

## PRESSEMITTEILUNG

# Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen nachhaltig behandeln

## Strategien für ein unterschätztes Problem

**Frankfurt, 05. März 2015 – 78 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren hatten in den vergangenen drei Monaten mindestens einmal Kopfschmerzen. Das ist eines der Ergebnisse einer Elternbefragung im Rahmen des Kinder- und Jugendsurveys des Robert Koch-Instituts (RKI).<sup>1</sup> Damit sind Kopfschmerzen das häufigste Schmerzsymptom in dieser Altersgruppe. „Häufig werden die Symptome unterschätzt und bleiben unbehandelt“, beklagte Dr. med. Astrid Gendolla, Fachärztin für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie und Leiterin des Regionalen Schmerzzentrums DGS Essen, im Rahmen des Deutschen Schmerz- und Palliativtages 2015. Dann steigt das Risiko, dass die Schmerzen chronisch werden. „Heute stehen umfangreiche Therapieangebote zur Verfügung, neben Entspannungsverfahren auch medikamentöse Therapien, mit denen rund 75 Prozent der Kinder und Jugendlichen nachhaltig schmerzfrei bleiben“, so Dr. med. Raymund Pothmann, Leiter des Zentrums Integrative Kinderschmerztherapie und Palliativmedizin, Hamburg.**

Kopfschmerzen sind eines der häufigsten Schmerzsymptome bei Kindern und Jugendlichen. Das haben bereits die Ergebnisse des Kinder- und Jugendsurveys des Robert Koch-Instituts (RKI) von 2007 gezeigt. Eine aktuelle Befragung bestätigt die Ergebnisse.<sup>2</sup> Dabei gaben 83,7 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren an, innerhalb der

<sup>1</sup> Ellert U. et al. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 2007;50: 711-717

<sup>2</sup> von Kries R. et al. MUKIS-Erstbefragung 2011/2012; <http://mukis.dmkg.de>

---

### Geschäftsstelle

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.  
Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel  
Tel. 06171-2860-0 · Fax 06171-2860-69  
[info@dgschmerzmedizin.de](mailto:info@dgschmerzmedizin.de)  
[www.dgschmerzmedizin.de](http://www.dgschmerzmedizin.de)

### Pressekontakt

Selinka/Schmitz Public Relations GmbH  
Nicole Zeuner  
Weinsbergstr. 118a · 50823 Köln  
Tel. 0221-94999-80 · Fax 0221-94999-79  
[nicole.zeuner@selinka-schmitz-pr.de](mailto:nicole.zeuner@selinka-schmitz-pr.de)

# DER DEUTSCHE SCHMERZ- UND PALLIATIVTAG 2015

26. Deutscher interdisziplinärer Schmerz- und  
Palliativkongress, Frankfurt am Main, 04. bis 07. März 2015  
„Schmerzmedizin –  
dem Leben Zukunft geben“



letzten 6 Monate Kopfschmerzen gehabt zu haben. Etwa jeder zehnte Befragte (11,4 Prozent) hat wegen seiner Kopfschmerzen in den letzten 12 Monaten sogar einen Arzt aufgesucht.

Gendolla wies vor allem auf die verschiedenen vermuteten Risikofaktoren für Kopfschmerzen oder deren Chronifizierung hin. Wie auch Pothmann, sprach sie sich für einen Leitlinien gerechten, differenzierten und altersgerechten Umgang mit Schmerzmedikamenten aus. In vielen Fällen können unterschiedliche nicht medikamentöse Maßnahmen einen Beitrag leisten, den Schmerz los zu werden. Der Einsatz einer Schmerzskala könne dabei helfen, die Schmerzstärke zu objektivieren und vergleichbar zu machen. So lasse sich besser abwägen, welche Behandlung angemessen sei. Wie bei Erwachsenen auch, sei die Aussage „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ wenig hilfreich. Vielmehr könne unbehandelter Kopfschmerz chronisch und damit weitaus problematischer werden. Von chronischem Schmerz sprechen Experten, wenn Schmerzen länger als sechs Monate andauern. Auch wiederkehrende Schmerzen gelten als chronisch, z. B. wenn Migräne an mehr als 15 Tagen im Monat auftritt. Die nicht Leitlinien gerechte Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne bei Kindern und Jugendlichen kann im Erwachsenenalter zu unterschiedlichen chronischen Schmerzen führen (Schmerzgedächtnis).

## **Mit Schmerztagebuch, Verhaltenstherapie und Entspannung zum Erfolg**

Die Experten beim Deutschen Schmerz- und Palliativtag empfahlen daher, den Patienten und ihren Eltern frühzeitig effiziente Strategien zu vermitteln, die den Umgang mit den Schmerzen erleichtern. An erster Stelle der Therapie stünden dabei das Führen eines Schmerztagebuchs sowie eine ärztliche Beratung zum Tagesablauf, z. B. zu den Themen „zu lange Esspausen“, „mangelnde Schlafhygiene“ „zu wenig Trinken“ oder „Bewegungsmangel“. Langfristig, so Pothmann, seien vor allem verhaltenstherapeutische Maßnahmen wie Entspannungsverfahren, z. B. Progressive Muskelrelaxation (PMR) wichtige Elemente in der Behandlung chronischer Kopfschmerzen. Teilweise seien auch der Besuch von Kopfschmerztherapiegruppen und der Einsatz der Transkutanen Elektrischen Nervenstimulation (TENS) zu empfehlen. Mit Hilfe dieser Maßnahmen blieben rund 75 Prozent

