

Bei Migräne im Kindes- und Jugendalter Schon früh lernen, mit der Krankheit umzugehen

Bereits Kinder und Jugendliche können unter Migräne und deren Begleitsymptomen wie Übelkeit und Erbrechen leiden. Erlernen sie früh den Umgang mit Kopfschmerzen, können sie ihre Lebensqualität verbessern. Die Diplom-Psychologinnen Daniela Rudolph und Anna-Lena Breter berichten, welche Behandlungsmöglichkeiten es für diese Altersgruppe gibt.

Oft treten Kopfschmerz-Erkrankungen in Familien gehäuft auf, fast immer über mehrere Generationen hinweg. Eine Ursache hierfür liegt in einer genetischen Disposition, einer vererbten Veranlagung für Mi-

gräne. So kann sich Migräne bereits im Kindesalter entwickeln, auch wenn sie in den meisten Fällen erstmals bei Jugendlichen in der Pubertät auftritt. Kindern und Jugendlichen gelingt es in anfallsfreien Phasen häufig recht gut,



(Foto: © Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein)



gammaCore[®]
Reset. Restore. Relieve.[®]

Die Ursache von Migräne und Clusterkopfschmerz bekämpfen

Neuartige, nichtinvasive Vagusnervstimulation (nVNS) durch ein patientenfreundliches, tragbares Gerät.

- Die vollständig nichtinvasive Therapie stimuliert den zervikalen Ast des Vagusnervs. Keine Operation. Kein invasives Verfahren.
- VNS besitzt die Fähigkeit, einen hohen Glutamatspiegel im trigeminalen Nucleus caudalis (TNC) abzusenken, was der den Schmerz blockierende Wirkmechanismus der nVNS sein könnte!

Der nächste Schritt bei der Behandlung von Kopfschmerzen

- Eines der umfangreichsten klinischen Programme zu Kopfschmerzen
- Nichtpharmakologische, individuell anpassbare Behandlungsoption; Sowohl in der Akut- als auch in der vorbeugenden Behandlung
- Nebenwirkungen treten in erster Linie in lokaler, schwacher und vorübergehender Form auf.

gammacore.com



© 2015 electroCore LLC. Alle Rechte vorbehalten. 65000-00065 Rev 2

Quelle: 1. Oshinsky ML, Murphy AL, Hekierski H Jr, Cooper M, Simon BJ. Noninvasive vagus nerve stimulation as treatment for trigeminal allodynia [published online February 14, 2014]. *Pain* doi:10.1016/j.pain.2014.02.009.





Vorteile: Therapie in Gruppen

Wie für Erwachsene gibt es mittlerweile spezielle Therapieprogramme für Kinder und Jugendliche, sowohl ambulant als auch stationär. Meist erfolgt die psychologische Behandlung in Gruppen, denn dies bietet einige Vorteile: Gemeinsam mit anderen Betroffenen ihrer Altersstufe erleben die Kinder und Jugendlichen, dass sie nicht alleine sind, sondern ihre Situation mit anderen teilen. Außerdem können sie in ihrer Schmerz- und Krankheitsbewältigung voneinander lernen. Gerade im stationären Setting, losgelöst vom gewohnten Umfeld, können Kinder und Jugendliche erfahren, wie man im Umgang mit dem Kopfschmerz mehr Eigenverantwortung übernimmt. Dies begünstigt ihr Gefühl der Selbstkontrolle, stärkt die Autonomie-Entwicklung und entlastet damit häufig Eltern und Geschwister.

Schmerzen hinter sich zu lassen, das Leben zu genießen und aktiv zu gestalten. Es können aber auch Probleme auftreten, etwa zunehmende Fehlzeiten in der Schule und dadurch erhöhter Druck, versäumten Stoff aufholen zu müssen. Gerade ehrgeizige und leistungsorientierte Kinder und Jugendliche laufen Gefahr, in einen Teufelskreis aus Schmerz, Fehltagen und Überforderung zu geraten.

