

WAS KÖNNEN SIE TUN

Bei akuten Kopfschmerzen

Wenn gleichzeitig mit den Kopfschmerzen eines der o.g. Symptome auftritt, bringen sie Ihr Kind sofort zum Arzt.

Wenn keines dieser Symptome vorhanden ist lassen Sie Ihr Kind in einem ruhigen und verdunkelten Raum ausruhen und beobachten Sie Ihr Kind.

Wenn die Kopfschmerzen am nächsten Tag immer noch bestehen oder eines der o.g. Symptome auftritt, bringen Sie Ihr Kind zum Arzt.

Bei wiederkehrenden oder chronischen Kopfschmerzen

Jedes Kind mit wiederkehrenden oder chronischen Kopfschmerzen sollte von einem Arzt untersucht werden.

Chronische, an Intensität oder Häufigkeit zunehmende Kopfschmerzen erfordern so schnell als möglich weitere Untersuchungen.

Um herauszufinden ob die Kopfschmerzen durch eine organische Erkrankung hervorgerufen werden, muß der Arzt

- ein genaues Gespräch führen.
- eine klinische Untersuchung vornehmen und entscheiden, ob zusätzliche Untersuchungen erforderlich sind.
- Manchmal ist eine Blutabnahme notwendig.
- Bei Kleinkindern kann es nötig sein, für bestimmte Untersuchungen ein Beruhigungsmittel zu geben.

Bei Migräne und Spannungskopfschmerz

Mögliche Kopfschmerzauslöser zu finden und zu vermeiden, ist der erste Schritt, die Häufigkeit der Kopfschmerzen zu verringern.

Der zweite Schritt ist, mögliche psychische Belastungsfaktoren wie schulische Probleme oder Spannungen innerhalb der Familie zu erkennen.

Wichtig ist es, ein ausgewogenes Maß zwischen Freizeit und Schulaufgaben zu finden und möglichst regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten einzuhalten.

Auch eine wertschätzende und einfühlsame Haltung gegenüber den Gefühlen des Kindes ist wichtig.

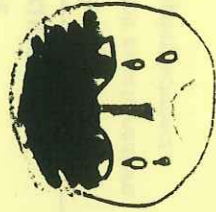
Medikamente gegen Schmerzen können bei akuten Migräneattacken notwendig sein, sollten bei Spannungskopfschmerz jedoch vermieden werden. Auf alle Fälle sollten Sie ärztlichen Rat einholen und nicht öfter als fünfmal monatlich ein Medikament geben.

Wenn ein Kind häufige Kopfschmerzattacken hat, kann eine vorbeugende Behandlung notwendig sein, wie z.B. Entspannungsübungen oder die Verabreichung eines Medikamentes für einige Monate.

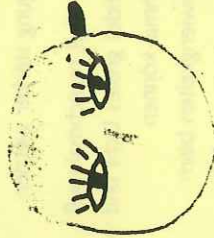
ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Rasche Abklärung der Kopfschmerzen gewährleistet, daß eine organische Erkrankung nicht übersehen wird und ist Voraussetzung für eine wirksame Behandlung.

Ärzte und Psychologen können Ihr Kind und Sie dabei unterstützen, mit den Kopfschmerzen besser umzugehen.



WENN KINDER KOPFSCHMERZEN HABEN



ad. Univ.-Prof. Dr. C. Wähler-Bingöl
Leitung der Kopfschmerzambulanz
für Kinder und Jugendliche
Ullrich-Klinik für Neurophysiatrie des
Krankenhauses Lagenbühlers, Wien
Direktor: Univ.-Prof. Dr. Hubert H. Friedrich

WAS IST KOPFSCHMERZE?

Kopfschmerz ist ein Schmerz im Kopfbereich, der ohne organische Störung oder im Zusammenhang mit einer solchen auftreten kann.

KOPFSCHMERZEN OHNE ORGANISCHE ERKRANKUNG

Wenn Kopfschmerzen ohne organische Erkrankung auftreten, handelt es sich meistens um Migräne oder Spannungskopfschmerz.

Migräne

Ein Kind, das unter einer akuten Migräne-attacke leidet, hört meistens auf zu spielen oder zu lernen, ist blaß, möchte sich hinlegen und vielleicht auch schlafen.

Die Kopfschmerzen sind meistens stark, an einer oder beiden Seiten der Stirn lokalisiert und können bei Bewegung stärker werden.

Dem Kind ist dabei oft übel, manchmal muß es erbrechen. Es vermeidet grelles Licht und laute Geräusche. Manchmal können Sehstörungen oder Schwierigkeiten beim

Denken oder Sprechen vorkommen. Seltene Symptome sind Kribbeln oder Schwäche an einer Körperhälfte.

Die Kopfschmerzen dauern meist einige Stunden. Die neurologischen Symptome sollten innerhalb einer Stunde vergehen.

Spannungskopfschmerz

Die Kopfschmerzen sind meistens milder als bei Migräne.

Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Denk- und Sprachschwierigkeiten oder Sehstörungen treten nicht auf.

WELCHE URSACHEN HABEN MIGRÄNE UND SPANNUNGSKOPFSCHMERZE?

