

STICHWORTE:**Spannungskopfschmerz . Migräne .****AUTORIN ►***Dipl.-Psych. Regina Lessenthin
arbeitet in ambulanter psychologisch-
psychotherapeutischer Praxis mit
Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen*

Kopfschmerzen bei Kindern

Wer glaubt, chronischer Kopfschmerz sei nur eine Krankheit von Erwachsenen, der irrt. Experten beobachten schon seit langem die ständig zunehmende Zahl betroffener Kinder. Viele Erwachsene und auch professionell Pflegende nehmen die Beschwerden der Kinder oft nicht genügend ernst. Folge: Episodisch auftretende Kopfschmerzen werden chronisch und begleiten die Betroffenen bis ins Erwachsenenalter.

Es herrschte lange die Meinung, dass Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen kaum eine Rolle spielen würden. Heute ist bekannt, dass bereits Säuglinge unter Kopfschmerzen leiden können. Mit der Einschulung steigen Kopfschmerzen drastisch an: 39 % aller Erstklässler kennen Kopfschmerzen, 5,7 % der Siebenjährigen erfüllen bereits alle medizinischen Kriterien einer Migräne. Auf alle Altersklassen bezogen erleben 91 % aller Schülerinnen und Schüler Kopfschmerzen, 52 % als Spannungskopfschmerzen, 12 % als Migräne. Beim Erstauftreten spielen Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen meist keine Rolle, was sich jedoch mit zunehmenden Alter zu einem deutlichen Überwiegen der Mädchen ändert.

EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN

- Schmerzen sind subjektiv. Stellen Sie die Kopfschmerzen Ihres Kindes nicht in Frage.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, seine normalen Aktivitäten beizubehalten, es sei denn, der Kopfschmerz ist zu stark.
- Zeigen Sie Ihrem Kind Entspannungsübungen und begleiten Sie eine regelmäßige Durchführung mit Lob.
- Überprüfen Sie, ob Ihr Kind genügend Freizeit hat, und bieten Sie ein gutes Vorbild im Umgang mit Stress und Medikamenten.

Insgesamt gibt es viele Arten von Kopfschmerzen und damit auch verschiedene Ursachen. Grundsätzlich ist es wichtig, zunächst die medizinische Seite zu betrachten. Verursacher für Kinderkopfschmerzen können vielfältige organische Erkrankungen sein, z.B. Erkältungskrankheiten, Mandelentzündungen, Nasennebenhöhlenvereitungen, Zahnprobleme, Fehlsichtigkeit, Kopfverletzungen, im schlimmsten Fall eine Hirnhautentzündung oder ein Hirntumor. Besonders wenn ein Kind apathisch wirkt und andere körperliche Symptome zeigt, ist die sofortige ärztliche Kontaktaufnahme notwendig.

Wenn Kinder über längere Zeit an Kopfschmerzen leiden und keine konkreten organischen Ursachen festgestellt werden können, muss von einer seelischen Verursachung ausgegangen werden. Die häufigsten Kopfschmerztypen sind der Spannungskopfschmerz und die Migräne.

Kennzeichen für eine Migräne sind Schmerzattacken von 2- bis 48-stündiger Dauer (bei Kindern häufig eher kürzer). Der einseitige, pulsierende Kopfschmerz macht körperliche Aktivitäten und auch Spielen meist unmöglich. Die Attacken werden begleitet von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Schwindel, Augenzittern, Sehstörungen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, manchmal auch Gefühlsstörungen in

Armen und Beinen.

Spannungskopfschmerzen treten episodisch auf, dauern 30 Minuten bis sieben Tage. Die Kinder klagen über einen beidseitigen, nicht pulsierenden, sondern drückenden, ziehenden Schmerz. In der Regel treten keine oder nur wenige Nebensymptome auf, die Schmerzen werden durch körperliche Aktivitäten nicht verstärkt.

