

## Migräne

### *Wie äußern sich Migränekopfschmerzen?*

Eine Migräneattacke ist in der Regel mit sehr starken Kopfschmerzen verbunden, die sich pulsierend, bei vielen Kindern aber auch drückend oder bohrend anfühlen können. Außerdem treten

**Begleitsymptome** wie Licht- und Geräuschempfindlichkeit und /oder Übelkeit und Erbrechen auf. Bei etwa 17 % der Migränepatientinnen und -Patienten tritt vor Beginn der Kopfschmerzen oder begleitend eine Migräne-Aura auf (siehe: Migränephasen).

Der Migränekopfschmerz tritt in Attacken auf. Wie häufig Ihr Kind eine Migräneattacke entwickelt, kann sehr unterschiedlich sein. Manche Kinder haben sie „nur“ 1x im Monat oder seltener, andere sogar 1x pro Woche.

Die Migräneattacke dauert häufig nur einige Stunden, kann aber auch bis zu 3 Tagen oder, häufig bei jungen Kindern, weniger als eine Stunde anhalten.

### *Wie entsteht Migräne?*

Eine Migräne kann nur entstehen, wenn die Veranlagung dafür vorliegt. Vielleicht gibt es in Ihrer Familie Personen, die unter Migräne leiden. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind eine Migräne entwickelt.

Zudem gibt es verschiedene **Faktoren**, die eine Migräneattacke auslösen können.

Dazu gehören ein veränderter Tages -oder Schlafrhythmus, Stress, Schlafmangel, starke Emotionen, Wetterumschwünge oder hormonelle Veränderungen, beispielsweise während der Menstruation, um nur ein paar bekannte Faktoren zu nennen.

Man kann sich das vorstellen wie eine Regentonne, die jeder Regenschauer mit Wasser füllt, bis sie irgendwann überläuft – das wäre dann die Migräneattacke, nachdem sich die Auslöser aufgestaut haben. Ein anderes Bild dafür ist der sogenannte „Migränegenerator“, der sich immer weiter auflädt, bis es zur großen Entladung, der Attacke, kommt. Die Regentonne oder der Migränegenerator werden sich irgendwann entladen - aber man kann versuchen, dass sie sich langsamer füllen und die Entladung seltener passiert. Es ist möglich, sinnbildliche Löcher in die Regentonne zu bohren, damit sich das Wasser langsamer aufstaut. Wie man das schafft, ist bei jedem Menschen anders. Beispiele dafür sind ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus, viel Bewegung, Stressabbau u.v.m.

Zeigt sich einer dieser Faktoren häufig vor der Migräne Ihres Kindes, nennt man ihn **Triggerfaktor**.

Wird ein Triggerfaktor beobachtet, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass eine Migräneattacke zeitnah auftritt.

Triggerfaktoren, also auffällig häufig zu Attacken führende Auslöser, sind bei Kindern selten zu beobachten. Am häufigsten lassen sich bei jungen Kindern Migräneattacken in Zusammenhang mit schönen, aufregenden Aktivitäten beobachten, wie Geburtstagsfeiern, Weihnachten, Reisen oder besonderen Familienaktivitäten.

Während einer Migräneattacke sind die Hirnhäute und Blutgefäße im Gehirn empfindlicher. Dadurch entsteht der starke Schmerz. Bei Bewegung werden sie zusätzlich gereizt, weshalb sich der Migränekopfschmerz im **Unterschied zu Spannungskopfschmerzen** durch Bewegung deutlich verstärkt und auch nach Ende der körperlichen Aktivität noch anhält. Dieses Wissen wird genutzt, um mit dem „**Hüpfetest**“ Migräne und Spannungskopfschmerzen voneinander zu unterscheiden. Dabei bitten Sie Ihr Kind, ein paar Mal auf der Stelle auf und ab zu hüpfen. Wenn der Kopfschmerz nach ca. 2 Minuten deutlich zugenommen hat, hat Ihr Kind wahrscheinlich eine Migräneattacke. Dann sollte es umgehend die verordneten Schmerzmedikamente (siehe „Behandlung“ auf der nächsten Seite)

einnehmen und sich ca. 30 Minuten ausruhen.

Werden die Kopfschmerzen nicht stärker, ist das ein Hinweis, dass Ihr Kind Spannungskopfschmerzen hat. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, sich abzulenken und den Alltag wieder aufzunehmen.

Gut zu wissen: Die Schmerzen einer Migräneattacke können sehr stark sein, trotzdem richtet sie im Kopf Ihres Kindes keinen Schaden an. Ist die Attacke vorbei, ist Ihr Kind vielleicht noch einige Zeit erschöpft, aber danach ist alles wieder wie vorher.

### ***Migränephasen***

Eine Migräneattacke kann aus bis zu vier Migränephasen bestehen. Diese treten aber nicht immer auf und nicht jedes Kind mit Migräne durchläuft alle Phasen. Es sind die **Vorphase**, **Aura**, **Kopfschmerzphase** und **Erholungsphase**. Das bedeutet, dass eine Migräneattacke schon vor den spürbaren Kopfschmerzen beginnt.

Symptome der **Vorphase** sind u.a. ein blasses Gesicht, Ringe unter den Augen, auffällig ruhiges oder gereiztes Verhalten, häufiges Gähnen oder starke Müdigkeit. Diese Vorboten können eine Migräne ankündigen. Wenn Ihr Kind einige Male eine Migräneattacke hatte, kennen Sie vielleicht schon typische Vorboten für Ihr Kind.