---

### **Geschäftsstelle**

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.  
Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel  
Tel. 06171-2860-0 · Fax 06171-2860-69  
info@dgschmerzmedizin.de  
www.dgschmerzmedizin.de

### **Pressekontakt**

Selinka/Schmitz Public Relations GmbH  
Nicole Zeuner  
Weinsbergstr. 118a · 50823 Köln  
Tel. 0221-94999-80 · Fax 0221-94999-79  
nicole.zeuner@selinka-schmitz-pr.de

# DER DEUTSCHE SCHMERZ- UND PALLIATIVTAG 2015

26. Deutscher interdisziplinärer Schmerz- und  
Palliativkongress, Frankfurt am Main, 04. bis 07. März 2015  
„Schmerzmedizin –  
dem Leben Zukunft geben“



der Kinder und Jugendlichen nachhaltig schmerzfrei. Bei rund 10 Prozent der Jugendlichen sei aber eine individualpsychologische Behandlung erforderlich.

Handelt es sich um Migräne, helfe in den meisten Fällen die Einnahme von Magnesium. Eine Langzeitprophylaxe über drei bis sechs Monate sei indiziert, wenn vier und mehr unbehandelbare monatliche Attacken, Migränestatus oder ausgeprägte anhaltende Migräne vorlägen.

## **Praxisnah und aktuell – der Deutsche Schmerz- und Palliativtag**

Der jährlich stattfindende Deutsche Schmerz- und Palliativtag ist mit durchschnittlich 2.500 Teilnehmern der größte deutsche Schmerzkongress. Er zeichnet sich durch die Vermittlung besonders praxisnaher und alltagstauglicher schmerzmedizinischer Inhalte aus – am Patienten orientiert und direkt aus der Forschung in der täglichen Arbeit anwendbar. Mitveranstalter sind die Patientenorganisation Deutsche Schmerzliga e.V., die Deutsche Gesellschaft für Interdisziplinäre Palliativversorgung und das Institut für Qualitätssicherung in Schmerztherapie und Palliativmedizin.

**Weitere Informationen unter: [www.schmerz-und-palliativtag.de](http://www.schmerz-und-palliativtag.de)**

## **Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. (DGS)**

Die Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. (DGS) ist mit mehr als 4.000 Mitgliedern die größte europäische Fachgesellschaft, die sich für ein besseres Verständnis und für bessere Diagnostik und Therapie des chronischen Schmerzes einsetzt. Sie ist bundesweit in mehr als 120 regionalen Schmerzzentren organisiert, in denen interdisziplinäre Schmerzkongresse veranstaltet werden. Oberstes Ziel der DGS ist die Verbesserung der Versorgung von Menschen mit chronischen Schmerzen. Dies kann nur durch die Etablierung der Algesiologie in der Medizin erreicht werden. Dazu gehört die Qualitätssicherung in der Schmerzmedizin durch die Etablierung von Therapiestandards sowie die Verbesserung der Aus-, Fort- und Weiterbildung auf den Gebieten der Schmerzdiagnostik und Schmerztherapie für Ärzte aller Fachrichtungen. Die DGS gibt den Schmerztherapieführer heraus, in dem alle

---

### **Geschäftsstelle**

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.  
Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel  
Tel. 06171-2860-0 · Fax 06171-2860-69  
[info@dgschmerzmedizin.de](mailto:info@dgschmerzmedizin.de)  
[www.dgschmerzmedizin.de](http://www.dgschmerzmedizin.de)

### **Pressekontakt**

Selinka/Schmitz Public Relations GmbH  
Nicole Zeuner  
Weinsbergstr. 118a · 50823 Köln  
Tel. 0221-94999-80 · Fax 0221-94999-79  
[nicole.zeuner@selinka-schmitz-pr.de](mailto:nicole.zeuner@selinka-schmitz-pr.de)

# DER DEUTSCHE SCHMERZ- UND PALLIATIVTAG 2015

26. Deutscher interdisziplinärer Schmerz- und  
Palliativkongress, Frankfurt am Main, 04. bis 07. März 2015  
„Schmerzmedizin –  
dem Leben Zukunft geben“



Mitglieder aufgelistet sind. Gemeinsam mit der Deutschen Schmerzliga e.V. organisiert die DGS den jährlich stattfindenden Deutschen Schmerz- und Palliativtag in Frankfurt/Main.

---

## **Geschäftsstelle**

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.  
Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel  
Tel. 06171-2860-0 · Fax 06171-2860-69  
info@dgschmerzmedizin.de  
www.dgschmerzmedizin.de

## **Pressekontakt**

Selinka/Schmitz Public Relations GmbH  
Nicole Zeuner  
Weinsbergstr. 118a · 50823 Köln  
Tel. 0221-94999-80 · Fax 0221-94999-79  
nicole.zeuner@selinka-schmitz-pr.de