

Spannungskopfschme rz

Autor:



heilpraktikerkurse.de
EIN ANGEBOT VON EXAMIO UND HAUG

Spannungskopfschmerz

Der Beitrag zum Spannungskopfschmerz nennt Ursachen, Symptome und diagnostische und therapeutische (schulmedizinische und naturheilkundliche) Maßnahmen.



HINWEIS

Spannungskopfschmerz

Episodenweise oder chronisch auftretende Kopfschmerzerkrankung, mit drückenden Schmerzen am gesamten Kopf ohne neurologische Begleitsymptome.



MERKE

Leitsymptome des Spannungskopfschmerzes

- dumpf-drückender Dauerkopfschmerz, der den gesamten Kopf („wie ein Schraubstock“) oder den Hinterkopf betrifft
- Dauer und Schweregrad variieren – von seltenen, kurz andauernden leichten Kopfschmerzen bis hin zu täglichen Dauerkopfschmerzen
- keine Zunahme bei körperlicher Aktivität
- keine weiteren Beschwerden oder Ausfälle (wie etwa Sehstörungen)



MERKE

Wann zum Arzt?

Der Patient ist an den Neurologen zu überweisen, wenn die Beschwerden trotz naturheilkundlicher Behandlung nach mehreren Tagen noch immer bestehen. Die sofortige Klinikeinweisung ist angezeigt, wenn hohes Fieber und Nackensteife bestehen und/oder die Kopfschmerzen mit Bewusstseinsstörungen oder Ausfällen, etwa Sprachstörungen einhergehen. In diesen Fällen kann eine Meningitis oder eine Hirnblutung vorliegen.

Pathophysiologie

Man unterscheidet den episodischen vom chronischen Spannungskopfschmerz (SK):

- Der **episodische Spannungskopfschmerz** (eSK) tritt an weniger als 15 Tagen im Monat und weniger als 180 Tagen im Jahr auf (ca. 50 – 60 % der Bevölkerung im Laufe des Lebens betroffen).
- Der **chronische Spannungskopfschmerz** (cSK) tritt an mehr als 15 Tagen im Monat und mehr als 180 Tagen im Jahr auf (ca. 3 % der Bevölkerung im Laufe des Lebens betroffen).

Auch von dieser Kopfschmerzform sind **Frauen** häufiger betroffen als Männer. **Stress** spielt bei dieser Kopfschmerzform eine wichtige Rolle.

Symptome

Die Kopfschmerzphasen dauern 30 Minuten bis 7 Tage an und werden als **drückend-ziehend**, nicht pulsierend, **beidseitig** beschrieben „wie mit einem Ring um den Kopf“. Die Schmerzen sind leicht bis mäßig, die übliche körperliche Aktivität ist nicht beeinträchtigt und wirkt auch nicht als Schmerzverstärker. Es können Lärm- oder Lichtscheu bestehen, aber normalerweise keine Übelkeit und auch kein Erbrechen. Auch eine Aura tritt nicht auf.

Diagnostik

Auch hier ist die Anamnese in der Regel eindeutig: typische Schmerzbeschreibung, oft psychische Belastungsfaktoren und Einnahme von Medikamenten (z. B. Analgetika, Kalziumantagonisten, Nitropräparate), keine neurologischen Symptome. Andere Erkrankungen (z. B. Stirnhöhlenentzündung, erhöhter intrakranieller Druck, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen) sollten als Ursache ausgeschlossen werden.

Schulmedizinische Therapie

Analgetika wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen oder Naproxen sollten ausreichend hoch dosiert, aber nur kurzfristig eingesetzt werden. Benzodiazepine oder Opiate dürfen nicht verabreicht werden!

Beim **chronischen Spannungskopfschmerz** sollten Analgetika gemieden oder nur sehr kurzfristig eingesetzt werden. Stattdessen sollte neben nicht medikamentösen Maßnahmen (z. B. Entspannung, Ausdauertraining) eine **Prophylaxe mit dem Antidepressivum Amitriptylin** begonnen (evtl. alternativ Doxepin oder Imipramin) und ausreichend lange durchgeführt werden (→ der Therapieerfolg kann frühestens nach 6 Wochen beurteilt werden!).

