

Liebe Kinder, Jugendliche und Eltern

Als Erinnerungshilfe nach dem Besuch in der Schmerzambulanz haben wir für Sie die wichtigsten Dinge zusammengefasst.

Welche Kopfschmerzformen gibt es?

Am häufigsten sind Spannungskopfschmerzen. Sie können durch eine erhöhte muskuläre oder psychische Anspannung ausgelöst und verstärkt werden. Der Schmerz ist meist drückend, mittelstark und wird bei Ablenkung weniger.

Die Migräne ist eine Erkrankung des Gehirns mit erblicher Veranlagung. Die Kopfschmerzen sind meist stark und pulsierend. Häufig treten Licht- und Lärmempfindlichkeit oder Übelkeit und Erbrechen auf, selten Schwindel, eine Seh-, Gefühlsstörung oder Lähmung. Weil Bewegungen die Kopfschmerzen verstärken, kommt es beim Hüpfen zu einer Schmerzzunahme (Hüpfest).

Spannungskopfschmerzen und Migräne treten oft gemeinsam auf und sind manchmal schwer zu unterscheiden.

Obwohl Kopfschmerzen durch eine Entzündung, einen Tumor oder andere Erkrankungen selten sind, müssen sie durch eine neurologische und augenärztliche Untersuchung sowie manchmal durch ein MRT vom Kopf ausgeschlossen werden.

Wie entstehen chronische Kopfschmerzen?

Bei der Entwicklung von häufig wiederkehrenden (chronischen) Kopfschmerzen spielen bio-psycho-soziale Faktoren eine wichtige Rolle. Körperlich kommt es durch die Schmerzsensibilisierung im Gehirn und in den Muskeln zu einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit.

Psychisch entwickeln sich eine erhöhte Schmerzaufmerksamkeit und emotional belastende Gedanken („es wird nie besser“) und Gefühle (Angst, Depression). Soziales Vermeidungsverhalten mit Inaktivität und Schonung kann zur Einschränkung des Schulbesuches und Freizeitprogramms sowie der familiären Interaktion auf die Schmerzproblematik führen. Alle diese Faktoren können die Schmerzen aufrechterhalten oder verschlimmern. Weitere Risikofaktoren sind Substanzkonsum (Koffein, Alkohol, Nikotin), Inaktivität und Übergewicht, Stress, Prüfungsangst und das Gefühl ungerechter Behandlung in der Schule, familiäre Konflikte und zu wenig Freizeit (< 2 Stunden).

Was kann man gegen Kopfschmerzen tun?

Schmerzen sollten immer ernst genommen werden, aber nicht zu einer erhöhten Aufmerksamkeit und Pflichtentlastung führen, außer bei einer Migräne-attacke.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Migräne und Spannungskopfschmerzen, da beide ganz unterschiedlich behandelt werden müssen.

Migräne oder Spannungskopfschmerz?

	Spannungskopfschmerz	Migräne
Qualität	drückend	pulsierend
Intensität	leicht - mittel	mittel - stark
Dauer	½ Stunde - 1 Woche	½ - 72 Stunden
Begleitsymptome	nur Licht oder Lärmempfindlichkeit	Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärmempfindlichkeit, Schwindel, Sehstörung, Aura
Verstärkung	Aufmerksamkeit	körperliche Aktivität
Besserung	Ablenkung	Schlaf

Bei Spannungskopfschmerzen hilft Ablenkung (Ablenkungs-ABC, körperliche Aktivität) und die 10 Tipps für den Alltag. Es ist besser, wenn deine Eltern dich dabei unterstützen, anstatt mit dir über Schmerzen zu reden. Manchmal hilft Pfefferminzöl 10% (Euminz®) auf die Schläfe. Schmerzmittel sollten nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden. Bei zu häufigem Gebrauch besteht das Risiko, schmerzmittelinduzierte Kopfschmerzen zu entwickeln.

Bei Migräne helfen Schmerzmittel (Ibuprofen 10mg pro Kilogramm oder Triptane) frühzeitig in ausreichend hoher Dosis sowie Reizabschirmung (Schlaf) und Stirn kühlen. Die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln (Vitamin D, Mineralien, Magnesium, Coenzym Q, Melatonin) ist nicht erwiesen.

Für die Therapieplanung und Überprüfung der Behandlung benötigen wir einen Kopfschmerzkalender von Dir über die nächsten 3 Monate. So kannst Du versuchen, deine Schmerzen in den Griff zu bekommen. Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage (Kinderschmerzzentrum Baden Württemberg, www.klinikum-stuttgart.de), im Buch „Rote Karte für den Schmerz“ (Carl-Auer-Verlag) und im Film „Migräne hab ich im Griff“ auf YouTube. Damit wir schauen können, ob das hilft, empfehlen wir einen neuen Termin bei uns in drei Monaten.

