Tipps für weniger Kopfschmerzen:

- Regelmäßige Schlafenszeiten und ausreichende Schlafdauer
- Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und Vollkorn
- Ausreichende Trinkmenge, insbesondere Wasser und Tee
- Verzicht auf Suchtmittel wie Nikotin und Alkohol
- Viel Bewegung und Sport
- Weniger Zeit für Fernsehen, Computer und Spielekonsolen opfern
- Pausen und Zeit für Entspannung einplanen

Praxisnetzwerk für Kinder- und Jugendmedizin StädteRegion Aachen e.V.
Rathausstr. 10, 52072 Aachen • www.kinderaerzte-aachen.de

Bankverbindung: Dt. Apotheker- und Ärztebank,
IBAN DE14 3006 0601 0006 4280 96 • BIC DAAEDEDD

Mitglieder im Praxisnetzwerk für Kinder- und Jugendmedizin StädteRegion Aachen e.V.

Aachen
Dr. Renate Boosfeld-Mikolajczak
Ralf Budde
Dr. Michael Dreuw
Dr. Frank Friedrichs
Wolfgang Gebauer
Dr. Andreas Gentner,
Dr. Dimitrios Gkalpakiotis
Dr. Ditte Götz
Ulrich Gurr
Anna Jessen
Dr. Cengiz Karatay
Markus Kaminski
Dr. Wolfgang Kohler
Brigitte Kulgemeyer
Dr. Claus Pfannenstiel
Gert Mathias Pinkall
Martin Pott
Dr. Klaus Reddemann
Peter Schartmann
Ursula Stockberg-Bakir
Theo van Meegen
Achim Rolf Weber
Dietrich Wittenhagen

Alsdorf
Anne Biebel
Dr. Gudrun Kaspers
Dr. Gerhard W. Keller
Dr. Bernhard Merkes

Baesweiler
Ulrike Hewing
Dr. Maria Löffler

Eschweiler
Dr. Martin-Peter Floehr
Helmut Müller
Dr. Thomas Peschgens
Michael Welter

Herzogenrath
Brigitte Esser
Dr. Luzie Haferkorn

Roetgen
Dr. Peter Konrad

Simmerath
Dr. Gerhard Klein
Dr. Petra van Dreuten

Stolberg
Achim Amkreutz
Dr. Michael Blatzheim
Dr. Matthias Kontny

Würselen
Dr. Claus Balz-Herrmann
Dr. Egbert Franke
Dr. Anette Honskamp

Außerordentliche Mitglieder:
Dr. Wolfgang Engelhardt, Aachen • Dr. Ulrike Forster, Aachen • Dr. Bettina Henrichsmeier, Aachen • Barbara Krückels, Herzogenrath • Irene Mertens, Aachen • Dr. Simone Neunzig, Aachen • Dr. Hubert Plum, Aachen • Dr. Helga Schebesch-Breuer, Aachen • Dr. Volker Siller, Aachen • Dr. Brit Steinau, Aachen • Dr. Gabriele Trost-Brinkhues, Aachen

Fördermitglieder:
Dr. Khaled J. Abou Lebdi, Heinsberg • Dr. Birgitta Hofelich, Düren • Ramadan Ihwas, Kall • Bozena Janiak-Baluch, Übach-Palenberg • Guido Klughardt, Jülich • Dr. Ulrike Ruttert-Kanand, Geilenkirchen • Dr. Stephan Schneider, Mechernich • Dr. Sabine Schneider-Dachwitz, Aachen • Dr. Rolf Wallraf , Kerpen • Dr. Stefan Wüller, Geilenkirchen

© Praxisnetzwerk für Kinder- u. Jugendmedizin Aachen e.V. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung

Elternratgeber zum Kopfschmerz bei Kindern und Jugendlichen

PRAXIS NETZWERK Kinder- & Jugendmedizin StädteRegion Aachen e.V.

des Praxisnetzwerks der Kinder- und Jugendärzte in der StädteRegion Aachen

Was sollte man wissen?

Bei Kindern und Jugendlichen können in jeder Altersgruppe Kopfschmerzen auftreten, ohne dass eine bedrohliche Erkrankung vorliegen muss. Im Kindergartenalter haben bereits 20 %, bis zum Ende der Grundschulzeit mehr als 50 % und in der Pubertät bereits 90 % der Kinder Erfahrungen mit Kopfschmerzen. Kopfschmerzen können ein eigenständiges Krankheitsbild darstellen, z. B. der Spannungskopfschmerz oder die Migräne. Sie können jedoch auch Ausdruck einer anderen Gesundheitsstörung sein und bei deren erfolgreicher Behandlung wieder verschwinden. Hierzu zählen u.a. akute Atemwegsinfekte, aber auch Sehstörungen, Kieferfehlstellungen, Ohrenerkrankungen oder Probleme im Bereich der Wirbelsäule. Lebensbedrohliche Ursachen, z. B. Hirntumore oder Hirnhautentzündungen als Ursache von Kopfschmerzen sind sehr selten.

