

# Spannungskopfschmerzen

## Wie äußern sich Spannungskopfschmerzen?

Kinder und Jugendliche beschreiben Spannungskopfschmerzen meist als drückend und beengend im ganzen Kopf oder im Stirn- und Schläfenbereich. Zum Teil wird er auch als einseitig beschrieben. Die Stärke der Kopfschmerzen reicht von *leichten zu mittelstarken* Schmerzen, die *Minuten bis Tage* anhalten können. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen mit häufig oder chronisch auftretenden Spannungskopfschmerzen werden teilweise auch hohe Schmerzstärken angegeben. Durch körperliche Aktivität verstärkt sich der Kopfschmerz nicht oder nur unwesentlich. Zudem können bei starken Spannungskopfschmerzen auch Geräusch- oder Lichtempfindlichkeit und Schwindel auftreten.

## Entstehung von Spannungskopfschmerzen

Um zu verstehen, wie Spannungskopfschmerzen entstehen, hilft das bio-psycho-soziale Modell. Es besagt, dass bei der Entstehung von Schmerzen biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammenspielen. Für sehr häufig auftretende Spannungskopfschmerzen spielt beispielsweise eine familiäre Veranlagung (die Gene) eine wichtige Rolle. Darüber hinaus trägt insbesondere innere Anspannung durch Stress mit Freundinnen oder Freunden, der Familie oder Schule oft zur Entstehung von Spannungskopfschmerzen bei.

## Was tun bei Spannungskopfschmerzen?

Es gibt einige Dinge, die man tun kann, um Spannungskopfschmerzen zu reduzieren.

1) Körperliche Anspannung und Stress reduzieren

Welche Situationen verursachen bei Ihrem Kind Stress und wann ist Ihr Kind körperlich angespannt? Versuchen Sie, gemeinsam mit Ihrem Kind diese Situationen im Alltag zu verringern.

Zur Entspannung tragen wesentlich auch Bewegung und Sport bei.

Gezielte Entspannungsübungen wie Muskelentspannung, Atemübungen, oder Yoga reduzieren ebenfalls die Anspannung.

## 2) Ablenkung

Die Wahrnehmung von Schmerz findet im Gehirn statt und kann daher mithilfe aufmerksamkeitslenkender Tricks verändert werden. Wenn die Aufmerksamkeit vom Schmerz weggelenkt wird, nimmt die Schmerzwahrnehmung ab. Daher ist Ablenkung eine wichtige Strategie, um Spannungskopfschmerzen in den Griff zu bekommen. Durch Ablenkung und Bewegung wird der Schmerz weniger stark wahrgenommen und das Schmerzzentrum im Gehirn ist nicht mehr so stark aktiviert.

Ablenkung hilft bei Spannungskopfschmerzen deutlich besser als Schmerzmedikamente!

Bei Spannungskopfschmerzen kann es hilfreich sein, Ihr Kind bei der Ablenkung zu unterstützen. Sie können z.B. etwas zusammen spielen, oder motivieren Sie Ihr Kind, sich mit Freundinnen oder Freunden zu treffen oder Sport zu machen.

## 3) Schmerzmedikamente sind nicht nötig!

Die Einnahme von Schmerzmedikamenten bei Spannungskopfschmerzen ist nicht sinnvoll. Bei übermäßigem Gebrauch können Medikamente sogar zu mehr Kopfschmerz führen. Es besteht die Gefahr, einen Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch zu entwickeln.

➔ Weitere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten zu Spannungskopfschmerz für Kinder und Jugendliche auf [www.meine-kopfsache.com](http://www.meine-kopfsache.com). Hier gibt es auch ein verständliches und informatives Video zu diesem Thema.

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!