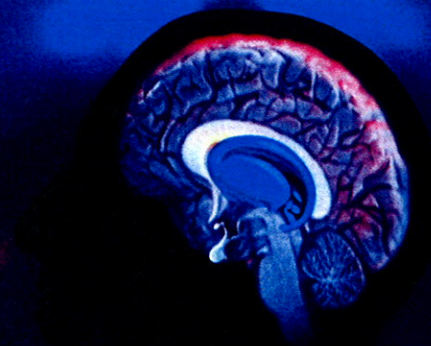




Kopfschmerzen: bei Kindern und Jugendlichen ernst nehmen

Text | Dr. med. Tobias Iff, Facharzt FMH für Kinderneurologie

Fotos | ©Dr. med. Tobias Iff, ©SpectraMotion

©teleDesign

Es kann sein, dass schon ein fünfjähriges Kind unter starkem Kopfweg leidet. Eltern sind oft ratlos und befürchten das Schlimmste. Sind dann die Kinder grösser, schiebt man die Kopfschmerzen auf zu häufiges Computer spielen, auf schlechte Augen oder zu lautes Musik hören, kurz man wertet es ab, nimmt es nicht ernst. Kinderneurologe Dr. Tobias Iff ist es ein Anliegen, dass man Kinder und Jugendliche mit Kopfschmerzen ernst nimmt.

Kopfschmerzen beeinträchtigen die Kinder

In der letzten Auflage von «komplettGesund» (Nr. 2/2006) haben wir über den elfjährigen Joel berichtet, der seit einem Jahr jede Woche ein bis zwei Mal unter Kopfschmerzen mit begleitender Übelkeit, Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit leidet. Viele Eltern machen sich bei solch häufigen und teils starken Beschwerden verständlicherweise Sorgen, dass sich hinter den Kopfschmerzen eine gefährliche Krankheit, insbesondere ein Hirntumor, verbergen kann.

Studien haben aber gezeigt, dass Kopfschmerzen im Kindesalter häufig sind:

Kinder um 5 Jahre	20 Prozent Kopfschmerz- erfahrung
Jugendliche 7-15-jährig	57 bis 82 Prozent Kopfschmerz- erfahrung

In der überwiegenden Mehrheit der Fälle handelt es sich dabei nicht um Kopfschmerzen aufgrund einer «bedrohenden Grunderkrankung», sondern meistens um Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Dennoch können Kopfschmerzen bei Kindern wie bei Erwachsenen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität führen und müssen in jedem Fall ernst genommen werden. Ihr Hausarzt, Kinderarzt oder Facharzt (Kinderneurologe) berät mit Ihnen das weitere Vorgehen.

Migräne

Wie Kindermigräne charakterisiert wird

Gemäss international festgelegter Kriterien können Joels Beschwerden klar einer Migräne zugeordnet werden. Die Symptome der Migräne bei Kindern und Jugendlichen sind vergleichbar mit denjenigen bei Erwachsenen, jedoch gibt es einige, spezifische Unterschiede in Bezug auf Auslöser, Manifestation und Behandlung.

- Mittlere bis starke Intensität
- Hämmernder, pulsierender oder pochender Schmerz
- Im Stirn- oder Schläfenbereich, einseitig, bei Kindern häufiger beidseitig
- Begleitsymptome: Licht-, Lärmempfindlichkeit, Übelkeit, selten Erbrechen
- Dauer: eine bis maximal 72 Stunden



Kopfschmerzen verursachen starke Beschwerden.

Gute Hilfsmittel zur Unterscheidung von Migräne und Nicht-Migränekopfschmerzen sind Kopfwehzeichnungen. **Tipp:** Lassen Sie Ihr Kind eine Zeichnung der Kopfschmerzen anfertigen und bringen Sie diese Ihrem betreuenden Arzt mit!

Migräne beginnt häufig vor dem 10. Lebensjahr

Bemerkenswerterweise tritt bei ca. einem Viertel der Betroffenen die Migräne bereits vor dem 10. Lebensjahr auf, teilweise schon im Kleinkindesalter.

Anders als bei Erwachsenen sind die Symptome bei Kindern meist weniger stark und dauern viel kürzer. Viele Kinder schlafen die Attacke ohne medikamentöse Hilfe aus. Falls dies nicht ausreicht, kommen in erster Linie «einfache Schmerzmittel» zur Anwendung. Schmerzmittel sofort bei Beginn einer Attacke und in ausreichender Dosierung einsetzen. Der Migräneanfall kann nicht willentlich kontrolliert werden und führt beim Kind bei ungenügender Behandlung zu einem unnötigen Leidensdruck.

Nichtmedikamentöse Methoden haben einen wichtigen Stellenwert

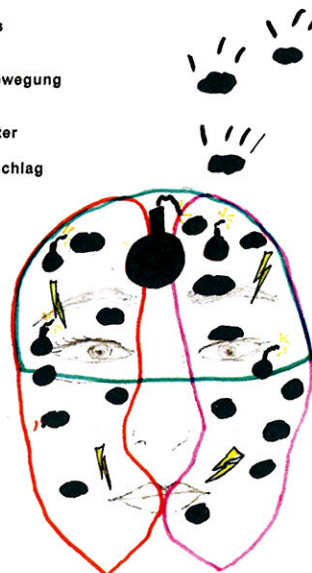
Bei Kindern spielen eine geordnete Lebensführung (regelmässiges Schlafen, Essen und Trinken) und die Anwendung von verhaltensmedizinischen Verfahren wie Entspannungstraining, Biofeedback und anderen eine wichtige Rolle in der Behandlung der Migräne.

Prophylaxe mit dem Arzt besprechen

Bei vielen Patienten dauert die kindliche Migräne bis ins Jugendalter und muss dann meist mit stärkeren Medikamenten behandelt werden, vergleichbar der Therapie bei Erwachsenen. Kommt es aufgrund der Migräne zu häufigen Schulabsenzen oder sonstigen Einschränkungen der Lebensqualität, kann eine medikamentöse Prophylaxe von Anfällen mit dem behandelnden Arzt individuell diskutiert werden. Im Einzelfall hilft das Erkennen und Vermeiden von auslösenden Faktoren wie Sonneneinstrahlung, ungenügende Trinkmenge, Schlafentzug und Diät bereits schon, die Anfallshäufigkeit zu reduzieren. Zur Erkennung dieser Triggerfaktoren wie auch für



Phase 1 rechts
Phase 2 oben
Phase 3 links
bei Bewegung
Gewitter
Steinschlag



Einmalige Migräne in der Nacht. Gewitter durch beide Schläfen.