



Kinderspital Zentralschweiz, Neuropädiatrie

Kopfschmerzen bei Kindern

Informationen für Eltern

Liebe Eltern

Wenn Ihr Kind immer wieder über Kopfschmerzen klagt, machen Sie sich sicher Sorgen. Vielleicht sind Sie überrascht, dass auch Kinder schon unter starken und chronischen Kopfschmerzen leiden können. Diese Schmerzen sind weit verbreitet. **Meistens handelt es sich dabei nicht um eine «gefährliche» Erkrankung, sondern um Spannungskopfschmerzen oder Migräne.**

Regelmässig auftretende Kopfschmerzen müssen schon im Kindesalter frühzeitig, grundlegend und wirksam behandelt werden. Bereits Kleinkinder können unter einer Migräne leiden. Bei Kindern fehlen oft die typischen Symptome und kleine Kinder können oft nicht sagen, was ihnen fehlt und wo es weh tut. Die Ursachen können selten erbliche Faktoren oder eine Mehrzahl äusserer Einflüsse wie Stressbelastung sein.

Wir unterscheiden

Wir unterscheiden zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen:

Kopfschmerzen, welche keine bestimmte Ursache wie zum Beispiel eine andere Erkrankung oder einen Unfall haben, werden als **primäre Kopfschmerzen** bezeichnet.

Die wichtigsten primären Kopfschmerzarten im Kindesalter sind **Spannungskopfschmerzen und Migräne**. Sie können durch den Ort, an dem sie wahrnehmbar sind, die Stärke, den Schmerzcharakter sowie die möglichen Begleiterscheinungen voneinander abgegrenzt werden.

Sind die Kopfschmerzen Folge einer Erkrankung oder Verletzung, sprechen wir von **sekundären Kopfschmerzen**.

Bei **Warnsignalen** oder sogenannten **«Red flags»** sollte man hellhörig werden und **zügig ärztliche Beratung einholen**.

Nachfolgende Symptome sind **Warnsignale**:

- Heftige Kopfschmerzen, welche ganz plötzlich auftreten
- Chronische Kopfschmerzen ändern sich und nehmen plötzlich stark zu
- Nüchtern Erbrechen (morgens vor dem Frühstück)
- Nächtliches Erwachen in Zusammenhang mit Kopfschmerzen
- Beobachtung eines starken Schulleistungsabfalls
- Der Jugendliche/die Jugendliche oder das Kind verhält sich anders als gewöhnlich
- Das Kind wirkt lethargisch, ist nicht mehr so aktiv wie früher
- Kopfschmerzen mit Bewusstseinsänderungen, Krampfanfällen (epileptischen Anfällen) und sich verschlimmernden neurologischen Funktionsstörungen
- Kopfschmerzen, welche mit Fieber verbunden sind

Migräne

Ungefähr 5 Prozent der Kinder und 10 Prozent der Jugendlichen leiden an Migräne.

Sie ist eine neurovaskuläre Störung mit Schmerzen sowie neurologischen und allgemeinen Symptomen. Die Kopfschmerzen sind meist pulsierend und einseitig, bei Jugendlichen unter 15 Jahren jedoch häufig beidseitig. Die Schmerzintensität ist moderat bis sehr stark.

Kinder erleben Migräne anders als Erwachsene, weshalb sie insbesondere bei jüngeren Kindern schwer zu erkennen ist. Häufig treten zusätzlich Bauchbeschwerden auf. Kinder legen sich bei einem Anfall oft hin, schlafen ein und wachen beschwerdefrei auf. Begleitend können Übelkeit und/oder Erbrechen sowie Licht- (Photophobie) und Geräuschempfindlichkeit (Phonophobie) auftreten. Einer Migräne kann eine Aura mit neurologischen Symptomen wie Seh- oder Gefühlsstörungen oder Kraftminderung vorausgehen, die oft Vorbote der Attacke ist. Migräne wird fälschlicherweise häufig verharmlost oder als psychisches Problem angesehen, was für Kinder und Jugendliche sehr belastend ist. Daher ist ein angemessener Umgang in Familie und Schule wichtig.

Bis zur Pubertät sind Jungen und Mädchen gleich stark betroffen, danach überwiegen junge Frauen. Migräne tritt **familiär** gehäuft auf: Rund drei Viertel der Betroffenen haben Eltern oder Geschwister mit ähnlichen Kopfschmerzattacken.

Die **Therapie der Migräne** sollte **auf drei Säulen** basieren:

- **Behandlung der akuten Attacke**
 - **vorbeugende Dauerbehandlung** (Magnesiumtherapie)
 - nicht medikamentöse Massnahmen wie die sogenannte **Lifestyle-Modifikation**
- Dazu zählen ausreichendes Trinken, regelmässige und gut verteilte Mahlzeiten, Bewegung sowie Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Kinder lernen, was ihnen guttut

Kinder sollten ernst genommen werden. Offene Gespräche, regelmässige Pausen und das Erlernen geeigneter Entspannungsmethoden helfen, den Umgang mit Migräne zu verbessern. Allgemein empfiehlt sich bei einem Anfall das Hinlegen in einem dunklen, ruhigen Raum. auch ein kalter Lappen auf der Stirn kann lindernd wirken.

Spannungskopfschmerz

Der Spannungskopfschmerz ist neben der Migräne die häufigste Kopfschmerzform bei Kindern und Jugendlichen. Typisch sind beidseitige, drückende Kopfschmerzen, die sich anfühlen können wie ein zu enger Hut oder ein eingeschnürter Kopf. Die Schmerzen sind meist leicht bis mittelstark und verstärken sich nicht durch körperliche Aktivität wie Treppensteigen. Übelkeit oder Erbrechen treten in der Regel nicht auf.

