachen der Migräne nimmt man heute biochemische Verschiebungen, eine spezielle Veränderung des Blutflusses in den Blutgefäßen des Kopfes sowie neurologische Veränderungen an. Als Cluster-Kopfschmerz wird eine seltene Form des Kopfschmerzes bezeichnet; hier kommen die Schmerzen in Form von kurzen, heftigen Anfällen von zumeist kurzer Dauer, wobei dann über längere Zeit keine Anfälle erfolgen. Diese Anfälle können äußerst schmerzhaft sein und werden als "stechend" berichtet (".... wie ein glühender Schürhaken in meinem Auge..."): Cluster-Kopfschmerz ist offenbar die einzige Kopfschmerzform, von der nahezu ausschließlich Männer betroffen sind. Besondere Merkmale sind plötzliches Aufwachen, Verstopfung, eine rinnende Nase, Rötung und Tränen des Auges auf der Seite des Schmerzes.

Am häufigsten werden Spannungskopfschmerzen diagnostiziert. Sie sind wiederkehrend (periodischer Spannungskopfschmerz) oder dauerhaft vorhanden (chronischer

Spannungskopfschmerz). Der typische Spannungskopfschmerz ist beidseitig am Kopf, hat einen langsamen Beginn, ist stumpf, dauerhaft, schraubstockartig und in seiner Intensität im Verlauf des Anfalls zunehmend. Tägliches Auftreten ist bei Spannungskopfschmerz durchaus nicht ungewöhnlich. Man unterscheidet Spannungskopfschmerzen mit und ohne Störungen der Kopf- und Nackenmuskulatur. Muskulär bedingte Spannungskopfschmerzen haben ihre Ursache von Verspannungszuständen, die zu einer Sauerstoffunterversorgung und Erhöhung der Schmerzempfindlichkeit führen. Ist die Muskulatur nicht unmittelbar beteiligt, dann sind Spannungskopfschmerzen durch eine Störung der Schmerzregulation im Gehirn verursacht. Kopfschmerzen können ein wichtiger Hinweis auf eine organische Störung sein, es ist deswegen äußerst ratsam, das Problem von einem Arzt abklären zu lassen. Ursachen: Migräne und Spannungskopfschmerzen können mit einer ganzen Reihe auslösender oder verschlimmernder Faktoren zusammenhängen. Als spezielle Auslöser für Migräne sind Veränderungen der Hormonspiegels, Ernährungsfaktoren, Kaffee, Schokolade, reifer Käse, Alkohol, körperliche Anstrengung und die Pille verantwortlich. Auch Medikamente, die üblicherweise gegen Kopfschmerzen verschrieben werden, können den gegenteiligen Effekt einer Verschlimmerung der Symptomatik haben, wenn sie zu häufig oder auf Dauer eingenommen werden. Der Zusammenhang zwischen Stress und Kopfschmerz ist in der Medizin seit langem bekannt. Dabei kann sich dieser Zusammenhang folgendermaßen zeigen:

1. Stress kann direkt zu physiologischen Veränderungen der Blutgefäße, der Muskulatur oder des Gehirns führen, die als Ursachen des Kopfschmerzes anzunehmen sind.
2. Stress kann einen von der Person erlebten Kopfschmerz noch verstärken.
3. Wenn eine Person längere Zeit hindurch unter Kopfschmerzen leidet, so wird das Schmerzleiden selbst zu einer Dauerbelastung mit weiteren Krankheitsfolgen. Bei vielen Patienten entwickeln sich Depressionen und Angstzustände als Folge eines chronischen Kopfschmerzes.

## **BEHANDLUNG VON KOPFSCHMERZEN**

Die meisten Menschen sind in der Lage, ihren Kopfschmerz selbst in den Griff zu bekommen - durch Ruhe, Ausspannen und zum Teil handelsübliche Medikamente. Fälle, in denen nichts mehr hilft, sind möglich erweise Kandidaten für medizinische Spezialisten - aber auch Behandlungsansätze der Verhaltenstherapie, die ohne Medikamente auskommen. Der Verhaltenstherapeut wird üblicherweise damit beginnen, diejenigen Faktoren zu erfassen, die als Auslöser als Begleitumstände oder als aufrechterhaltende Aspekte angesehen werden können. Patienten werden zuerst angeleitet, ihre Schmerzen nach Häufigkeit, Dauer, Intensität und

Lokalisation in einem sogenannten "Kopfschmerztagebuch" genau festzuhalten. Dies ist insbesondere für den genauen therapeutischen Verlauf notwendig. In der Verhaltenstherapie wurden drei spezielle Ansätze entwickelt, die gegen Kopfschmerzen erfolgreich eingesetzt werden können: Biofeedback - Therapie, Entspannungstraining und Training zur Stressbewältigung

### **Biofeedback**

Biofeedback versucht dem Patienten zu vermitteln, wie er/sie diejenigen körperlichen Prozesse beeinflussen kann, die man als Ursachen der Kopfschmerzen ansehen muss. Beim Spannungskopfschmerz werden daher Sensoren an den Nacken- oder Kopfmuskeln angebracht, von denen der Patient über dafür speziell entwickelte Geräte genaue Informationen ("Feedback") über seine Spannungszustände bekommt. Er kann daher lernen, diese Zustände selbst zu beeinflussen und zu regulieren. Beim Biofeedback der Migräne wird entweder die Hauttemperatur an der Fingerkuppe oder der Blutdurchfluss an der Schläfenarterie gemessen. Auch hier lernt der Patient, die Hirndurchblutung günstig zu beeinflussen.

### **Entspannungstraining**

Eine von vielen Formen der Entspannung besteht in der sogenannten "progressiven" Muskelentspannung: Hier lernt der Patient durch An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen einen immer entspannteren und angenehmeren Allgemeinzustand des gesamten Körpers zu erreichen, was üblicher Weise der Anspannung und den damit verbundenen Schmerzen entgegenwirkt.

### **Stressbewältigungstraining**

Hier lernt der Patient vor allem Strategien der Problemlösung, um mit den spezifischen Stressbelastungen des Alltags - die zumeist mit Kopfschmerz zusammenhängen - zu Rande zu kommen. Gemeinsam mit einem Therapeuten lernen Patienten neue gedankliche Strategien gegen den Stress. Patienten bekommen etwa vermittelt, wie sie auf Belastungen weniger emotional reagieren können, wie sie sachlich mit Stresssituationen umgehen können, wie sie ihre Zeit einteilen sollen, wie sie interpersonale Situationen handhaben und wie sie schließlich auf den Stress reagieren können, der eine Folge des Kopfschmerzes ist. Bereits die genaue Erfassung von Belastungen, das schrittweise Vorgehen im Sinne einer effektiven Problemlösung stellt für viele Patienten eine wichtige Hilfe gegen den Kopfschmerz dar. Ein Verhaltenstherapeut wird üblicher Weise eng mit einem Arzt zusammenarbeiten, weil praktisch alle Patienten Medikamente einnehmen; dies ermöglicht eine Koordination von Behandlungsmöglichkeiten aus unterschiedlichen Perspektiven.

Autorin: Mag. Ilse Müller  
e-mail: i.mueller@psychosomatik.at

Buchtipps:

⇒ Wenzel: Migräne, die kleine Hölle, Insel Taschenbuch 1995