

Informiert

Gut zu wissen ...

Kopfschmerzen: launisch und wechselhaft wie Aprilwetter. Bei welchen Arten von Kopfschmerzen kann Physiotherapie helfen?



„Als wenn da einer mit nem Messer ...!“ Pochend, stechend, ziehend, dumpf, klopfend, drückend ... Die Auswahl an Empfindungen ist groß und wird nur durch die Anzahl der Auslöser getoppt. Jeder von uns hat so seinen ganz persönlichen Kopfschmerz. „Immer wenn“ ... „Dann ...“! Erkennt man den kausalen Zusammenhang, hat man meist schon gewonnen, weil kritische Situationen einfach vermieden werden können. Aber was ist, wenn die Ursache nicht logisch oder erfahrungsgemäß abzuleiten ist? Wenn es uns plötzlich erwischt? Wir wissen längst, dass da, wo Schmerz als Symptom empfunden wird, nicht zwingend auch die Ursache lokalisiert sein muss. Den Ursprung herauszufinden, stellt bei Kopfschmerzen die größte Herausforderung dar, ist aber entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung. **Bei welchen Arten von Kopfschmerzen kann Physiotherapie helfen?**

Bei einer Vielzahl von Kopfschmerzarten unterscheiden wir grundsätzlich zwischen zwei Gruppen:

1. Primär

Hier ist der Kopfschmerz selbst die Erkrankung (z. B. Spannungskopfschmerzen, Migräne und Cluster-Kopfschmerz)

2. Sekundär

Hier ist der Kopfschmerz die Folge einer Erkrankung oder ein Begleitsymptom (z. B. Erkältung, Kopfverletzungen, Sehschwäche, Medikamentenmissbrauch ...)

Sind Kopfschmerzursache und -typ ärztlich diagnostiziert, kann Physiotherapie prophylaktisch und/oder unterstützend u. a. bei **Migräne und Spannungskopfschmerzen** eingesetzt werden.

Nicht jeder starke Kopfschmerz ist eine Migräne – den Unterschied erkennen

„Lass mich, ich hab Migräne!“ Was gerne als lapidare Ausrede für alles Unliebsame herhalten muss und lediglich klingt wie ein flüchtiger Anflug von Unwohlsein, bringt Migräniker zuweilen an die Grenzen ihrer Leidensfähigkeit. Doch woran erkennt man eine echte, eine wirkliche Migräne? Ein Betroffener würde die Frage wahrscheinlich mit einem Augenzwinkern beantworten: „Wenn man eine Migräne hat, weiß man, dass es eine Migräne ist.“ Die Unterschiede zu Kopfschmerzen äußern sich spürbar deutlich z. B.*:

- **Schmerzempfinden**

Migräne wird von Patienten oft als pochend oder pulsierend beschrieben. Die Schmerzattacken konzentrieren sich auf den Schläfenbereich, während Kopfschmerzen den gesamten Kopf betreffen können und sich eher dumpf/drückend anfühlen.

- **Bedürfnis nach Ruhe und Dunkelheit**

Ein strammer Spaziergang an der frischen Luft kann wahre Wunder wirken – nicht aber bei

Kopfschmerzen: launisch und wechselhaft wie Aprilwetter. Bei welchen Arten von Kopfschmerzen kann Physiotherapie helfen?

Migränepatienten. Während sich Kopfschmerzgeplagte danach besser fühlen sollten, ist für Migräniker striktes Ausruhen im Dunkeln die bevorzugte und hilfreichere Wahl.

• Begleiterscheinungen

- Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Übelkeit (z. T. mit Erbrechen), Durchfall
- visuelle Störungen (Aura, Lichtblitze ...)
- Sensibilitätsstörungen
- Überempfindlichkeitsreaktionen

... sind typische Migränesymptome und bei Kopfschmerzen eher ungewöhnlich.

Störungen gezielt aufspüren – hier kann Physiotherapie erfolgreich zum Einsatz kommen

Betroffene von Migräne oder Spannungskopfschmerzen beklagen als „Vorboten“ oder „Begleiter“ oft: Nackenschmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit der Hals-/Brustmuskulatur, Verspannungen, Überanstrengung, Anspannungen durch Stresssituationen, Gelenksteifigkeit, Blockaden, und/oder Kiefergelenksproblematiken.

Ziel der Physiotherapie ist es vorrangig, mit speziellen Handgriffen und/oder Mobilisationstechniken Störungen des Bewegungsapparates entgegenzuwirken, Blockaden zu lösen und verhärtete Muskulatur zu lockern. Die manuelle Therapie z. B. kann auch bei Verspannungen im Kiefergelenk helfen. Trainingspläne zur Entschleunigung und/oder konsequentem Stressabbau, sowie regelmäßiger Ausdauersport sind weitere Optionen Migräne oder Spannungskopfschmerz positiv zu beeinflussen. Die Intensität und Frequenz der Behandlung richtet sich nach dem Schmerzverhalten der Patienten. Bei Elithera stimmen wir die Therapiemaßnahme individuell auf Sie und Ihre Problematik ab.

Sie leiden unter Spannungskopfschmerz oder Migräne und haben eine ärztliche Verordnung für Physiotherapie? Wir beraten und behandeln Sie gern.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera