

KOPFSCHMERZEN BEI FÜR KINDERN UND JUGENDLICHEN

Univ. Prof. Dr. Çiçek Wöber Bingöl

Univ.Klinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters Wien

Im Oktober 1991 wurde an der Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters österreichweit die erste Kopfschmerzambulanz für Kinder und Jugendliche gegründet. Seit damals werden in unserer Ambulanz jährlich zirka 200 neue Patienten untersucht und behandelt.

In der Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit rezidivierenden Kopfschmerzen stellen die Erwartungen der Eltern einen wesentlichen Faktor dar, da ein vorgeschlagenes diagnostisches und vor allem therapeutisches Prozedere oft nur dann realisiert werden kann, wenn die Eltern davon überzeugt werden können. In einer Befragung hat sich gezeigt, daß die Mehrzahl eine Abklärung der Ursache bzw. den Ausschluß einer organischen Erkrankung sowie Information und Beratung erwarten, gefolgt von der Abklärung psychischer Ursachen.

Was Eltern beachten sollten, wenn ihr Kind über Kopfweh klagt und welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, soll nachfolgend zusammengefaßt werden.

<p style="text-align: center;">WENN KINDER KOPFWEH HABEN Ein Ratgeber für Eltern</p>
--

Was ist Kopfschmerz?

Kopfschmerz kann an allen Bereichen des Kopfes lokalisiert sein und kann sowohl ohne als auch mit einer körperlichen (organischen) Erkrankung vorkommen. Beide Kopfschmerzformen können akut, wiederkehrend oder chronisch auftreten.

Welches sind die häufigsten Kopfschmerzen ohne organische Ursache?

Wir unterscheiden als häufigste Formen die Migräne und den Spannungskopfschmerz.

Die **Migräne** ist dadurch gekennzeichnet, daß die Kopfschmerzen von anderen Symptomen begleitet werden. Ein Kind, das eine Migräneattacke erleidet, hört oft auf zu spielen, kann nicht lernen, schaut blaß aus und möchte sich unter Umständen hinlegen und schlafen. Der Migränekopfschmerz ist meist stark und kann auf einer oder beiden Seiten, meist im Stirnbereich, lokalisiert sein. Durch Bewegung, selbst durch bloßes Umhergehen, können die Kopfschmerzen weiter zunehmen. Neben dem Schmerz kommt es jedoch auch zu Übelkeit, manchmal auch zu Erbrechen. Licht und Lärm werden als unangenehm empfunden. Manchmal treten - bereits vor den Kopfschmerzen - Sehstörungen oder Schwierigkeiten beim Sprechen auf; selten kommt es zu Kribbeln, Einschlafen oder Schwäche einer Körperhälfte. Die Kopfschmerzattacke dauert meist ein paar Stunden. Die neurologischen Beschwerden (Sehstörungen etc.) sollten innerhalb einer Stunde abklingen.

Der **Spannungskopfschmerz** bildet die zweite häufige Form von Kopfschmerzen ohne organische Ursache, ist an Intensität leichter als die Migräne und geht ohne Begleiterscheinungen einher.

Wie entstehen Migräne und Spannungskopfschmerz?

Die genaue Ursache dieser Kopfschmerzformen konnte bisher nicht festgestellt werden. Allerdings kennen wir Auslöser, die zum Auftreten einer Kopfschmerzattacke beitragen: Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus (zu wenig oder zu viel Schlaf), Verzögerung oder Auslassen von Mahlzeiten, Schulstreß, Konflikte in der Familie und Ängste.

Außerdem können manchmal Lebens- und Genußmittel wie Käse und Nüsse eine Migräneattacke auslösen. Dabei muß man aber berücksichtigen, daß diese Lebensmittel keineswegs bei allen Migränepatienten Kopfschmerzattacken auslösen. Auch Wetterveränderungen werden immer wieder für die Entstehung von Kopfschmerzen verantwortlich gemacht. Dabei soll man aber nicht andere behandelbare und veränderbare Auslöser übersehen.

Was sind häufige organische Kopfschmerzursachen?

Organisch bedingte Kopfschmerzen kommen vor im Rahmen von Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Angina, Nebenhöhlenentzündung sowie nach Verletzungen (z.B. bei einer Schädelprellung oder Hirnerschütterung). Aber auch nicht korrigierte Sehstörungen können Kopfschmerzen verursachen.

Können Kopfschmerzen auf bedrohliche Erkrankungen hinweisen?

