



Migräne

Der Migränekopfschmerz ist in der Regel einseitig, pulsierend, pochend, von mittlerer bis starker Intensität und behindert die Tagesaktivität erheblich. Körperliche Aktivität verstärkt den Schmerz. Begleiterscheinungen sind Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit.

Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind oft beidseitig, drückend, ziehend. Körperliche Aktivität verstärkt den Schmerz nicht, der Schmerz kann aber die Tätigkeiten einschränken. Die Nackenmuskulatur kann zusätzlich verspannt sein.

Medikamenteninduzierter Kopfschmerz

Auch ein sehr häufiger Gebrauch von Schmerzmedikamenten kann Kopfschmerzen verstärken und einen Dauerschmerz auslösen. Dies kann z.B. auftreten, wenn pro Monat mehr als 10-15 Tabletten über mehr als drei Monate eingenommen werden müssen.

Unser Angebot

Bei Kopfschmerzen ist ein interdisziplinäres Vorgehen sinnvoll, wobei die Fachbereiche Medizin, Psychologie und Physiotherapie zusammenarbeiten. So können die Beschwerden umfassend diagnostiziert und behandelt werden.

Wir bieten zunächst eine ärztliche Vorstellung bei darauf spezialisierten Kinder- und Jugendärzten an. Im Zentrum steht ein ausführliches Gespräch über die Kopfschmerzen, eine körperliche Untersuchung und die anschließende gemeinsame Planung und Besprechung des weiteren Vorgehens. Neben der körperlichen Untersuchung führen wir typischerweise auch noch eine Ableitung der Gehirnströme – ein sogenanntes EEG (Elektroenzephalogramm) – durch. Das tut nicht weh und kann in einzelnen Fällen in der Einordnung weiterhelfen. Bei entsprechenden Hinweisen kann auch eine Vorstellung und weitere Abklärung bei unseren Psychologinnen, den Physiotherapeuten oder der Ergotherapeutin erfolgen.

Die Kopfschmerzgruppe

Falls ein solches Vorgehen für Sie in Frage kommt, bieten wir ein Trainingsprogramm für Kindern und Jugendlichen an. Nach einem Vorgespräch folgen insgesamt sechs Sitzungen mit den Kindern und Jugendlichen, eine Elternsitzung und eine „Auffrischsitzung“ nach ca. 6 Monaten.

Inhalte der Sitzungen sind zum Beispiel ...

... Erlernen von Entspannungstechniken

... Umgang mit Stresssituationen und Stressbewältigung

... sinnvolle Ablenkungsstrategien

... Umgang mit den Kopfschmerzen