



KINDERARZT GÜNTHER GOLLER

## KOPFSCHMERZEN IM KINDESALTER



Kopfschmerzen stellen auch bei Kindern die häufigste Schmerzerfahrung dar. Sind Kopfschmerzen nicht auf eine andere Erkrankung zurückzuführen, spricht man von primären Kopfschmerzerkrankungen- die häufigsten sind Kopfschmerzen vom Spannungstyp und die Migräne. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe von anderen Kopfschmerz-Arten, die zwar auch im Kindesalter bereits auftreten können, die aber sehr selten sind. Bei den 15-Jährigen leiden 4-11% an einer Migräne und bei 7-jährigen Kindern klagen 35% über einen episodischen Kopfschmerz.

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. 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 Flimmern oder Lichtblitze vor den Augen. Die Attacken sind kürzer als bei Erwachsenen, dauern manchmal nur zwei Stunden oder sind möglicherweise noch kürzer.

Beim Spannungskopfschmerz ist der Schmerz 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. Die Migräne-typischen Symptome wie Übelkeit, Erbrechen,

Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit fehlen. Gelegentlich kann eine leichte Übelkeit auftreten.

Bei der Migräne spielen Vererbung und Umwelt eine große Rolle: 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.

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.

Beim Spannungskopfschmerz spielen äußeren Faktoren wie etwa eine ständige muskuläre Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich eine wesentliche Rolle.

wie Seh- und Sprachstörungen, Schwäche in Armen und Beinen oder eine Gangunsicherheit auftreten und länger als eine Stunde anhalten

Bei einer Migräneattacke ist in den meisten Fällen ein abgedunkelter Raum und ein kaltes Tuch auf der Stirn sowie Pfefferminzöl, das an Schläfe, Scheitel und Nacken sanft eingerieben wird hilfreich. Neben der medikamentösen Therapie können ein Minimieren von psychische Belastungsfaktoren (schulische Probleme oder Spannungen in der Familie, Ängste, Leistungs- und Termindruck), Entspannungsverfahren wie z.B. eine progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Biofeedbackverfahren hilfreich sein, die Schmerzepisoden zu unterdrücken. 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. Beim Spannungskopfschmerz kann eine osteopathische Behandlungsmethodik zu einer Anfalls- und Schmerzlinderung führen.



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.



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

**DR. GÜNTHER GOLLER**  
**Facharzt für Kinder-**  
**und Jugendheilkunde**

Eisackstraße 1  
 I-39040 Vahrn  
 Tel. 0472 055 658  
 info@med-goller.it