Die genauen Ursachen dieser beiden Erkrankungen sind immer noch ungeklärt, jedoch sind Faktoren bekannt, die diese Schmerzen auslösen können.

Einige dieser Faktoren sind:

- unregelmäßige Schlaf- u. Essgewohnheiten
- Streß in der Schule
- Probleme in der Familie
- chronische Angst

Der Konsum von gereiftem Käse, Schokolade oder Nüssen kann bei manchen Menschen, die unter Migräne leiden, eine Schmerzattacke auslösen.

Wetterumschwünge werden oft für Migräne verantwortlich gemacht. Dies sollte jedoch nicht dazu führen, die anderen veränderbaren Auslöser außer Acht zu lassen.

KOPFSCHMERZEN IM RAHMEN EINER ORGANISCHEN ERKRANKUNG

Häufige Ursachen:

- Erkältung, Angina, Nasennebenhöhlenentzündung
- Grippe und andere Infektionen
- Verletzungen des Kopfes und des Nackens, nicht korrigierte Fehrsichtigkeit

Lebensbedrohliche Ursachen:

- Sind sehr selten und erfordern eine sofortige Krankenhausaufnahme.
- Hirnhautentzündungen und Hirnentzündung
- Hirnblutung (z.B. nach einer Schädelverletzung)
- Hirntumor

WIE KÖNNEN SIE KOPFSCHMERZEN BEI KLEINKINDERN ERKENNEN?

Unruhe und Gereiztheit können die einzigen Zeichen von Kopfschmerzen bei Kindern sein, die sich noch nicht adäquat ausdrücken können. Diese Zeichen können auch bei älteren Kindern auftreten.

WANN BESTEHT GRUND ZUR SORGE?

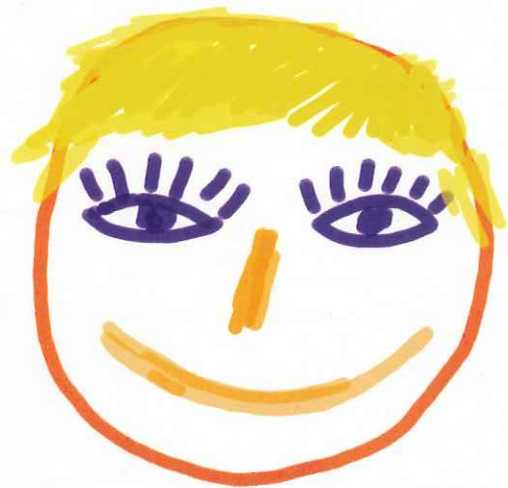
Bei akutem Kopfschmerz, wenn eines der folgenden Symptome auftritt:

- Fieber und/oder Nackensteife
- Benommenheit oder extreme Müdigkeit
- massives Erbrechen
- erstmalig auftretender Krampfanfall
- plötzlicher Beginn der Kopfschmerzen
- neurologische Symptome wie Schwäche in einem Arm oder Bein, Schwierigkeiten beim Gehen oder Sprechen
- oder Sehstörungen dauern länger als eine Stunde.

Bei wiederkehrenden, chronischen Kopfschmerzen, wenn

- die Frequenz oder Intensität der Schmerzen zunimmt.
- sich die Art der Kopfschmerzen ändert.
- die begleitenden neurologischen Symptome länger als sonst dauern oder neue Symptome (auch Wesensänderung) dazukommen.
- Krampfanfälle auftreten
- schmerzstillende Medikamente nicht mehr helfen.

KOPFSCHMERZ KALENDER



Gedruckt mit Unterstützung der Firma

 **NOVARTIS**

NOV-PH/33M/VI/03/08SD

Univ.-Prof. Dr. Ç. Wöber-Bingöl
Leiterin der Kopfschmerzambulanz
für Kinder und Jugendliche
Univ.-Klinik für Neuropsychiatrie des
Kindes- und Jugendalters, Wien
Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Max H. Friedrich

Name:

Datum:

Telefonnummer:

Betreuende/r Ärztin/Arzt, Telefonnummer:

.....

FOLGENDE DINGE TRAGE BITTE IN DEINEN KOPFSCHMERZKALENDER EIN:

1 Hattest Du heute Kopfschmerzen?

ja = ☹️ nein = 😊

2 Wie lange haben sie gedauert?

den ganzen Tag = ●
den halben Tag = ◐
weniger als 2 Stunden = ○

3 Wie stark waren Deine Schmerzen?

schwer = ● mittel = ◐ leicht = ○

4 Wo tat es weh?



Trage die entsprechende Zahl in Deinen Kalender ein!

5 Trage bitte den oder die entsprechenden Buchstaben in Deinen Kalender ein!

- A War Dir bei den Kopfschmerzen übel / hast Du erbrochen?
- B Hast Du vor oder während der Kopfschmerzen schlecht gesehen?
- C Hat Dich während der Kopfschmerzen Licht besonders gestört?
- D Hat Dich während der Kopfschmerzen Lärm besonders gestört?
- E Hattest Du irgendwelche anderen Beschwerden vor oder während der Kopfschmerzen?

6 Wenn Du heute ein Medikament genommen hast, trage bitte ein M in den Kalender ein!

KOPFSCHMERZKALENDER

Monat: Jahr:

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						