

PATIENTENINFORMATION „SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN“

Was sind Spannungskopfschmerzen?

Spannungskopfschmerzen treten meist bei **Stress** oder sonstigen psychischen Belastungen oder bei **monotonen Arbeitshaltungen** wie z.B. Bildschirmarbeit gehäuft auf. Es kommt zu einer **Verspannung** der Kopf- und Nackenmuskulatur, was zu einem dumpfen, drückenden Kopfschmerz führt. Diese Kopfschmerzart ist häufig und muß zunächst nicht weitergehend untersucht werden. Patienten mit hohem Blutdruck sollten bei Kopfschmerzen ihren Blutdruck messen (lassen).

Was kann ich dagegen tun?

- Lernen und Anwenden von **Entspannungstechniken** wie Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation etc.

- **Wärme** im Halswirbelsäulenbereich bei Verspannungen

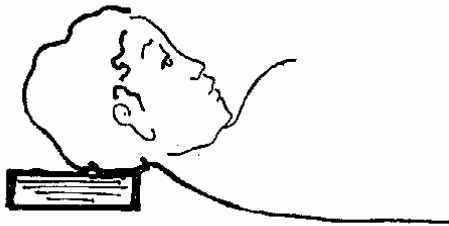
- **Mobilisation** der oberen Halswirbelsäule:

In Rückenlage mit einem Buch (ca. 3-5cm dick) unter dem Hinterkopf möglichst weit in Nickposition gehen. Jetzt mit dem Hinterkopf Druck auf die Unterlage ausüben und gleichzeitig langsam einatmen (Nickposition beibehalten), anschließend Druck nachlassen und langsam ausatmen (Kopf immer in Nickposition belassen).

Die Übung 5-mal wiederholen, etwa 1 Woche 2-mal täglich, dann nur noch bei Bedarf.

.....keine Übung darf Schmerzen bereiten

- **Pfefferminzöl** hat in konzentrierter Form (z.B. japanisches Heilpflanzenöl) einen sehr guten Effekt bei Spannungskopfschmerzen. Einen Tropfen Pfefferminzöl in beide Schläfen und am Übergang vom Nacken zum Hinterkopf einmassieren, 1 Tropfen vom Finger ablecken.



Wenn es immer wieder kommt?

In diesem Fall ist eine **genauere Ursachenabklärung** erforderlich. Bei chronischen Kopfschmerzen haben sich neben den o.g. Methoden auch die **Akupunktur, die Neuraltherapie, die manuelle Medizin, Physiotherapie** und die **Homöopathie** als wirksam erwiesen.

Erneut zum Arzt sollten Sie gehen bei:

- keine Besserung binnen 1-2 Tagen
- Begleitsymptomen wie Fieber
- neu aufgetretenen Ohrgeräuschen
- Starker Schwindel
- Häufung von Kopfschmerzepisoden
- Anderer Schmerz als gewohnt z.B. Ausstrahlung in die Arme

Sofort zum Arzt bzw. Notarzt (19222) rufen bei:

- Nackensteifigkeit
- Sehstörungen
- Lähmungen
- sonstigen bedrohlichen Symptomen
- Blutdruck über 200/100
- Bewußtseinsstörungen
- Krampfanfällen

Ärztliche Verordnung:

PARACETAMOL 500 mg TBL ___ x täglich ___ Tbl
 NOVAMINSULFON

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!