

Einteilung der Kopfschmerzerkrankungen

Kopfschmerzen stellen das häufigste neurologische Problem dar. Man unterscheidet grundsätzlich primäre und sekundäre Kopfschmerzen.

Primäre Kopfschmerzen:

- Spannungskopfschmerz
- Migräne
- Cluster-Kopfschmerz
- paroxysmale Hemikranie

Sekundäre Kopfschmerzen

- Hirnblutungen,
- Hirnvenenthrombosen, Hirnhautentzündungen
- Hirntumore
- Medikamente, Bluthochdruck, Allgemeininfektionen
- Stoffwechselstörungen, Grünen Star
- Nasennebenhöhlenentzündungen

Migräne und ihre Symptome

Migräne entsteht durch eine vorübergehende Fehlfunktion der Blutgefäße im Gehirn. Diese erweitern und entzünden sich im Migräneanfall und verursachen dadurch einen meist sehr starken, oft halbseitigen, pulsierenden Kopfschmerz. Die Schmerzen dauern zwischen 4 und 72 Stunden und werden durch körperliche Aktivität verstärkt. Den Kopfschmerzen kann eine Aura vorangehen. Darunter versteht man neurologische Störungen, die bis zu 60 Minuten anhalten können:

- Seh- und Sprachstörungen
- Sensibilitätsstörungen
- Lähmungserscheinungen
- Sehen von Doppelbildern
- Schwindelbeschwerden

Triggerfaktoren

Triggerfaktoren können bei Menschen mit einer Veranlagung für eine Migräne eine Attacke auslösen. Dazu gehören:

- Hormonelle Schwankungen
- Veränderungen des Schlaf-Wachrhythmus
- Stress, emotionale Belastung, Entlastungsreaktion nach Stress
- Wetterwechsel
- Alkohol, Nikotin, Käse, Schokolade
- Schwankungen des Coffeinspiegels

Spannungskopfschmerzen

Diese Kopfschmerzen sind eher von dumpf-drückendem Charakter und nehmen entweder den ganzen Kopf ein oder haben einen Schwerpunkt im Nacken- oder Schläfenbereich. Häufig sind die Nervenaustrittspunkte am Kopf oder Nacken druckschmerzhaft.

Diagnostik

Der Arzt sollte zunächst versuchen, primäre von sekundären Kopfschmerzen zu unterscheiden. Dies geschieht zunächst aufgrund eines ausführlichen

Gesprächs mit dem Patienten (Anamnese) und einer klinischen und neurologischen Untersuchung. Sehr hilfreich ist ein Kopfschmerztagebuch, in dem der Patient notiert, wie oft Kopfschmerzattacken auftreten, wie schwer sie sind und ob andere Symptome sie begleiten.

Therapie

Neben allgemeinen Massnahmen werden bei der akuten Kopfschmerzattacke Analgetika eingesetzt. Bei schweren Migräneattacken benötigen Patienten mitunter spezielle Medikamente wie die Triptane.

Bei chronischen Kopfschmerzen müssen daher andere Strategien als der Einsatz von Schmerzmittel gewählt werden. Besonders für die gehäuft auftretende Migräne stehen dabei verschiedene Varianten zur Auswahl, die Häufigkeit und Schwere der Migräneattacken reduzieren sollen:

- Pestwurz
- Magnesiumsalze
- Betablocker
- Kalzium-Antagonisten
- Antiepileptika
- Niedrig-dosierte Antidepressiva

Vorsicht: Alle Kopfschmerzpräparate nicht häufiger als zehn Tage pro Monat einnehmen. Andernfalls besteht das Risiko, einen medikamentenbedingten Kopfschmerz zu entwickeln.



Was Sie selbst tun können

- Vermeiden von Triggerfaktoren
- Entspannungsübungen
- Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren
- Stress- und Schmerzbewältigungstraining

Weiterführende Infos

- www.headache.ch
- www.dmkg.org
- www.i-h-s.org