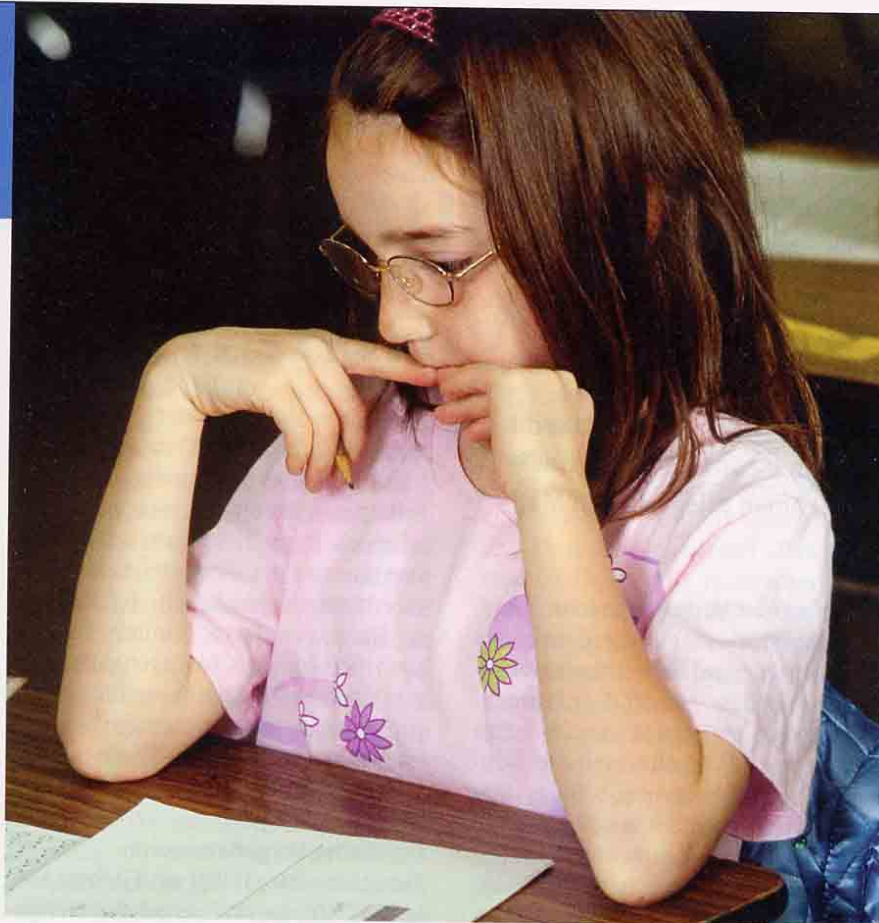
Über die Ursachen dieser Kopfschmerztypen wird intensiv diskutiert. Es werden bei der Migräne verstärkt allergische und entzündliche Prozesse angenommen. Bei Spannungskopfschmerzen wird vermutet, dass eine Störung der Schmerzkontrolle im Hirnstamm zu einer psychischen und muskulären Daueranspannung führt. Entscheidend ist aber, dass es neben diesen Ursachen auch immer bestimmte Auslöser für Kopfschmerzen gibt. Sie können von Patient zu Patient unterschiedlich aussehen.

Kopfschmerzauslöser bei Kindern

Von Kindern werden selbst als mögliche Auslöser genannt: Autofahren, Änderung des Schlaf- und Ernährungsrhythmus, Computer, Fernsehen, Stress und Ärger in der Schule oder Familie, plötzlicher Wetterwechsel, Angst (vor Klassenarbeiten etc.), traurige und enttäuschende Situationen, Süßigkeiten.

Von psychologischer Seite sind auch das heutige Freizeitverhalten (zu viele Freizeitaktivitäten, zu wenige Freiräume, zu wenig Bewegung) der Kinder, mangelnde Selbstbestimmung in der sozialen Gemeinschaft und Unsicherheitsgefühle in Schule und Familie zu betrachten. Um die speziellen Auslöser kennen zu lernen und einschätzen zu können, empfiehlt sich das Führen eines Kopfschmerztagebuches.

Wenn die Kopfschmerzen erst einmal da sind, entsteht ein sich selbst aufrechterhaltender Kreislauf. Die Befürchtung, dass Kopfschmerzen wiederkommen können, führen zu einem ständigen Kreisen der Gedanken und



Nicht nur in der Schule sind Kinder heute hohen Belastungen ausgesetzt. Überforderung, Stress und Reizüberflutung gelten als wichtigste Auslöser von Kopfschmerzen bei Kindern.

