

# Kopfschmerzen bei Kindern

Kopfschmerzen sind häufig. Bis zum Alter von 12 Jahren haben rund 90% aller Kinder schon einmal Kopfschmerzen gehabt. Schon im Vorschulalter sind 20% betroffen.

Kopfschmerzen können im Rahmen unkomplizierter Infektionen auftreten. Sie können aber auch Zeichen für andere Erkrankungen sein, z.B. Fehlsichtigkeit, Muskelverspannungen, Kieferfehlstellungen. Sehr selten sind schwere Erkrankungen die Ursache.

Kopfschmerzen können aber auch die eigentliche Krankheit sein, man spricht von primären Kopfschmerzen.

Der Migränekopfschmerz tritt typischerweise attackenartig auf. Er dauert in der Regel nur wenige Stunden, es besteht eine Überempfindlichkeit gegen helles Licht und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Oft gibt es Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen. Selten können auch Schwindelattacken als einziges Symptom einer Migräne auftreten.

Der Spannungskopfschmerz ist dumpf-drückend bis ziehend, eher von leichter bis mäßiger Intensität, wird bei körperlicher Bewegung nicht stärker. Übelkeit und Erbrechen fehlen in der Regel.

Die Ursachen für Kopfschmerzen sind in der Regel ein Zusammenspiel von erblicher Veranlagung (Migräne tritt z.B. sehr häufig familiär auf) und Umweltfaktoren.

Spannungskopfschmerzen können mit muskulären Verspannungen, Angst, Stress und anderen emotionalen Problemen verknüpft sein. Möglicherweise ist auch die individuelle Schmerzempfindlichkeit erhöht. Migräneauslöser können Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Stress, bestimmte Nahrungsmittel oder Hormonschwankungen sein.

Um Kopfschmerzauslöser identifizieren zu können, ist ggfs. die Führung eines Kopfschmerztagebuchs wichtig, in dem Auftreten, Intensität und Begleitumstände der Kopfschmerzen festgehalten werden. Auch psychische Belastungsfaktoren können dazu gehören.

Eine Sehstörung sollte ausgeschlossen werden.

Bei Kindern steht generell die nicht-medikamentöse Behandlung im Vordergrund. Oft reichen schon Ruhe und Entspannung, die Beschäftigung mit positiven Dingen oder ein kurzer Schlaf aus. Ein kaltes Tuch auf der Stirn oder eine Massage mit Pfefferminzöl an den Schläfen und im Nacken kann leichten bis mittleren Schmerz lindern. Bei Spannungskopfschmerzen helfen ggfs. Bewegung an der frischen Luft oder gezielte Entspannungsübungen.

Wenn es nicht ohne Medikamente geht, gilt Ibuprofen (10mg/kg Körpergewicht) als Mittel der Wahl, bei Übelkeit wird ggfs. vorher Domperidon (1 Tropfen/kg) eingenommen.

Zur Vorbeugung wird ausreichend körperliche Bewegung empfohlen. Sportliche Ausdaueraktivitäten sollten gefördert, Fernsehkonsum reduziert werden.

Verhaltensmedizinische Maßnahmen sind schon bei Kindern möglich. Dazu gehören die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Phantasiereisen. In einer kleinen Gruppe üben Kinder ein Entspannungsverfahren in 8-10 Trainingsstunden ein, danach lässt es sich zuhause fortführen. Oft wird von den Krankenkassen ein Großteil der Kurskosten übernommen. Über die Krankenkassen kann man u.U. hilfreiche CD's beziehen, z.B. bei der AOK das „Autogene Training für Kinder, Geschichten zur Entspannung“ (AOK-Verlag, Telefon 02642-9310)

Gelegentlich können auch andere Therapieverfahren versucht werden (TENS, Diät, Osteopathie, Akupunktur, medikamentöse Vorbeugung).

Hilfreiche Internet-Adressen: [www.dmkg.org](http://www.dmkg.org), [www.schmerzinfos.de](http://www.schmerzinfos.de)

Warnzeichen, bei denen umgehend ein Arzt aufgesucht werden muss, sind folgende:

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

Das Behandlungsziel muss lauten: Hilf dir selbst! Die Eigenverantwortung des Kindes steht im Vordergrund.

- Schmerzen sind immer eine subjektive Empfindung. Stellen Sie daher die Kopfschmerzen nicht infrage, das führt nur zu verstärktem Schmerzverhalten.
- Überprüfen Sie die Führung des Kopfschmerzkalenders
- Ermutigen Sie Ihr Kind, öfters Pausen zu machen, sich zwischendurch mal kurz hinzulegen
- Ermutigen Sie ihr Kind, die gelernte Entspannung im Alltag einzusetzen, z.B. vor und bei Klassenarbeiten.
- Überprüfen Sie, ob Ihr Kind über genügend freie, ungeplante Zeit in der Woche verfügt.
- Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kind wegen der Schmerzen eine Sonderrolle einnimmt und von seinen Pflichten enthoben wird.
- Ermutigen Sie ihr Kind herauszufinden, was ihm persönlich gut tut und gefällt, um festzustellen, wann es keine Schmerzen hat.