

KOPFSCHMERZEN KÖNNEN VIELE URSACHEN HABEN

Kopfschmerzen zählen zu den am weitesten verbreiteten Schmerzformen. Sie können sich sehr unterschiedlich äußern: diffus über den gesamten Kopf verteilt oder auf bestimmte Stellen des Kopfes beschränkt. Sie können gelegentlich auftreten oder über längere Zeit immer wieder, und sie können sich allmählich ankündigen oder plötzlich ausbrechen. Kopfschmerzen können sehr unterschiedliche Ursachen haben: Diese reichen vom „Kater“ nach zu viel Alkohol und/oder Zigaretten über Verspannungen bis hin zu Kopfschmerzen, die durch einen Tumor oder eine Hirnblutung verursacht werden.

In den meisten Fällen kann der Kopfschmerz mittels Selbstbehandlung mit einem einfachen Schmerzmittel gelindert werden. Kehrt er häufig wieder, sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Treten Kopfschmerzen erstmalig oder andersartig auf als bisher, sind sie heftig und von Symptomen wie Fieber, Erbrechen, Lähmungen usw. begleitet, sollten die Ursachen durch eine Ärztin oder einen Arzt abgeklärt werden. Bei ungewöhnlichen Kopfschmerzen mit einer raschen Zunahme der Beschwerden oder mit einer Verschlechterung des Allgemeinbefindens kann auch die Notfall-Einweisung in ein Krankenhaus erforderlich sein, damit nicht zum Beispiel eine Hirnhautentzündung oder eine Hirnblutung übersehen wird.

Die drei Hauptgruppen von Kopfschmerzen sind

- ▶ primäre Kopfschmerzen wie Migräne, Spannungstypkopfschmerz oder Clusterkopfschmerz, die keine identifizierbare andere Erkrankung als Ursache haben;
- ▶ sekundäre Kopfschmerzen, die durch eine andere Erkrankung verursacht sind;
- ▶ Kopfnuralgien, primäre oder sekundäre andere Kopf- und Gesichtsschmerzen.

Je nachdem, welche Form und Ursache der Kopfschmerzen die Ärztin oder der Arzt vermutet, können bestimmte Untersuchungen zur Abklärung vorgenommen werden. Nach der Diagnosestellung kann eine gezielte Behandlung eingeleitet werden.

SO FINDEN SIE EINE NEUROLOGIN ODER EINEN NEUROLOGEN IN IHRER UMGEBUNG

Die Homepage der Österreichischen Ärztekammer www.aerztekammer.at führt Sie zur Landesärztekammer Ihres Bundeslandes mit der Liste dort niedergelassener Ärztinnen und Ärzte. In Wien haben Sie unter www.aekwien.at die Möglichkeit, eine Fachärztin oder einen Facharzt nach Namen, Adresse und anderen Suchkriterien auszuwählen.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie, sofern notwendig, an eine Kopfschmerzambulanz weiterüberweisen. Informationen dazu finden Sie auf der Website der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft unter „Kopfschmerzzentren“.

www.oeksg.at



KOPFSCHMERZEN WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN



Impressum:
Österreichische Gesellschaft für Neurologie
Skodagasse 14-16/1; 1080 Wien

Eine Patienteninformation der Österreichischen
Gesellschaft für Neurologie in Zusammenarbeit mit
der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft

VERBREITETE KOPFSCHMERZFORMEN



Spannungskopfschmerz: Primärer Kopfschmerz, der als Schwere oder Druck beschrieben wird. Meistens beidseitig und nicht pulsierend. Besonders bei chronischem Spannungskopfschmerz ist es nötig, nach Faktoren zu suchen, die zu den häufigen Kopfschmerzen beitragen und diese bei der Therapie zu berücksichtigen.

Migräne: Äußert sich durch anfallsartigen, pulsierenden und meistens halbseitigen Schmerz, oft begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit. Oft kündigt sich ein Migräneanfall bereits Tage vor der Kopfschmerzphase an. Bei rund einem Fünftel der Patienten tritt vor dem Kopfschmerz die sogenannte Aura-Phase auf. Die Schmerzphase dauert zwischen wenigen Stunden und drei Tagen, dann klingt der Schmerz ab.

Cluster-Kopfschmerz: Primäre Kopfschmerzerkrankung, die sich durch einseitige und in Attacken auftretende extreme Schmerzen im Bereich von Schläfen und Augen äußert. „Cluster“ bezieht sich auf die Eigenart, periodisch gehäuft aufzutreten, während sich dann beschwerdefreie Intervalle anschließen. Typisch sind ein gerötetes Auge auf der Seite der Schmerzen und eine rinnende Nase.

Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz: Eine Reihe von Medikamenten kann Schmerzen und andere Beschwerden lindern, allerdings kann ein Zuviel davon zu (fast) täglichen Kopfschmerzen führen.

Mund- und Gesichtsschmerz: Breite Palette von zum Teil sehr belastenden Schmerzformen unterschiedlicher Ursachen, die im Bereich des Gesichtes, des Kiefergelenks, der Kaumuskulatur, des Mundes, des Kopfes und des Nackens zu spüren sind. Eine besonders belastende Form des „orofazialen Schmerzes“ ist die Trigeminusneuralgie mit blitzartig einschließenden Beschwerden auf einer Seite des Gesichtes oder Mundes.

DIE BEHANDLUNG VON KOPFSCHMERZEN

Weil es zahlreiche Formen und Ursachen von Kopfschmerz gibt, ist auch die Behandlung immer wiederkehrender Kopfschmerzen sehr unterschiedlich. Um therapeutische Fehlentscheidungen zu vermeiden, bedarf es zunächst einer besonders ausführlichen Anamnese und Befunderhebung. Auf der Basis der jeweiligen Diagnose werden Ärztin oder Arzt eine geeignete Behandlung empfehlen. Dafür steht heute eine breite Palette medikamentöser und nicht-medikamentöser Verfahren zur Verfügung.



In vielen Fällen wird eine kompetente Therapie mit geeigneten Schmerz- oder Migränemitteln zum gewünschten Erfolg führen. Manchmal gibt es solche speziellen Therapien nicht, oder sie sind individuell nicht ausreichend wirksam. In solchen Fällen bedarf es individualisierter multimodaler Behandlungsversuche, deren Wirksamkeit regelmäßig überprüft wird, und die gegebenenfalls angepasst werden müssen.

Bewähren können sich neben Medikamenten zum Beispiel lokale Schmerzbehandlung, Neuraltherapie, Akupunktur, Entspannungstechniken, Bio-Feedback, Hypnose, Psychotherapien und Ausdauersport.

Kopfschmerzkalender

Menschen mit öfter wiederkehrenden Kopfschmerzen wird häufig empfohlen, einen Kopfschmerzkalender zu führen. Dabei wird täglich festgehalten, wann der Schmerz auftrat, wie lange er anhielt, wie stark er war, ob klopfend oder drückend, ob einseitig oder beidseitig, und welche Beschwerden mit dem Kopfschmerz einhergingen.

Außerdem werden mögliche Schmerz-Auslöser und die eingenommenen Medikamente eingetragen. Je detaillierter die Dokumentation über den Kopfschmerz, desto leichter können Ärztin oder Arzt die Auslöser identifizieren und die richtige Therapie festlegen.

WANN ZUR NEUROLOGIN ODER ZUM NEUROLOGEN?

Kopfschmerzen dürfen nicht bagatellisiert werden, sie gehören von einer Neurologin oder einem Neurologen abgeklärt, weil sie sehr ernste Ursachen haben können, die ehestmöglich behandelt werden sollten. Aber auch, weil Fachleute zum Beispiel zwischen Migräne und Spannungskopfschmerzen unterscheiden können, und damit die Gefahr einer Fehlbehandlung ausgeschlossen wird.

Nur wenn die Ursache Ihrer Kopfschmerzen eindeutig ist und diese nur kurzzeitig auftreten, wie zum Beispiel im Zuge einer Erkältung oder nach zu viel Alkohol und/oder Nikotin, sollten Sie die Kopfschmerzen selbst behandeln. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie mit Ihren Beschwerden zu einer Neurologin oder einem Neurologen gehen sollen, dann beraten Sie doch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, was Sie am besten tun sollten.

Suchen Sie ärztlichen Rat, wenn

- ▶ Ihre Schmerzen erstmals auftreten und äußerst heftig sind;
- ▶ Sie regelmäßig öfter als zwei- bis dreimal im Monat unter Kopfschmerzen leiden oder diese länger als zwei oder drei Tage andauern;
- ▶ Ihre Kopfschmerzen mit gravierenden oder ungewöhnlichen Begleiterscheinungen verbunden sind;
- ▶ die Dauer und Stärke Ihrer Beschwerden trotz Behandlung zunehmen;
- ▶ Sie auf bisher verwendete Schmerzmedikamente nicht mehr ansprechen oder die Dosis laufend steigern müssen.

