

## Spannungskopfschmerz

**Bei Spannungskopfschmerzen handelt es sich um meist beidseitige, dumpfdrückende Kopfschmerzen, die durch leichte Verspannungen der Kopf- und Nackenmuskulatur hervorgerufen werden. Die Einzelheiten der Entstehung sind noch unklar. Man diskutiert auch eine Veranlagung mit individuell erniedrigter Schmerzschwelle. Bei der Entstehung und Verstärkung der Kopfschmerzen sind auch Anspannung, Stress, Schlafmangel und psychische Faktoren beteiligt. Auch einseitige, unnatürliche Körperhaltung (z.B. eintöniges Sitzen vor Schreibmaschinen und Computern) begünstigen solche Kopfschmerzen.**

Nach Ausschluss anderer Ursachen der Kopfschmerzen (neurologische Untersuchung, EEG) haben sich folgende Therapiestrategien bewährt:

### **Akutbehandlung von Spannungsschmerzenattacken**

- Versuch mit Eisbeuteln über Stirn und Nacken, Einreiben von Stirn und Schläfen mit Pfefferminzöl
- Bei ausgeprägten Schmerzattacken: 500-1.000 mg ASS (z.B. ASS, Aspirin) oder Paracetamol (Ben-u-ron)

### **Medikamentöse Spannungskopfschmerzvorbeugung**

Wenn Spannungskopfschmerzen mindestens jeden 2. Tag auftreten und seit mehr als drei Monaten bestehen, kann eine vorbeugende Behandlung mit bestimmten Antidepressiva, die die Schmerzschwelle anheben und eine Muskelentspannung herbeiführen, mit guten Erfolgsaussichten durchgeführt werden. Diese Medikamente machen im Gegensatz zu vielen Schmerzmitteln nicht abhängig. Der Erfolg kann erst nach einiger Zeit beurteilt werden; es ist daher eine regelmäßige Einnahme des verordneten Medikamentes notwendig. Meist reicht eine niedrige Dosierung des Medikamentes aus. Eine solche Behandlung erfordert eine gute Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient. Nebenwirkungen treten meist nur anfangs auf und verschwinden mit der Zeit völlig.

## **Möglichkeiten einer nichtmedikamentösen Vorbeugung**

Führen Sie auf jeden Fall ein Kopfschmerztagebuch, um Auslöser von Spannungskopfschmerzen herauszufinden. Vermeiden Sie - wenn möglich - solche Auslöser. Ein Kopfschmerztagebuch ermöglicht auch eine gute Erfolgskontrolle von eingeleiteten Therapien.

Vermeiden Sie unbedingt den regelmäßigen Gebrauch von Kopfschmerzmitteln, da diese bei regelmäßiger Einnahme und übermäßiger Einnahme selbst wieder Kopfschmerzen verursachen, die dann auftreten, wenn versucht wird, das Schmerzmittel wegzulassen. Leicht gerät man in einen Teufelskreis, der zu einer Schmerzmittelabhängigkeit führen kann. Besonders gefährlich sind in dieser Hinsicht Kombinationspräparate, die Coffein, Codein und Bariturate enthalten (z.B. Vivimed, Optalidon spez. usw.); diese unbedingt meiden! Sorgen Sie für körperlichen Ausgleich durch viel Bewegung und Sport (besonders gut: Rad fahren, Schwimmen, Aerobic, Gymnastik).

Prüfen Sie, ob Sie aufgrund ungünstiger Verhaltensmuster (z.B. Übergenauigkeit, Überordentlichkeit, übertriebenes Pflichtbewusstsein, Angst vor Versagen) besonders stressanfällig sind und sich schlecht entspannen können. Lernen Sie dann ein Entspannungsverfahren (am besten die progressive Relaxation nach Jacobson). Korrigieren Sie unnatürliche und einseitige Körperhaltungen in Beruf und Freizeit.

## **Weitere Therapiemöglichkeiten**

Günstig wirkt sich oft eine spezielle Krankengymnastik mit Spannungs- und Entspannungsübungen der Nackenmuskulatur aus.