Am **häufigsten ist der episodische Verlauf** mit weniger als 12 Kopfschmerztagen pro Jahr. Die einzelnen Episoden dauern zwischen 30 Minuten und bis zu 7 Tagen. Treten Kopfschmerzen an **mindestens 15 Tagen über mehrere Monate** auf, spricht man von einem **chronischen Spannungskopfschmerz**.

Ursachen von Spannungskopfschmerzen

Die Ursachen sind bislang nicht vollständig geklärt. Die Erkrankung wird durch innere und äussere Faktoren beeinflusst. Häufig verstärken sogenannte **Trigger oder Provokationsfaktoren** die Beschwerden, insbesondere Stressfaktoren wie belastende Probleme, wenige soziale Kontakte, eine schwierige familiäre Situation oder schulische Schwierigkeiten.

Behandlung von Spannungskopfschmerzen

Die **nichtmedikamentöse Therapie** steht **im Vordergrund**. Bei episodischen, also gelegentlichen Spannungskopfschmerzen, die auch mehrere Tage anhalten können, reichen oft Bewegung an der frischen Luft und gezielte Entspannungsübungen zur Linderung aus. Auch Aktivitäten, die Freude bereiten, können die Schmerzen reduzieren. Da psychische Belastungen Spannungskopfschmerzen auslösen oder verstärken können, ist eine psychologische Abklärung sinnvoll. Häufig hilft bereits das **Bewusstwerden der kopfschmerzauslösenden Faktoren**.

Bei leichten bis mittelstarken Spannungskopfschmerzen kann zusätzlich das Einmassieren von Pfefferminzöl an Schläfen und Nacken hilfreich sein.

Empfehlungen für Eltern

Kopfschmerzkalender/Tagebuch

In einem Kopfschmerzkalender können die Kopfschmerzen, die Auslöser und Ausfälle eingetragen werden. Fragen Sie bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt oder bei uns nach einem Kopfschmerzkalender für Kinder und bringen Sie diesen ausgefüllt mit in die Sprechstunde der Neuropädiatrie.

Kopfschmerzkalender für Kinder



Wie kann ich mein Kopfschmerz geplagtes Kind besser unterstützen?

Kontaktieren Sie bei sehr starken Kopfschmerzen die Kinderärztin oder den Kinderarzt.

Wichtig: Versorgen Sie Ihr Kind niemals selbst mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln ohne ärztliche Kontrolle.

Wenn das Problem bleibt oder schlimmer wird, kann die Kinderärztin oder der Kinderarzt einen erfahrenen (Kinder-)Neurologen oder eine Neurologin hinzuziehen.

Das Ziel: Lerne Dir selbst zu helfen!

Die Eigenverantwortung des Kindes steht im Vordergrund. Schmerzen sind immer eine subjektive Empfindung. Stellen Sie daher die Kopfschmerzen nicht in Frage. Das führt nur zu verstärktem Schmerzverhalten.

- Ermutigen Sie Ihr Kind, öfters Pausen zu machen, sich zwischendurch kurz hinzulegen.
- Ermuntern Sie Ihr Kind, die gelernte Entspannung im Alltag einzusetzen, z.B. vor und bei Prüfungen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend freie, ungeplante Zeit hat.
- Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kind wegen den Schmerzen eine Sonderrolle einnimmt und von seinen Pflichten enthoben wird.
- Ermutigen Sie Ihr Kind herauszufinden, was ihr/ihm persönlich guttut und gefällt, um festzustellen, wann es keine Schmerzen hat.

Was kann man vorbeugend tun?

- Körperliche Verspannungen vermeiden
- Ausreichend schlafen und regelmässig zur gleichen Zeit ins Bett gehen
- Eine Sportart finden, welche Spass macht und regelmässig ausgeübt werden kann
- Bewusst Pause machen
- Tun, was guttut und gerne gemacht wird
- Genügend Wasser trinken und regelmässig essen (Zurückhaltung mit Süssigkeiten, Fast Food oder Fertigprodukten)
- Täglich Bewegung an der frischen Luft
- Überbelastungen, Termindruck vermeiden. Bei Stress und Überforderung Hilfe z.B. bei Eltern, Freundinnen und Freunden holen
- Probleme/Konflikte mit der Familie, mit Freunden/-innen oder in der Schule ansprechen

Diagnostik/Termine

Bei der kinderneurologischen Untersuchung wird die Art der Kopfschmerzen identifiziert. Manchmal wird dazu ein EEG (ein Elektroenzephalogramm, eine Hirnstromkurve) abgeleitet. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, einen aktuellen augenärztlichen Bericht mit in die Sprechstunde.

Wir beraten, was für weitere Massnahmen erforderlich sind und wie mit dem Kopfschmerz besser umgegangen werden kann.

Termine in der Kopfschmerz-Sprechstunde im Kinderspital Zentralschweiz

Per Überweisung Ihrer Haus- oder Kinderärztin beziehungsweise Ihres Haus- oder Kinderarztes.



Weitere Infos Wissen – Schweizerische Kopfwehrgesellschaft



headache.ch

Bis bald in der Kopfschmerz-Sprechstunde

Kontakt

Tagesklinik Ambulatorium

- Telefon 041 205 32 09
- ambulatorium.kinderspital@luks.ch



Medgate Kids Line (Beratungstelefon für Kinder- und Jugendnotfälle)

- Telefon 058 387 78 88

Die Beratung wird über die Krankenkassenversicherung abgerechnet.