Sollte das alles nicht helfen, gibt es die Möglichkeit einer stationären multimodalen Schmerztherapie bei uns im Kinderschmerzzentrum Baden-Württemberg, um starke Schmerzdistanzierungstechniken und aktive Schmerzbewältigung im Alltag zu lernen sowie schmerzunterhaltende Gefühle (Angst, Depression) und Gedanken sowie Lebensgewohnheiten zu verändern. Wenn das gelingt, werden die Schmerzen mit der Zeit immer geringer und können sogar ganz verschwinden.

10 Tipps zum Umgang mit chronischen Schmerzen

1. Jeder Schmerz ist echt, auch wenn keine körperlichen Erkrankungen gefunden werden. Diskussionen, ob der Schmerz tatsächlich existiert, sollen vermieden werden, wichtig ist zu überlegen, was Ihr Kind dagegen tun kann.
2. Ermutigen Sie Ihr Kind, selbständig und aktiv etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen. Ihr Kind hat bereits gelernt, dass es sich über Gedanken oder Beschäftigung ablenken kann: z.B. an etwas Schönes denken, Fahrrad fahren, Freunde treffen. Wichtig ist, dass Ihr Kind selbst gegen den Schmerz kämpft! Sie können ihm ein Trainer sein, ihm die Schmerzen aber nicht abnehmen.
3. Ihr Kind sollte auch mit Schmerzen einen möglichst normalen Alltag haben. Dazu gehört ein regelmäßiger Schulbesuch ebenso wie alltägliche Aktivitäten im Haushalt und in der Freizeit.
4. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht aufgrund von Schmerzen besonders liebevoll um Ihr Kind kümmern. Beachten Sie stattdessen lieber schmerzfreie Zeiten und freuen Sie sich gemeinsam darüber.
5. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind lästige Pflichten nicht aufgrund von Schmerzen erlassen. Auch bei Schmerzen soll es Hausaufgaben und Pflichten im Haushalt erledigen.
6. Fragen Sie bitte nicht, ob Ihr Kind gerade unter Schmerzen leidet. Schmerz wird schlimmer, wenn man daran erinnert wird.
7. Falls Sie selbst unter Schmerzen leiden, versuchen Sie ein Vorbild zu sein, indem Sie aktiv etwas gegen Ihre Schmerzen tun, z. B. durch Ablenkung, Spazieren gehen oder Musikhören und eine zuversichtliche Haltung.

8. Vorsicht bei Medikamenten! Rücksprache mit dem Arzt ist in jedem Fall erforderlich. Es gibt Schmerzen, bei denen eine medikamentöse Behandlung sinnvoll ist (z.B. bei Migräne), bei anderen nicht (z.B. bei Spannungskopfschmerzen).
9. Informieren Sie bitte alle, die mit Ihrem Kind zu tun haben, über einen günstigen Umgang mit den Schmerzen. Lehrer, Familie und Freunde sollten diese 10 Tipps genauso beachten wie Sie.
10. Loben Sie Ihr Kind immer dafür, dass es „gut“ mit den Schmerzen umgeht. Das heißt, dass Ihr Kind z. B. selbständig etwas gegen seine Schmerzen unternommen hat.

Anmeldung für die Schmerzambulanz auf Überweisung von Haus- und Kinderärzten:

E-Mail: kinderneurologie@klinikum-stuttgart.de
Telefon: 0711 278-72416 Mo. bis Fr. 8.00 – 11.00 Uhr
Mo. bis Do. 14.00–16.00 Uhr

Anmeldung für die stationäre Schmerztherapie

Tel: 0711/278-73440

Das Team des

Kinderschmerzszentrum Baden-Württemberg

Klinikum Stuttgart, Olgahospital
Kriegsbergstraße 62, 70174 Stuttgart

Kopfschmerz im Griff

Therapie bei Spannungskopfschmerz und Migräne im Kindes- und Jugendalter

Kinderschmerzszentrum Baden-Württemberg

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Olgahospital, Klinikum Stuttgart

Kriegsbergstr. 62, D-70174 Stuttgart

☎: 0711 278-72416

E-Mail: kinderneurologie@klinikum-stuttgart.de

[www: klinikum-stuttgart.de](http://www.klinikum-stuttgart.de)