Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde



KOPFSCHMERZEN IM KINDESALTER





Welche Kopfschmerzen gibt es?

Primäre Kopfschmerzen: Migräne und Spannungskopfschmerz

 Spannungskopfschmerzen : episodische Spannungskopfschmerz chronische Form

Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe von anderen primären Kopfschmerz-Arten, die zwar auch im Kindesalter bereits auftreten können, die aber sehr selten sind.

Sekundären Kopfschmerzen: Die Beschwerden sind das Symptom einer anderen Erkrankung oder Störung



Häufigkeit:

7-Jährige: 35% episodischen Kopfschmerz

2,5% häufige episodische Kopfschmerzen

1,4-3 % Migräne

15-Jährige: 54% episodischen Kopfschmerz

15% häufige episodische Kopfschmerzen

4-11%Migräne

> 15-Jährige Migräne

30% Kombination aus Migräne und Spannungskopfschmerz



Die Symptome einer Migräne:

- Ein Kind, das unter einer akuten Migräneattacke leidet, hört meistens auf zu spielen oder zu lernen, ist blass, möchte sich hinlegen und vielleicht auch schlafen.
- Typisch ist auch, dass das Kind im Laufe einer Attacke einschläft und nach kurzer Zeit weitgehend ohne Beschwerden wieder aufwacht.
- Der pulsierende oder pochende Schmerz ist "im Gegensatz zur Migräne bei Erwachsenen" zumeist nicht nur auf eine Kopfseite beschränkt, sondern betrifft beide Seiten und die Stirn.



Die Symptome einer Migräne:

- Bei den Migräne-typischen Begleiterscheinungen (Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit) stehen vor allen Übelkeit und Erbrechen bei Kindern häufig im Vordergrund.
- Auch bei Kindern kann es kurz vor einer Attacke zu neurologischen Ausfällen, der sogenannten Aura, kommen. Dazu gehören Flimmersehen oder Lichtblitze vor den Augen.
- Gefühlsstörungen in Händen und Armen oder Sprachstörungen. Oft berichten die Kinder von phantastischen Bilderfolgen (Alice im Wunderland-Syndrom).
- Die Attacken sind kürzer als bei Erwachsenen, dauern manchmal nur zwei Stunden oder sind möglicherweise noch kürzer.



Die Symptome des Spannungskopfschmerzes:

- Der Schmerz ist dumpf-drückend bis ziehend und nicht pulsierend.
- Der Schmerz tritt zumeist auf **beiden Seiten** des Kopfes auf. (Er breitet sich häufig vom Nacken zur Stirn oder von der Stirn zum Nacken aus und zieht auch die Augen oder Wangen in Mitleidenschaft.)
- Der Schmerz ist von leichter bis mäßiger Intensität.
- Der Schmerz wird bei k\u00f6rperlicher Bewegung nicht st\u00e4rker.
- Die Migräne-typischen Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit fehlen. Gelegentlich kann eine leichte Übelkeit auftreten.



Wodurch werden Kopfschmerzen verursacht?

MIGRÄNE - WENN ES IM SCHÄDEL POCHT UND HÄMMERT

Erbe und Umwelt: Erbfaktoren lassen Gehirn und Nervensystem der betroffenen Patienten auf äußere und innere Reize, so genannte TRIGGERFAKTOREN (Störungen des Schlaf-Wachrhythmus, Stress, bestimmte Nahrungsmittel, hormonelle Schwankungen) besonders empfindlich reagieren. Das Gehirn kann sich gegen diese Reize nicht genügend abschirmen.

Entsprechend dieser Vorstellung kommt es zu einem Migräne-Anfall, wenn die Summe dieser Trigger die Belastbarkeit des Gehirns übersteigt.



Wodurch werden Kopfschmerzen verursacht?

Migräne ist durch Schwankungen der Erregungsbereitschaft der Nervenzellen und Veränderung der Reizverarbeitung gekennzeichnet.

Diese periodischen Veränderungen korrelieren mit der Empfindlichkeit des Nervensystems gegenüber Auslösern der Migräne, wie zum Beispiel Stress, Hunger, hormonelle Schwankungen im weiblichen Zyklus.

Der Anstieg der Amplitude der langsamen Hirnpotentiale vor einem Migräneattacke ist ein valides Maß der Migränebereitschaft.

Eine Normalisierung der Erregungsbereitschaft durch die therapeutische Intervention mittels Neurofeedback führt zur Reduktion der Migränebereitschaft.



Wodurch werden Kopfschmerzen verursacht?

SPANNUNGSKOPFSCHMERZ - WENN DER SCHMERZ WIE EIN ZU ENGER HELM DRÜCKT

Es handelt sich um eine organische Erkrankung, bei der innere und äußere Faktoren zusammenspielen.

Zu den äußeren Faktoren gehören etwa ständige **muskuläre Verspannungen**.

Weitere Faktoren können **Stress, Angst und andere emotionale Probleme** sein. Diese Faktoren können langfristig die Verarbeitung von Schmerzreizen in Rückenmark und Gehirn verändern.

Als weitere Ursache wird eine Störungen im schmerzverarbeitendem System des Gehirns diskutiert.



Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Zu den Lebensmitteln, die sich im Rahmen von Studien als potentielle Migräne-Trigger erwiesen haben, gehören Kuhmilch, Lebensmittelfarbstoffe, Konservierungsstoffe, Schokolade, Weizenmehl, Eier, Käse, Tomaten, Fisch, Schweinefleisch und Soja.









Diagnostik kindlicher Kopfschmerzen

WICHTIG: KOPFSCHMERZ-TAGEBUCH

Ein Kopfschmerz-Tagebuch, in dem alle Informationen über die Art, Stärke und Dauer der Schmerzen notiert werden, ist ganz entscheidend für die Diagnose und eine erfolgreiche Behandlung.





Ein Arztbesuch ist erforderlich:

- wenn das Kind regelmäßig oder immer wieder Kopfschmerzen hat, damit eine korrekte Diagnose gestellt und eine Behandlung eingeleitet werden kann.
- wenn einfache Maßnahmen (Ruhe, Schlaf, ein kühles Tuch auf der Stirn, eine sanfte Massage mit Pfefferminzöl) keine Linderung bringen und die Schmerzen länger als zwei Stunden anhalten.
- wenn der Arzt bei ihrem Kind bereits Spannungskopfschmerzen oder Migräne diagnostiziert hat, die Attacken aber häufiger und stärker werden.
- wenn neue Symptome hinzukommen oder sich die Art der Schmerzen verändert.
- wenn Krampfanfälle auftreten oder die bisherige Behandlung nicht mehr wirksam ist



Umgehend sollten Sie einen Arzt konsultieren:

- wenn der Schmerz urplötzlich und heftig einsetzt
- wenn das Kind zusätzlich hohes Fieber hat
- wenn das Kind den Kopf nicht beugen kann (Nackensteife)
- wenn das Kind ungewohnt stark erbricht
- wenn das Kind starke Benommenheit zeigt
- wenn erstmalig ein Krampfanfall auftritt
- wenn erstmals neurologische Symptome wie Seh- und Sprachstörungen, Schwäche in Armen und Beinen oder eine Gangunsicherheit auftreten und länger als eine Stunde anhalten



Behandlung der kindlichen Migräne

STUFE I

AKUT: Ruhe und abgedunkelter Raum + kaltes Tuch auf der Stirn + Pfefferminzöl, das an Schläfe, Scheitel und Nacken sanft eingerieben wird

ALLGEMEIN: Gestaltung einer "gesunden" Lebensführung (Bewegung an der frischen Luft) + gezielte Entspannungsübungen + ausreichende Flüssigkeitsaufnahme / Nahrung + Schlaf- Wach Rhythmus



Behandlung der kindlichen Migräne

STUFE II

ANTIEMETIKA (z.B. Domperidon®)

IBUPROFEN (10 Milligramm pro Kilo Körpergewicht) oder PARACETAMOL

(15 Milligramm pro Kilo Körpergewicht)

bei mangelndem Erfolg:

SCHWERE ATTACKEN: 5 HT 1- Agonisten SUMATRIPTAN als

Nasenspray



Behandlung der kindlichen Migräne

STUFE III

ab > 3 Attacken / Monat über 3-6 Monate, hoher Leidensdruck, lange Anfallsdauer :

Calcium-Antagonist 5mg/kg/d



Kopfschmerzen ohne Medikamente vorbeugen

- Bewegung an der frischen Luft
- Regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten
- mögliche Auslöser für die Kopfschmerzen (bei einer Migräne etwa ein gestörter Schlaf-Wachrhythmus oder bestimmte Nahrungsmittel identifizieren)
- Psychische Belastungsfaktoren (schulische Probleme oder Spannungen in der Familie, Ängste, Leistungs- und Termindruck) minimieren



Kopfschmerzen ohne Medikamente vorbeugen

- Psychologisch-verhaltenstherapeutische Verfahren
- Entspannungsverfahren

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und sogenannte Fantasiereisen

Biofeedbackverfahren







Aus der Naturheilkunde können die »klassischen« beruhigenden Pflanzen **Melisse und Baldrian** eingesetzt werden, die bei Kindern ausgleichend wirken. Sie können sowohl als Tee getrunken als auch z. B. als Badezusatz verwendet werden.

Zudem eignet sich Johanniskraut und Lavendel.











Melisse: Wirkung

Die positive Wirkung der Melisse auf die Psyche ist bekannt. Auch gegen Schlafstörungen und Magenprobleme wird sie eingesetzt. Melissen-Tee wirkt gegen Verkrampfungen.





Melisse: Praktische Anwendungen

Ein Viertel Liter kochendes Wasser mit zwei gehäuften Teelöffeln Melisse aufgießen. Die Mischung einige Minuten ziehen lassen. Zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt trinken.





Bei **Baldrian** wirkt oft ein Kaltauszug besser (1/4 Liter kaltes Wasser auf einen Teelöffel getrocknete Baldrianwurzeln geben, über Tag stehen lassen, vor dem Schlafengehen absieben und trinken lassen).

