

Die Ärztevereinigung Horgen Hirzel Oberrieden informiert

Spannungskopfschmerzen – Schmerzmittel kontrolliert einsetzen!

Werner Hausheer

Bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp handelt es sich um leichte bis mittelstarke Kopfschmerzen, die als episodische oder chronische Form vorkommen können. Die wichtigste Massnahme zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen besteht in der Beseitigung der ursächlichen Faktoren, wogegen Schmerzmittel wegen der Gefahr von medikamenteninduzierten Dauerkopfschmerzen nur kurzfristig angewendet werden dürfen.

Die Kopfschmerzen von Spannungstyp, welche die weitaus häufigste Kopfschmerzform darstellen, kommen mit unterschiedlicher Häufigkeit und Ausprägung bei schätzungsweise 70 Prozent aller Menschen vor. Die immer beidseitig lokalisierten Spannungskopfschmerzen beginnen in der Regel am Hinterkopf oder an der Stirn und breiten sich dann allmählich über den ganzen Kopf aus, wobei die Schmerzen vielfach mit Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich einhergehen. Die dumpf und drückend empfundenen Spannungskopfschmerzen sind von leichter bis mittelschwerer Intensität und werden durch körperliche Bewegung nicht verstärkt, so dass die üblichen Alltagsaktivitäten nur wenig beeinträchtigt werden. Kopfschmerzen vom Spannungstyp können als episodische Form auftreten, wobei eine Schmerzepisode von lediglich einer halben Stunde bis zu einer ganzen Woche dauern kann. Daneben können Spannungskopfschmerzen aber auch als chronische Form vorkommen, bei der die Kopfschmerzen während mindestens 15 Tagen im Monat vorhanden sind.

Verringerte Schmerzschwelle

Als Ursache der Spannungskopfschmerzen wird ein Mangel des Botenstoffes Serotonin im Gehirn angenommen, der für die Übertragung von Nervenimpulsen und damit auch für die Schmerzverarbeitung verantwortlich ist. Bei Personen mit einem Serotoninmangel ist die Schmerzschwelle verringert, so dass bereits kleinste, normalerweise nicht wahrgenommene Impulse zu wenig unterdrückt werden können und zu Kopfschmerzen führen. Mögliche

Auslöser für diese erhöhte Schmerzempfindung sind eine ständig anhaltende hohe Belastung wegen Eigen- oder Fremdüberforderung oder psychischer Probleme sowie eine ungünstige Körperhaltung beim Sitzen oder Stehen, eine Überanstrengung der Augen, Schlafstörungen oder ein hoher Alkohol- und Nikotinkonsum.

Auslösende Faktoren beseitigen

Die wichtigste Massnahme bei der Behandlung von Spannungskopfschmerzen besteht keinesfalls in der Einnahme von Schmerzmitteln, sondern in der Beseitigung der auslösenden Faktoren. So können die Häufigkeit und Stärke von Spannungskopfschmerzen, die von einer Anspannung der Nackenmuskulatur begleitet sind oder durch eine Fehlstellung verursacht werden, durch die gezielte Physiotherapie verringert werden. Ausserdem sollten Patienten mit Spannungskopfschmerzen regelmässig Entspannungsübungen durchführen und Strategien zur Stressbewältigung erlernen, wodurch die Beschwerden in vielen Fällen dauerhaft gelindert werden können. Darüber hinaus sollten die betroffenen Personen aber auch auf einen regelmässigen Lebensrhythmus mit gesunder Ernährung und ausreichender körperlicher Bewegung achten, wobei gleichzeitig auf einen übermässigen Konsum von Genussmitteln verzichtet werden sollte.

Schmerzmittel kontrolliert einsetzen

Beim Auftreten von episodischen Spannungskopfschmerzen sollte zunächst versucht werden, durch Kühlen des Stirn- und Schläfenbereiches oder durch Wärmen und leichtes Massieren der verspannten Nackenmuskulatur die Schmerzen zu lindern. Falls die Kopfschmerzen trotz dieser Massnahmen nicht genügend abklingen, kann auf Schmerzmittel zurückgegriffen werden, die jedoch nicht länger als an drei aufeinanderfolgenden Tagen und höchstens während 10 Tagen im Monat eingenommen werden dürfen. Für die medikamentöse Behandlung der episodischen Spannungskopfschmerzen können Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol eingesetzt werden, wobei aber keine Kombinationspräparate verwendet werden sollten.

Schmerzmittelmissbrauch – verheerende Folgen

Die häufige oder tägliche Anwendung von Schmerzmitteln – insbesondere im Falle von Kombinationspräparaten – kann im Laufe der Zeit zu dumpfen morgendlichen Kopfschmerzen führen, die über den ganzen Tag anhalten und als medikamenteninduzierte Dauerkopfschmerzen bezeichnet werden. Diese Dauerkopfschmerzen werden bei einer Reduktion der Schmerzmitteldosis stärker, so dass die einzige Behandlungsmöglichkeit im

Medikamentenentzug besteht. Aus diesem Grund sollten Personen, die wegen immer häufiger oder stärker werdenden Kopfschmerzen ihren Schmerzmittelgebrauch steigern, unbedingt rechtzeitig ihren Arzt aufsuchen.

Chronische Kopfschmerzen

Zur medikamentösen Behandlung der chronischen Spannungskopfschmerzen werden wegen der Gefahr der Schmerzmittelabhängigkeit keine Schmerzmittel, sondern bestimmte Antidepressiva eingesetzt. Diese Wirkstoffe führen zu einer Erhöhung der Schmerzschwelle, wodurch bei der Mehrheit der Patienten die Häufigkeit der Kopfschmerzen verringert wird. Der weitaus beste Effekt wird bei den Patienten erreicht, bei welchen die medikamentöse Therapie in Kombination mit Entspannungsübungen und Stressbewältigungsstrategien durchgeführt wird.

Umgang mit Kopfschmerzen vom Spannungstyp

Mit folgenden Massnahmen lassen sich Häufigkeit und Stärke von Spannungskopfschmerzen verringern:

- Geregelter Tagesablauf mit ausreichend Nachtschlaf
- Regelmässiges körperliches Ausdauertraining wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren
- Richtige Sitzhaltung am Arbeitsplatz
- Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Koffein meiden
- Stress abbauen

Dr. med. Werner Hausheer ist Facharzt FMH für Allgemeinmedizin. Er ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden (www.avhho.ch).