Allgemeinmaßnahmen

Beim **episodischen Spannungskopfschmerz** haben sich **Entspannungsverfahren** sowie die Anwendung von 10-prozentigem Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen bewährt. Auch bei Kindern ab 6 Jahren ist diese Anwendung zu empfehlen. Wichtig: Bewahren Sie in jedem Fall die Augen vor jeglichem Kontakt mit dem Öl und waschen Sie im Anschluss an das Einreiben gründlich Ihre Hände.

Entspannungsverfahren und Massagen wirken in erster Linie prophylaktisch und sollten vor allem bei viel Stress sowie Haltungsfehlern angewendet werden. Empfehlenswert sind Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Yoga. Beim Autogenen Training, das nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch zur Behandlung eingesetzt wird, ist die Stirnkühlübung der entscheidende Bestandteil des Übungsprogramms. Die kreisende Massage der Schläfen mit den Fingerspitzen oder Handballen für etwa fünf Minuten kann ebenfalls hilfreich sein.

Naturheilkundliche Therapie

Biochemie nach Dr. Schüßler: Als Schüßler-Salze sind folgende biochemischen Mittel in Betracht zu ziehen:

- 7 Magnesium phosphoricum (als „Heiße Sieben“ bei anfallsartigen Kopfschmerzen, Migräne und Neuralgie)
- 3 Ferrum phosphoricum bei kongestivem Kopfschmerz mit rotem Gesicht und Erbrechen
- 8 Natrium chloratum bei Kopfschmerz mit Erbrechen von wässrigem Mageninhalt, Sehstörungen

- 2 Calcium phosphoricum bei Kopfschmerz von Schulkindern.

Infrage kommen auch Nr. 11 Silicea, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum

Chinesische Medizin: Aus Sicht der TCM können eine Leber-Qi-Depression oder Blut-Stagnation Kopfschmerzen hervorrufen. Die Differenzierung erfolgt u. a. nach Schmerzqualität, Schmerzlokalisierung sowie nach Begleitsymptomen. Eine Akupunkturbehandlung, die sowohl Lokal- als auch Fernpunkte in die Behandlung einbezieht sowie eine Kräutertherapie sollten kombiniert angewendet werden.

Homöopathie: Bei Spannungskopfschmerzen sind abhängig vom Symptombild häufig folgende homöopathischen Konstitutionsmittel angezeigt: Anacardium, Aurum metallicum, Belladonna, Calcium carbonicum, Calcium phosphoricum, Gelsemium, Glonoinum, Ignatia, Kalium bichromicum, Kalium carbonicum, Magnesium muriaticum, Natrium carbonicum, Natrium muriaticum, Sepia, Silicea, Sulfur.

Manuelle Therapie: Aus Sicht der Manuellen Therapie werden Kopfschmerzen häufig durch Fehlstellungen der Kopf- oder Wirbelgelenke verursacht. Insbesondere Kopfschmerzen im Bereich des Hinterkopfs oder Kopfschmerzen, die vom Hinterkopf in die Augen ausstrahlen, lassen sich durch eine manuelle Behandlung günstig beeinflussen. Je nach Beschwerden und der Konstitution des Patienten ist eine chiropraktische oder osteopathische Behandlung oder eine Wirbelsäulenthherapie nach Dorn-Breuss sinnvoll.

Phytotherapie: Zubereitungen aus Weidenrinde wirken in einigen Fällen schmerzlindernd und helfen zudem die Dosierung synthetischer Analgetika zu reduzieren. Bevorzugt eingesetzt werden sollen Präparate, die auf einen Gesamtgehalt von 180–240 mg Gesamtsalicin standardisiert sind. Pflanzliche Weidenrindenpräparate benötigen 2–3 Std., bis sie wirken. Zu empfehlen sind zudem Zubereitungen aus anderen Phyto-Analgetika, wie z.B. aus Mädesüß und Teufelskralle. Bei Kopfschmerzen aufgrund von Verdauungsstörungen sind bevorzugt Karminativa und Bitterstoffdrogen einzusetzen, wie z.B. Fenchel, Engelwurz, Schafgarbe.

<https://www.heilpraktikerkurse.de>

Stand: 20.09.2019