SERVICE

Die Techniker Krankenkasse setzt die aktuellen Erkenntnisse des Forschungsprojektes von Frau Prof. B. Kröner-Herwig, Universität Göttingen, zur Bewältigung von Kopfschmerzen bei Kindern in ihren Kursen „Stopp den Kopfschmerz“ um. Ziel des Trainings ist die Kompetenz zur Selbsthilfe. Die Schüler lernen spielerisch, was bei Kopfschmerzen zu tun ist und wie ihnen vorgebeugt werden kann. Für interessierte Eltern wird im Vorfeld ein Informationsabend angeboten.

Nähere Informationen:
www.tk-online.de

Gefühle um das Thema Kopfschmerzen. Angst und negative Gefühle verstärken sich, diese können wiederum Auslöser für die nächste Kopfschmerzattacke sein. Und die Kopfschmerzen selbst können zu Verspannungen führen, die wiederum die nächsten

Kopfschmerzen auslösen. Und zu allem Übel können Kopfschmerzen auch durch Medikamente, die gegen Kopfschmerzen eingenommen werden, ausgelöst und verstärkt werden, insbesondere durch so genannte Kombinationspräparate.

WAS TUN BEI KOPFSCHMERZEN?

Wann sollte man sofort zum Arzt gehen?

In den folgenden Fällen sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden:

- ▶ bei Kopfschmerzen, die häufiger und stärker als gewohnt auftreten
- ▶ bei Kopfschmerzen, die mehrmals wöchentlich auftreten
- ▶ bei häufigem und schwerem Erbrechen
- ▶ bei Fieber und Nackensteifigkeit, Schläfrigkeit
- ▶ bei allen neurologischen Krankheitszeichen (Lähmungen, Gefühlsstörungen in Arm oder Bein, Gehstörungen, Sehstörungen, Sprachstörungen)
- ▶ bei heftigem und plötzlichem Beginn der Kopfschmerzen
- ▶ bei einem ersten epileptischen Anfall

Zum Arzt sollte man auch gehen, wenn sich die Kopfschmerzen ungewöhnlich verändert haben oder wenn sie beunruhigen.

Wann sollten Kopfschmerzen behandelt werden?

Wenn mindestens zwei dieser Punkte zutreffen, liegt ein deutlicher bzw. ausgeprägter Leidensdruck vor und man sollte sich um Behandlung bemühen:

- ▶ Kopfschmerzen treten mehrmals wöchentlich oder täglich auf
- ▶ starke und stärkste Schmerzintensität (zwischen 6 und 10 auf einer 10-stufigen Skala)
- ▶ Schmerzen halten länger als einen Tag an
- ▶ häufige Ausfallzeiten in Schule oder Freizeit wegen Kopfschmerzen
- ▶ Medikamenteneinnahme öfter als zweimal pro Woche

Quelle: Kopfschmerzforum der Deutschen Schmerzhilfe e.V.

Generell sollten Kopfschmerzen bei Kindern nicht „auf eigene Faust“ mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln behandelt werden. Eine medikamentöse Behandlung gehört in die Hand des Kinderarztes oder Kinderneurologen. Bevor zu Medikamenten gegriffen wird, helfen oft einfache Maßnahmen: Ruhe und Entspannungsphasen, kalte Abreibungen im Kopf- und Nackenbereich, Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Schulter- und Nackenmuskulatur, Erkennen der eigenen Stresssituationen, Stressbewältigung und Zeitmanagement. Den steigenden Anforderungen des Alltags sollte ein gleiches Maß an Lachen und optimistischer Lebenseinstellung gegenübergestellt sein. Zu berücksichtigen sind auch Ernährungsfaktoren, eine so genannte „Auslass-Diät“ kann helfen. Dabei soll im Wesentlichen auf Milch- und Milchprodukte, Fertignahrung, Schokolade, Konservierungsstoffe und künstliche Farbstoffe und Zucker verzichtet werden.

Als Maßnahme, sowohl präventiv als auch rehabilitierend, sollte eine konsequente Gesundheitserziehung der Kinder im Vordergrund stehen. Und schlussendlich: Spezielles Wissen zur Kopfschmerzbehandlung und -vermeidung scheint eine große Bedeutung in der Verhinderung von Drogenabhängigkeit bei Kindern zu haben.

*Dipl.-Psychologin Regina Lessenthin
Benningen*

E-Mail: regles@t-online.de