Einige Kinder haben vor einer Migräneattacke eine **Aura**, die nicht bei jeder Attacke auftreten muss. Bei einer Aura kann es zu Sehstörungen wie Flackern vor den Augen kommen, es kann ein Teil des Gesichtsfeldes eingeschränkt sein, oder die Kinder sehen schwarze oder bunte Punkte, Blitze oder Zacken. Einige Kinder empfinden ein Taubheitsgefühl in den Händen, im Gesicht oder der Zunge oder haben Sprachstörungen. Eine Aura entsteht, weil bereits vor der Kopfschmerzphase die Nervenzellen im Gehirn durch die Migräneattacke extrem empfindlich sind. Die Aura-Symptome beginnen in der Regel, bevor die Kopfschmerzen beginnen, dauern etwa 30-60 Minuten und können zusammen oder nacheinander auftreten. Im Gehirn hinterlässt die Aura keinen Schaden.

Hat Ihr Kind eine Migräne mit Aura und bemerkt die Aurasymptome bereits vor Beginn der Kopfschmerzen, sollte es bereits vor Beginn der Kopfschmerzphase die verordneten Medikamente einnehmen.

In der **Kopfschmerzphase** zeigt sich der migränetypische starke, plötzliche Schmerz. Begleitend treten oft Übelkeit und Erbrechen und /oder Licht- und Geräuschempfindlichkeit, teils auch Empfindlichkeit gegenüber Gerüchen auf.

In der **Erholungsphase** fühlen sich Kinder manchmal noch erschöpft. Meistens schlafen die Kinder im Zuge der Migräneattacke ein, so dass diese Phase gar nicht bemerkt und einfach „verschlafen“ wird.

Um die Migräne bei Ihrem Kind besser kennen zu lernen, kann es hilfreich sein, für etwa 2 Monate ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Hier werden u.a. die Eigenschaften des Schmerzes, Begleitsymptome, Auslöser oder Triggerfaktoren u.v.m. notiert. So kann man sich wiederholende Muster erkennen. Auf der Website [www.meine-kopfsache.com](http://www.meine-kopfsache.com) finden Sie ein Kopfschmerztagebuch zum Ausdrucken am einfachsten über die Suchfunktion ganz oben auf der Seite, oder ganz unten unter „Downloads“.

### ***Behandlung***

Bevor eine Migränebehandlung begonnen wird, muss die Diagnose durch eine Ärztin oder einen Arzt gestellt werden. Erst dann kann eine Empfehlung für das geeignete Schmerzmedikament sowie für die richtige Dosierung ausgesprochen werden.

Entscheidend für die erfolgreiche Behandlung einer Migräneattacke ist die **frühzeitige** Einnahme eines Schmerzmedikamentes, um die Attacke zu unterbrechen.

Die Therapie führt nicht nur zur Linderung der Schmerzen, sondern auch zur Linderung der Begleitsymptome. Oft kann durch die frühzeitige Attackentherapie das Erbrechen verhindert werden. Insgesamt wird die Dauer der Attacke deutlich verkürzt und die Kinder können viel früher wieder ihre Aktivitäten aufnehmen.

Werden Schmerzmedikamente zu spät eingesetzt, mildert das die Schmerzen kaum und auch die Dauer der Migräneattacke wird nur wenig verkürzt. Das bedeutet, das ärztlich verordnete Schmerzmedikament sollte **in der empfohlenen Dosierung** genommen werden, sobald sicher ist, dass sich eine Migräneattacke anbahnt (z.B. in der Aura-Phase oder wenn der Hüpfetest auf eine Migräneattacke hinweist).

Wichtig ist, dass nur das mit der Ärztin oder dem Arzt abgesprochene Medikament in der verordneten Dosis gegeben wird! Eine größere Menge Schmerzmittel ist *nicht besser* wirksam und kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Eine geringere Dosis kann *nicht* zu einer *ausreichenden* Schmerzreduzierung führen!

Dass ein Schmerzmittel gut hilft, merken Sie daran, dass Ihr Kind nach etwa 30-45 Minuten eine Schmerzlinderung bemerkt und 1-2 Stunden nach Einnahme des Medikaments deutlich weniger bis keine Kopfschmerzen mehr hat.

Damit die Migräneattacken seltener auftreten, können regelmäßige Bewegung, Entspannung und ein regelmäßiger Tagesrhythmus helfen. Für mehr Informationen zu Migräne nutzen Sie die Migräne-Seiten auf [www.meine-kopfsache.com](http://www.meine-kopfsache.com). Hier finden Sie auch ein Video zu Migränekopfschmerzen.

**Wichtig:** Nehmen Sie die Schmerzen Ihres Kindes immer ernst, aber lassen Sie nicht zu, dass diese den Alltag mehr als nötig beeinflussen. Ihr Kind sollte trotzdem zur Schule gehen, sich mit Freundinnen oder Freunden treffen usw., denn Ablenkung hilft, die Kopfschmerzen zu reduzieren! Auch bei einer Migräneattacke ist, bei gut wirksamer Attackentherapie, häufig nur eine kurze Pause notwendig (bis die Medikamentenwirkung eintritt). Danach kann das Alltagsleben weitergehen.