Warnhinweise für bedrohliche Erkrankungen bei Kopfschmerzen können sein:

- Plötzlich einsetzende heftigste Kopfschmerzen
- Hohes Fieber mit Nackensteife
- Starke Benommenheit
- Erstmaliger Krampfanfall
- Wiederholtes (morgendliches) Erbrechen bei leerem Magen
- Akut auftretende Seh- und Sprachstörungen
- Schwäche oder Gefühlsstörungen in Armen oder Beinen

Spannungskopfschmerzen und Migräne sind im Schulalter bedeutende und häufige Krankheitsbilder, wobei Spannungskopfschmerzen fünfmal häufiger als Migräne diagnostiziert werden. Die Unterscheidung ist schwierig, manchmal klärt sich die Diagnose erst durch den Verlauf über mehrere Monate.

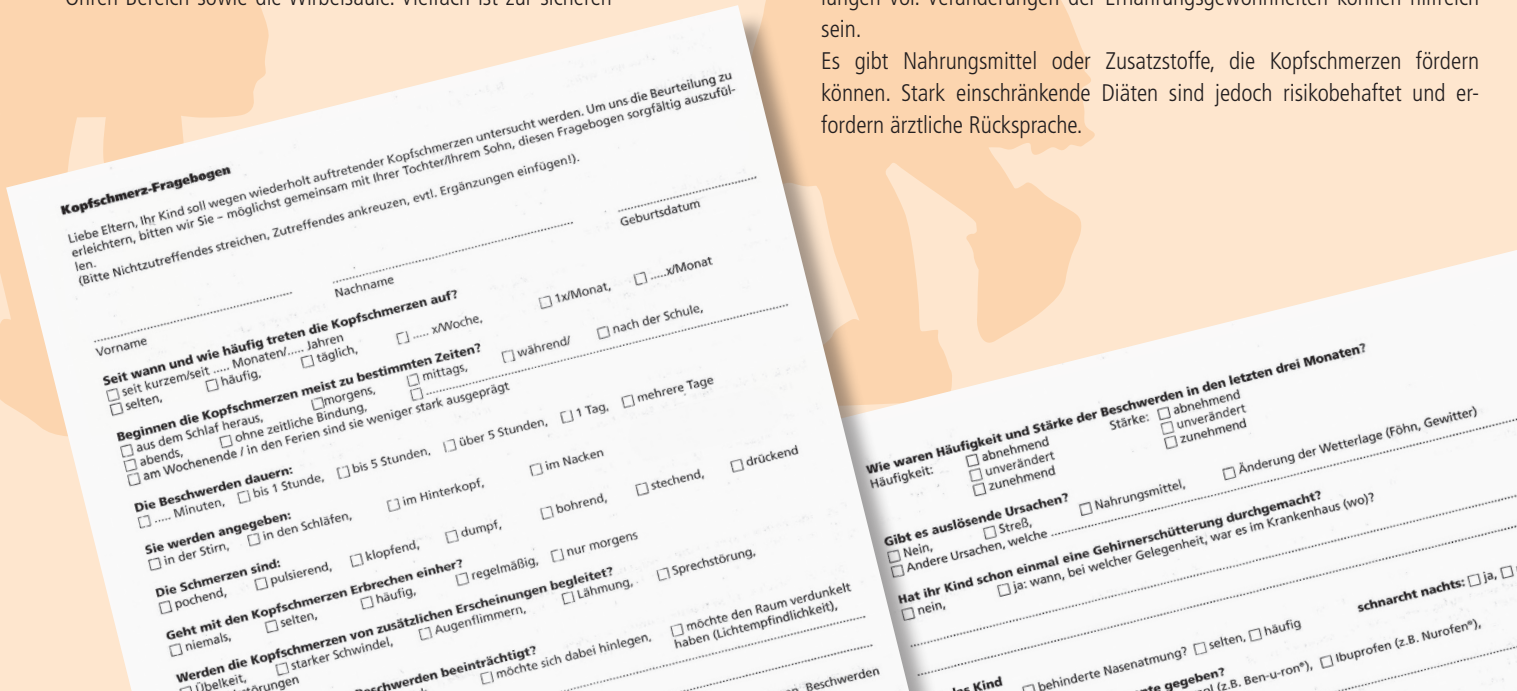
Was sollte untersucht werden?

Harmlose und gelegentliche Kopfschmerzen erfordern außer Ruhe und Zuwendung in aller Regel kein weiteres Eingreifen.

Wann ist ein Arztbesuch erforderlich?

- Sofort bei Auftreten der Warnhinweise (siehe obenstehende Liste)
- Zur Abklärung bei immer wieder - mindestens zweimal monatlich - oder bei regelmäßig auftretenden Kopfschmerzen

Zur ärztlichen Abklärung gehört zunächst die sorgfältige Erfragung der Vorgeschichte unter Beteiligung der Eltern und des Patienten. Dies geschieht oft mit Hilfe eines Fragebogens. Es folgt die vollständige körperliche Untersuchung mit Überprüfung des Kreislaufs. Schwerpunkte hierbei sind die Hirn- und Nervenfunktionen, das Sehvermögen, der Zahn-Mund-Kiefer- und der Hals-Nasen-Ohren-Bereich sowie die Wirbelsäule. Vielfach ist zur sicheren Zuordnung das Führen eines Kopfschmerz-Tagebuchs über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen hilfreich. Eine Blutuntersuchung kann erforderlich werden. Nur selten sind aufwändigere Untersuchungen wie EEG, CT oder Kernspintomogramm notwendig.