In seltenen Fällen kann Kopfschmerz auch das erste Anzeichen einer schweren Erkrankung wie Hirnhautentzündung, Hirnblutung oder Hirntumor sein. Diese Erkrankungen erfordern eine rasche Spitalsaufnahme, sind jedoch glücklicherweise **sehr selten** im Vergleich zu den anderen Kopfschmerzursachen.

Wie können sich Kopfschmerzen bei kleinen Kindern äußern?

Eine motorische Unruhe und Reizbarkeit können die einzigen beobachtbaren Anzeichen des Kopfschmerzes bei Kleinkindern sein, die ihre Beschwerden noch nicht artikulieren können. Manchmal leiden Kinder - ohne erkennbare Ursache - an wiederkehrenden Bauchschmerzen und entwickeln später eine Migräne.

Welche Beschwerden und Begleiterscheinungen erfordern rasche ärztliche Hilfe?

Bei akuten (erstmalig aufgetretenen) Kopfschmerzen:

- Fieber und Nackensteifigkeit
- Benommenheit und Lethargie
- Neurologische Symptome wie (halbseitige) Lähmungserscheinungen, Schwierigkeiten beim Gehen, Sehstörungen und Sprachstörungen, die länger als eine Stunde dauern.

Bei wiederkehrenden Kopfschmerzen:

- Zunehmende Häufigkeit der Kopfschmerzen
- Zunehmende Schwere der Kopfschmerzen
- Neurologische Symptome, die länger als 1 Stunde anhalten oder neu aufgetreten sind.

Was können Sie tun?

Bei akuten Kopfschmerzen:

- Wenn einer der oben genannten Punkte zutrifft, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Wenn dies nicht der Fall ist, lassen Sie ihr Kind in einem ruhigen, abgedunkelten Raum hinlegen und beobachten Sie es.
- Wenn sich die Kopfschmerzen am nächsten Tag nicht geben, oder wenn eines der o.a. Symptome auftritt, suchen Sie einen Arzt auf.

Bei wiederkehrenden oder chronischen Kopfschmerzen:

- Jedes Kind mit wiederkehrenden oder chronischen Kopfschmerzen soll von einem Arzt untersucht werden.
- Zunehmende Kopfschmerzen erfordern sobald wie möglich eine weitere Abklärung

- Gleichbleibende, wiederkehrende Kopfschmerzen sind meist auf Migräne oder Spannungskopfschmerz zurückzuführen.
- Zur Abklärung einer organischen Ursache muß der Arzt ein ausführliches Gespräch führen und das Kind untersuchen. Anschließend wird er entscheiden, ob weitere Untersuchungen notwendig sind. Diese sind meist nicht schmerzhaft, manchmal ist eine Blutabnahme notwendig.

Bei Migräne und Spannungskopfschmerz

- Wenn bei Ihrem Kind Migräne oder Spannungskopfschmerz diagnostiziert wurde, ist es wichtig zu beobachten, ob bestimmte Auslöser (wie oben beschrieben) für die Kopfschmerzen verantwortlich gemacht werden können. Die Beachtung dieser Auslöser und deren Vermeidung ist der erste Schritt zur erfolgreichen Kopfschmerzbehandlung.
- Der zweite Schritt besteht in der Abklärung möglicher psychologischer Faktoren wie Schwierigkeiten beim Lernen, Leistungsdruck oder Konflikte in der Familie. Der Aufbau eines bestimmten Lebensstils mit Lernpausen, regelmäßigen Mahlzeiten und Schlafenszeiten ist ebenso wichtig, wie das Eingehen auf die Emotionen Ihres Kindes.
- In der akuten Migräneattacken kann neben der Reizabschirmung (siehe oben) die Gabe eines schmerzstillenden Medikamentes erforderlich sein. Dies sollte beim Spannungskopfschmerz jedoch vermieden werden. In jedem Fall sollten Sie einen Arzt fragen.
- Wenn Ihr Kind häufig an Kopfschmerzen leidet, ist eine vorbeugende Behandlung erforderlich. Dafür stehen u.a.. Entspannungstechniken, Spiel- und Gesprächstherapie und gegebenenfalls auch Medikamente zur Verfügung.

Zusammenfassung

Rasche Abklärung von Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter gewährleistet, daß eine organische Ursache nicht übersehen wird und ist Voraussetzung für eine wirksame Behandlung.

NB: Die Informationsbroschüre „Wenn Kinder Kopfschmerzen haben“ kann unter dem Kennwort „Elterninformation Kopfschmerz“ über die Österreichische Gesellschaft für Neurologie und Psychiatrie (Neurologisches Krankenhaus Maria-Theresien-Schlössel, Hofzeile, 1190 Wien) oder die Univ.Klinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters (Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien) bezogen werden.