

Patienten Info !

Spannungskopfschmerzen (Tension headache)

Was sind Spannungskopfschmerzen?

Spannungskopfschmerzen sind Schmerzen, die durch Verspannungen der Nackenmuskulatur entstehen. Sie äußern sich durch Schmerzen im Schädel / Nackenübergang und können über den Schädel ausstrahlen bis zu den Augenbrauen. Manchmal werden sie als zervikale Migräne bezeichnet, obwohl Ursache und Erscheinung sich von der Migräne unterscheiden. Lichtempfindlichkeit und Übelkeit, deutliche Symptomen der Migräne, treten bei Spannungskopfschmerzen nicht auf.

Pathologie – Wie entstehen Spannungskopfschmerzen?

Die Spannungskopfschmerzen entstehen meist durch eine Kombination von ein oder mehreren Faktoren.

Ursachen für Spannungskopfschmerzen sind in der Regel:

- Schlechte Arbeitshaltung
- Bewegungsmangel
- Verkürzte Muskulatur
- Stress
- „Blockierung“

Diagnose- Wie stellt man Spannungskopfschmerzen fest?

Die Diagnose ist in der Regel einfach. Oft bemerkt der Betroffene selbst was ihm fehlt. Am wichtigsten bei der Diagnose ist der Ausschluss anderer ernsthafter Pathologien.

Patienten Info !

Therapie- Wie behandelt man Spannungskopfschmerzen?

Optimierung der Arbeitshaltung

Der Mensch funktioniert am besten in der aufrechten Position. Hierbei findet ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung in der Muskulatur statt. Bei einer schlechten Arbeitshaltung wird die Muskulatur dauerhaft beansprucht, was zu Schmerzen und Verkürzungen führt. Fehler in der Arbeitshaltung und den Arbeitsmaterialien werden aufgeklärt und können angepasst werden. Der Betroffene korrigiert seine Körperhaltung zumeist bewusst und verbessert sie bei auftretenden Problemen von selbst.

Entspannung bei Stress

Geistige und/oder körperliche Überbelastungen führen zur Verspannungen der Muskulatur. Bei Bedarf werden Entspannungsübungen gezeigt, wie z.B. autogenes Training, Jacobsen usw.

Aerobe Bewegung

Der Körper reagiert schlecht auf Inaktivität. Bewegung führt zur einer besseren Durchblutung und Entspannung der Muskulatur. Geeignet sind u.a. spazieren, laufen, (Rücken)schwimmen mit einer geminderten Intensität.

Mobilisation

Störungen des Bewegungsablaufs zwischen zwei Wirbeln werden als Blockierungen gedeutet. Diese können sowohl Schmerzen als auch Verspannungen verursachen. Sie werden mittels manueller Therapie oder Chiropraktik therapiert. Weiter wird das Muskelgewebe der tonischen Muskulatur mobilisiert oder gedehnt.

Patienten Info !

Belastbarkeitstraining

Gezieltes Training sorgt für eine Erhöhung der Belastbarkeit.

Massage

Massage kann die aktiven Maßnahmen unterstützen.

Prognose

Sind die Ursachen eher von körperlicher Art, ist die Prognose sehr gut. Wird die Spannung eher durch seelische Problematiken oder Stress verursacht, ist der Verlauf individuell.