

# Nichtmedikamentöse Kopfschmerztherapie bei Kindern und Jugendlichen

---

- Zu meiner Person
- Dr. med. Brigitte Zimmermann
- Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Ärztliche Psychotherapeutin
- Verheiratet, zwei erwachsene Söhne
- Niedergelassen in eigener Praxis in Essen, Moltkestraße
- Praxis mit interdisziplinärem sozialpsychiatrischem Schwerpunkt



# Aufgabe des Kinderpsychiaters und Psychotherapeuten bei der Kopfschmerztherapie

- Voraussetzung ist eine vorausgegangene oder einzuleitende kinderneurologische Abklärung, mindestens eine körperliche Untersuchung, evtl. ein EEG (Hirnstromkurve) und eine sinnvolle medikamentöse Empfehlung
- Evtl. - wenn nicht schon geschehen - Mitgabe eines Schmerztagebuchs (Regelmäßigkeiten entdecken)
- Abklärung emotionaler oder seelischer Belastungen, Erkrankungen, schulischer Überforderung, erheblicher familiärer oder sozialer Konflikte



# Kindliches Verständnis, Ausdruck von Schmerz

- Ist abhängig vom Alter und immer subjektiv
- Kinder mit drei bis fünf Jahren können die Schmerzintensität beginnend grob beschreiben (schlimm-wahnsinnig). Man verwendet hierzu eine Gesichterskala („smiley“ Gesichter)
- Kinder mit fünf bis sieben Jahren können die Schmerzintensität besser unterscheiden und auch kognitive (gedankliche) Schmerzbewältigungsstrategien anwenden
- Mit sieben bis zehn Jahren können Kinder erste Zusammenhänge im Körper verstehen. Schmerzintensität kann mit Zahlen von eins bis zehn auf einer Skala markiert werden - Schmerztagebuch
- Ab dem elften Lebensjahr können Kinder Schmerzintensität differenziert bewerten



# Nichtmedikamentöse Behandlung

- Werden im Rahmen der Untersuchung erhebliche seelische Beschwerden oder Risikofaktoren entdeckt, müssen diese bei der Behandlungsplanung berücksichtigt und getrennt behandelt werden. Wir sprechen dann von einer sogenannten Begleiterkrankung oder komorbiden Störung.
- Liegen solche Belastungen nicht vor, dann helfen bei **akuten** Beschwerden
  - 1.) der sog. Nachschlaf
  - 2.) Reizabschirmung
  - 3.) Örtliche Kühlung
  - 4.) Ätherische Öle



# Nichtmedikamentöse Behandlung, vorbeugend

- Regelmäßiger Sport
- Stressabbau
- Ausreichender Schlaf
- Mäßiger Fernsehkonsum
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Lachen



# Nichtmedikamentöse Behandlungsverfahren

---

Mit Verhaltenstherapie meint man:

- Entspannungsmethoden, zum Beispiel die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Biofeedback
- Kognitive Verhaltenstherapie



# Entspannungsverfahren

- Bei der Progressive Muskelrelaxation lernt ein Kind oder Jugendlicher bestimmte Muskeln am Körper kurz anzuspannen und wieder zu entspannen. Es wird dadurch eine messbare Muskelentspannung aufgebaut, die sowohl die Häufigkeit des Auftretens eines Migräneanfalls als auch eines Kopfschmerzes vom Spannungstyp reduzieren kann.
- Hilfreiche Vorstellungen dabei sind: Zitrone, Paket, aus den Füßen wachsen Wurzeln in den Boden, eine Schildkröte zieht den Kopf unter den Panzer usw.



# Kognitive Verhaltenstherapie

---

In Gesprächssitzungen werden bestimmte Einstellungen und Auslösefaktoren angegangen (zum Beispiel sind Gedanken an Klausuren oder Vorträge häufige Auslöser ).

Die damit verbundene Stressreaktion beginnt frühzeitig und wirkt länger ein.

Die Therapie verfolgt das Ziel solche Gedanken zu analysieren und ihre Wirkung auf den Körper zu erfassen.

Es sollen veränderte Kontroll- und Bewältigungsstrategien eingeübt werden.

Ziel ist die veränderte Form von Selbstüberzeugung und die Verringerung schmerzauslösender, psychosozialer und körperlicher Belastungen in schmerzfreien Intervallen.





# Biofeedback (Rückmeldung)

---

Die Methode geht davon aus, dass bei Kopfschmerz bestimmte Körperfunktionen fehlreguliert sind. Diese Stressbelastung kann mit dafür geeigneten Sensoren gemessen und umgewandelt werden:

Messung elektrischer Hautleitfähigkeit über ein Tonsignal ( Messung von Aufregung), der Hauttemperatur, Veränderung von EEG Signalen (Neurofeedback Therapie), Gefäßtraining, EMG Biofeed back über Messung der Aktivität der Stirnmuskulatur

Biofeedback wird üblicherweise an speziellen Schmerzambulanzen durchgeführt.



# Kopfschmerztrainingsprogramm für Kinder und Jugendliche

- besteht aus neun Sitzungen
- vermittelt Informationen zu verschiedenen Kopfschmerzarten
- beinhaltet Entspannungsübungen und kognitiv verhaltenstherapeutische Elemente.
- Ziel : Vermittlung und Einüben von Strategien zur Verringerung schmerzauslösender, psychosozialer und körperlicher Belastungen
- Verbesserter Umgang mit konkreten Kopfschmerzen



# Kopfschmerztherapie nach Denecke und Kröner-Herwig in neun Stufen

- 1. Der Kopfschmerzdurchblicker ( Informationen)
- 2. Der Entspannungs Chef (Progressive Muskelrelaxation)
- 3. Der Stress Manager („nicht schon wieder,“ Identifikation von KS Auslösern)
- 4. Der Gedankenspezialist ( Schwarzmalen und Hellsehen; Umwandlung von schwarzen in bunte Gedanken)
- 5. Der Aufmerksamkeits- Checker (Schweinwerfer: Aufmerksamkeit und Kopfschmerz)
- 6. Ich bin O.K. Meister ( Ich bin o.k.! . Selbstsicherer Umgang mit Freunden und Familie)
- 7. Der Problem-Fighter ( Problemlöse-Treppe, Problembewältigung)
- 8. Der Kopfschmerz-Experte ( Rückschau und Vorausplanung)
- 9. Abschlussgespräch mit Eltern und ggf. Kind/Jugendlichen





Vielen Dank!