... damit der Schmerz nicht chronisch wird

Problematische Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Schmerzen sowie ungünstige Denk- und Bewertungsmuster können dazu beitragen, dass die Migräne zunimmt. Es besteht sogar die Gefahr, dass die Schmerzerkrankung eines Tages chronisch wird. Um dieses Risiko zu verringern, ist es gerade bei hoher Attackenfrequenz sinnvoll, Betroffene schon in jungen Jahren zu behandeln. Dies ist auch vor dem Hintergrund wichtig, dass

chronische Schmerz-Erkrankungen einen Risikofaktor für die Entwicklung psychischer Leiden wie Depressionen und Angststörungen darstellen.

Verantwortungsvoll mit Arznei umgehen

Die Diagnose stellt der behandelnde Arzt. Dabei muss die körperliche und psychische Entwicklung des Kindes berücksichtigt werden. Es ist hilfreich, wenn die Patienten ein Kopfschmerztagebuch führen. Es liefert zum einen wichtige Daten, zum anderen begünstigt es die Wahrnehmung des Körpers sowie der eigenen Belastungsgrenzen. Dies fördert die Fähigkeit der Kinder und Jugendlichen, mit ihrer Krankheit umzugehen, und kann Hinweise auf mögliche Auslöser liefern.

Die Akutbehandlung der Kopfschmerz- und Migräneattacke erfolgt meist mit Medikamenten. Eine gut wirksame Akuttherapie beugt einer späteren Kopfschmerz-Chronifizierung vor. Um einen möglichen Übergebrauch zu vermeiden, sollte man die jungen Patienten über den korrekten Umgang mit den Arzneimitteln aufklären.

Zur Vorbeugung der Kopfschmerzen stehen im Kindes- und Jugendalter nichtmedikamentöse Strategien im Vordergrund. Wenn nötig sind aber auch wirksame medikamentöse Behandlungsverfahren verfügbar.

Das Ausmaß der Belastung ergründen

Auch die psychologische Diagnostik beruht auf einem ausführlichen Anamnesegespräch. Ergänzt werden kann sie durch Fragebögen, die für die jeweilige Altersgruppe erstellt wurden und die Beeinträchtigung durch Kopfschmerzen, psychologische Belastungsfaktoren und die Stimmung erfassen. Zunächst muss im Gespräch ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden. Dabei muss der Therapeut auf die besondere Situation von Jugendlichen Rücksicht nehmen. Ein Gespräch mit den Eltern kann

die Diagnostik vervollständigen. Wichtige Informationen sind, wie die Betroffenen im Alltag mit den Kopfschmerzen umgehen und wie sich diese auf das Familienleben, den Schulbesuch, den Umgang mit Gleichaltrigen und die Freizeitaktivitäten auswirken.

Strategien gegen den Schmerz

Bei der Kopfschmerztherapie stehen verhaltensmedizinische Maßnahmen im Vordergrund. Indem die Patienten lernen, ihr Verhalten zu beeinflussen, können sie die Häufigkeit und die Beeinträchtigung durch den Kopfschmerz reduzieren.

Das in der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein angebotene dreiwöchige stationäre Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren kombiniert ärztliche Behandlung, physiotherapeutische Maßnahmen und pflegerische Betreuung. Die psychologische Behandlung orientiert sich an dem Therapieprogramm von Denecke und Kröner-Herwig (2000). Dabei erhalten die Betroffenen zunächst altersgerechte Informationen über den Schmerz. Zudem werden verschiedene Entspannungsverfahren vorgestellt und geübt, um eine erhöhte Anspannung zum Beispiel in Folge von Schulstress zu reduzieren. Es werden Kopfschmerz-Auslöser identifiziert und bearbeitet, d.h. die jungen Patienten lernen, anders damit umzugehen, sie erfahren, welche Rolle gedankliche Bewertungen und Aufmerksamkeitsprozesse spielen. Ein Selbstsicherheits- und Problemlösetraining vermittelt ihnen außerdem die Kompetenz, besser mit Belastungen, auch im Hinblick auf soziale Situationen, umzugehen.

Die eingesetzten psychologischen Verfahren dienen somit als nicht-medikamentöse Prophylaxe, die gerade in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle spielen sollte.

Foto: © Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein

Autorinnen

Daniela Rudolph
Anna-Lena Breter
Diplom-Psychologinnen in
der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein
Ölmühlweg 31
61462 Königstein/Taunus
Telefon: 06174/29 04-0