

DER DEUTSCHE SCHMERZ- UND PALLIATIVTAG 2012

23. Deutscher interdisziplinärer Schmerz- und Palliativkongress Frankfurt/Main · 14. bis 17. März 2012

PRESSE-INFORMATIONEN



Spannungskopfschmerz: Vorsicht mit Schmerztabletten

16. März 2012
Nr. 07

(Frankfurt/Main) Nichts spricht bei gelegentlichen Kopfschmerzen gegen eine Schmerztablette. Treten die Beschwerden jedoch an mehr als zehn Tagen im Monat auf oder halten sie länger als drei Tage an, müssen sie auf jeden Fall ärztlich diagnostiziert werden. Denn Spannungskopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben. »Werden muskuläre Ursachen nicht ausreichend berücksichtigt, kann eine Behandlung von Spannungskopfschmerz mit Akutschmerzmitteln sogar kontraproduktiv sein«, warnt Professor Dr. Hartmut Göbel, Ärztlicher Direktor der Neurologisch-Verhaltensmedizinischen Schmerzambulanz Kiel auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag in Frankfurt.

Obwohl der Spannungskopfschmerz die häufigste Kopfschmerzkrankung ist, können Wissenschaftler noch keine eindeutigen Aussagen machen, welche Faktoren bei seiner Entstehung zusammenwirken. Fest steht nur, dass es sich um ein »multifaktorielles Geschehen« handelt. Eine zentrale Rolle spielen dabei bestimmte Nervenbotenstoffe, beispielsweise Serotonin, welche die körpereigenen Schmerzfilter öffnen und schließen. Unter besonderen körperlichen oder seelischen Belastungen können Defizite dieser Botenstoffe entstehen. Doch weitere innere und äußere Faktoren können beim Entstehen von Spannungskopfschmerz beteiligt sein. Dazu gehören unter anderem die individuellen Erbanlagen, Hormone, Ernährung, Stress, Angst, Wettereinflüsse, Fehlhaltungen wie etwa eintöniges Sitzen am Schreibtisch, muskuläre Verspannungen, sowie unregelmäßiger Schlaf.

Glücklicherweise sind chronische Kopfschmerzen vom Spannungstyp relativ selten, d.h., die Betroffenen haben mehr als 15 Kopfschmerztagen pro Monat. In Deutschland sind etwa drei Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Für die meisten Menschen gelten vorübergehende Kopfschmerzepisoden hingegen als Bagatelle. Sie gehen daher auch nicht zum Arzt. »64 von hundert Menschen mit Kopfschmerzen vom Spannungstyp waren noch nie wegen ihrer Kopfschmerzen bei einem Arzt«, bestätigt Prof. Dr. Hartmut Göbel. Dieser relativ geringe Leidensdruck kann jedoch zu einem unkontrollierten Einsatz nicht verschreibungspflichtiger Arzneimittel führen. Eine leichtsinnige Selbstmedikation kann aber kontraproduktiv sein. Wer an mehr als zehn Tagen pro Monat Akutschmerzmittel einnimmt, läuft sogar Gefahr, den Kopfschmerz geradezu zu füttern. Experten sprechen hier von »medikamenteninduziertem Kopfschmerz«.

SCHMERZURSACHE MUSKEL: NICHT REFLEXHAFT ZUM SCHMERZMITTEL GREIFEN. Bei muskulär bedingtem spannungsinduziertem Kopfschmerz warnen Experten vor dem reflexartigen Griff zur Schmerztablette. In diesem Fall ist der Kopfschmerz – anders als beim »Kopfschmerz vom Spannungstyp« – nicht die primäre Erkrankung, sondern die Folge von chronischen Muskelverspannungen. Häufig leiden Betroffene auch unter drückenden bis ziehenden

Pressestelle: Barbara Ritzert · ProScience Communications GmbH · Andechser Weg 17 · 82343 Pöcking-
Tel: 08157 9397-0 · Fax: 08157 9397-97 · ritzert@proscience-com.de

Während der Tagung: Raum „Klausur“ · Ebene C1 · Congress Center Messe · Ludwig-Erhard-Anlage 1
60327 Frankfurt/ Main Tel: 069 7575-73130 · ritzert@proscience-com.de

Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Der Arzt kann in der Regel bei der klinischen Untersuchung Verhärtungen an der betroffenen Muskulatur oder schmerzhaft Stellen ertasten.

DIE MUSKULATUR ENTSPANNEN. Als erfolgreiche Alternative zu den Nichtsteroidalen Antirheumatika hat sich schon vor Jahren der Wirkstoff Flupirtin erwiesen. In einer doppelblinden, Placebo-kontrollierten Multicenterstudie verringerte Flupirtin deutlich die Schmerzintensität bei Menschen mit chronischem Spannungskopfschmerz. Eine aktuelle Studie zeigte, dass die Substanz auch bei verspannungsbedingten Schmerzen des Schulter-Nacken und Kopfbereichs erfolgreich eingesetzt werden kann. 643 Patienten wurden mit retardiertem Flupirtin zwölf Wochen lang behandelt. Sowohl die Schmerzintensität als auch schmerzbedingte Einschränkungen der Lebensqualität nahmen kontinuierlich ab.

SICH SELBST ETWAS GUTES TUN. Über die Medikation hinaus können und sollten Patienten mit Spannungskopfschmerzen sich selbst Gutes tun. Dazu gehören Übungen, welche die Muskeln entspannen (z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson) ebenso wie regelmäßiger Ausdauersport (Spaziergänge, Walken, Yoga, Tai-Chi, Wassergymnastik, Schwimmen oder Fahrradfahren), aber auch Anti-Stress-Strategien. Die wichtigste Regel gegen den Spannungskopfschmerz heißt »Regelmäßigkeit«. Wer zu festen Zeiten isst, einen regelmäßigen Tag- Nachtrhythmus einhält und alles zu Schnelle und zu Plötzliche meidet, beugt damit Kopfschmerzen vor. »Sich selbst Zeit nehmen und anderen Zeit geben: das sind einfachste Strategien gegen den Kopfschmerz«, empfiehlt der Kieler Schmerzexperte.