Kopfschmerz-Fragebogen

Liebe Eltern, Ihr Kind soll wegen wiederholt auftretender Kopfschmerzen untersucht werden. Um uns die Beurteilung zu erleichtern, bitten wir Sie – möglichst gemeinsam mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, diesen Fragebogen sorgfältig auszufüllen.
(Bitte Nichtzutreffendes streichen, Zutreffendes ankreuzen, evtl. Ergänzungen einfügen!).

Vorname ..... Nachname ..... Geburtsdatum .....

Seit wann und wie häufig treten die Kopfschmerzen auf?
☐ seit kurzem/seit ..... Monaten/..... Jahren ☐ täglich, ☐ ..... x/Woche, ☐ 1x/Monat, ☐ .....x/Monat
☐ selten, ☐ häufig,

Beginnen die Kopfschmerzen meist zu bestimmten Zeiten?
☐ aus dem Schlaf heraus, ☐morgens, ☐ mittags, ☐ während/ ☐ nach der Schule,
☐ abends, ☐ ohne zeitliche Bindung, ☐ .....
☐ am Wochenende / in den Ferien sind sie weniger stark ausgeprägt

Die Beschwerden dauern:
☐ ..... Minuten, ☐ bis 1 Stunde, ☐ bis 5 Stunden, ☐ über 5 Stunden, ☐ 1 Tag, ☐ mehrere Tage

Sie werden angegeben:
☐ in der Stirn, ☐ in den Schläfen, ☐ im Hinterkopf, ☐ im Nacken

Die Schmerzen sind:
☐ pochend, ☐ pulsierend, ☐ klopfend, ☐ dumpf, ☐ bohrend, ☐ stechend, ☐ drückend

Geht mit den Kopfschmerzen Erbrechen einher?
☐ niemals, ☐ selten, ☐ häufig, ☐ regelmäßig, ☐ nur morgens

Werden die Kopfschmerzen von zusätzlichen Erscheinungen begleitet?
☐ Übelkeit, ☐ starker Schwindel, ☐ Augenflimmern, ☐ Lähmung, ☐ Sprechstörung,
☐ ...störungen ☐ möchte sich dabei hinlegen, ☐ möchte den Raum verdunkelt haben (Lichtempfindlichkeit),

...beschwerden beeinträchtigt? ☐ ... Beschwerden

Wie waren Häufigkeit und Stärke der Beschwerden in den letzten drei Monaten?
Häufigkeit: ☐ abnehmend ☐ unverändert ☐ zunehmend
Stärke: ☐ abnehmend ☐ unverändert ☐ zunehmend

Gibt es auslösende Ursachen?
☐ Nein, ☐ Streß, ☐ Nahrungsmittel, ☐ Änderung der Wetterlage (Föhn, Gewitter)
☐ Andere Ursachen, welche .....

Hat ihr Kind schon einmal eine Gehirnerschütterung durchgemacht?
☐ nein, ☐ ja: wann, bei welcher Gelegenheit, war es im Krankenhaus (wo)?

...Kind ☐ behinderte Nasenatmung? ☐ selten, ☐ häufig **schnarcht nachts:** ☐ ja, ☐
...te gegeben? ...ol (z.B. Ben-u-ron®), ☐ Ibuprofen (z.B. Nurofen®),

Was hilft gegen Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen müssen nicht immer medikamentös behandelt werden! Bei leichten Kopfschmerzen helfen Ablenkung oder Ruhe und ein abgedunkelter Raum sowie kalte Tücher auf der Stirn.
Bei stärkeren Schmerzen ist eine Medikamentengabe unumgänglich. Sie erfolgt in der Regel mit Ibuprofen. Es ist sinnvoll, die Medikamentengabe mit Menge, Uhrzeit und Wirksamkeit zu notieren.
Bei längerer oder intensiverer Anwendung von Schmerzmitteln muss der Kinder- und Jugendarzt zusammen mit den Betroffenen einen Behandlungsplan entwerfen, der auch andere Medikamente beinhalten kann. In seltenen Fällen ist auch einmal eine medikamentöse Dauertherapie über mehrere Monate erforderlich. Wesentliche Bestandteile eines solchen Behandlungsplans sind das Erlernen von Entspannungstechniken und die Teilnahme an einem Gruppentrainingsprogramm. Entsprechende Adressen hält der Kinder- und Jugendarzt vor.
Homöopathische Therapieverfahren und Akupunktur werden angeboten, allerdings liegen hierzu keine abschließenden wissenschaftlichen Empfehlungen vor. Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten können hilfreich sein.
Es gibt Nahrungsmittel oder Zusatzstoffe, die Kopfschmerzen fördern können. Stark einschränkende Diäten sind jedoch risikobehaftet und erfordern ärztliche Rücksprache.