Zur länger dauernden Anwendung geeigneter ist die Baldrian-Tinktur aus der Apotheke: 10 Tropfen 3mal täglich für drei Monate.





Zur allgemeinen Nervenstärkung und inneren Umstimmung bietet sich **Johanniskraut** an. Regelmäßige Einreibungen mit Johanniskrautöl können ausgleichend wirken.

1 bis 2-mal wöchentlich den ganzen Körper oder morgens und abends nur Brust und Rücken mit Johanniskrautöl einreiben.



Johanniskraut: Wirkung

Johanniskraut hat ein breites Anwendungsgebiet. Für seine antidepressiven und stimmungsfördernden Eigenschaften ist es landläufig bekannt.

Bei psycho-vegetativen Störungen, Angst oder Unruhe ist die positive Wirkung auch von der Schulmedizin anerkannt.







Johanniskraut: Praktische Anwendung

Kneipps Johanniskraut-Öl: 25 Gramm frische, zerriebene Blüten mit einem halben Liter Olivenöl mischen. Einige Wochen in die Sonne oder an einen warmen Ort ziehen lassen. Das Öl abgießen und gut verschließen. Es ist bis zu zwei Jahre lang haltbar. Zweimal täglich einen Teelöffel Öl trinken.

Johanniskraut-Tee: Zwei gehäufte Teelöffel Kraut mit einem ¼ Liter Wasser aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen. Zwei- bis dreimal täglich eine Tasse trinken.



Lavendel: Wirkung

Die Anwendungsgebiete, bei denen Lavendel eine lindernde Wirkung zugeschrieben wird, reichen von Nervosität, Schlafstörungen und Kopfschmerzen über Erkältungen bis hin zu Hautkrankheiten.

Ein Kräutersäckchen mit Lavendel auf dem Kopfkissen wird gegen Schlaflosigkeit empfohlen.





Lavendel: Praktische Anwendungen

Apotheken und Reformhäuser verkaufen Lavendelöl.

Tee zum Trinken kann ganz einfach selbst hergestellt werden:

Lavendeltee: Zwei Esslöffel Lavendelblüten auf ¼ Liter Wasser geben und aufkochen. Den Tee zehn Minuten ziehen lassen, danach abseihen

und trinken.

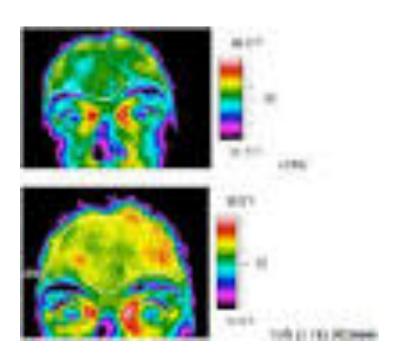


HEG-Neurofeedback ist ein **nichtmedikamentöses Verfahren** zur Behandlung der **Störungen**, **welche die Aktivierung des Frontalhirns** betreffen.

Mittels HEG wird der regionale Blutfluss sowie der lokale Sauerstoffverbrauch im Gehirn gemessen. Dazu werden optische Infrarot-Biosensoren verwendet, die an einem Stirnband befestigt sind. Wird die HEG zu Trainingszwecken eingesetzt, dann ermöglicht es dem Trainierenden die bewusste Kontrolle der Durchblutung und des Stoffwechsels im Gehirn d.h. eine Erhöhung der Sauerstoffzufuhr in den präfrontalen Arealen zu steuern.







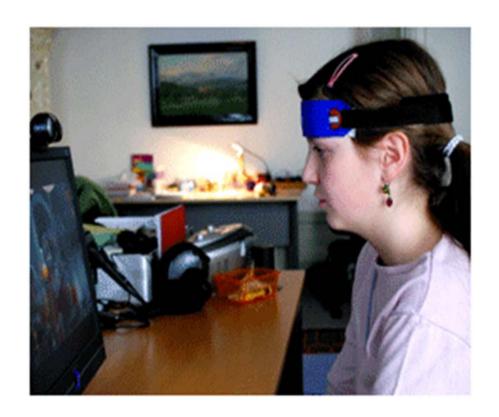


Bei einem HEG-Neurofeedback-Training geht es darum, die frontale Aktivierung durch Konzentration am Bildschirm zu steigern. Die positive Rückmeldung geschieht während der Patient einen DVD Film schaut. Nur wenn man sich konzentriert und dabei die Durchblutung im Stirnhirn erhöht, läuft der Film. So lernt der Trainierende mit der Zeit diesen aktiven Zustand immer schneller und anhaltender herbeizuführen und im Lebensalltag erfolgreich anzuwenden.

HEG-Neurofeedback wird bei Störungen eingesetzt, die durch eine lokale

Minderdurchblutung des Gehirns verursacht werden: **Aufmerksamkeitsstörungen und mangelnder Impulskontrolle (ADS/ADHS)**; Lernstörungen; Autismus; Asperger Syndrom; Migräne; Kopfschmerzen; Stress; Epilepsie; Merk – und Gedächtnisstörungen.







Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. med. univ. Günther Goller

Tel. 0472 055 658

E-Mail: info@med-goller.it

www.med-goller.it

