



CRANIOSACRAL-THERAPIE

Gut zu wissen August 2014

Aktuelles Thema im August: Migräne und Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind eine Volkskrankheit: Ca. 80% aller Menschen leiden unter mehr oder weniger regelmässigen Kopfschmerzen.

Es wird zwischen primären Kopfschmerzen (eigenständige Erkrankung) und sekundären Kopfschmerzen unterschieden.

Zu den primären Formen gehören die Migräne (ohne und mit Aura), Spannungskopfschmerzen, Cluster-Kopfschmerzen und Kopfschmerzen ausgelöst durch Kälte, Husten, grosse Anstrengungen etc.

Zu den sekundären Formen zählt man die Kopfschmerzen als Folge von Verletzungen oder einer Erkrankung wie z.B:

- Nach Schädelhirntrauma (Sturz oder Schlag auf den Kopf)
- Arterieller Bluthochdruck
- Übermässigem Alkoholkonsum
- Tumore oder Infekte an Ohren, Nasen, Nebenhöhlen, Zähnen
- Kiefergelenksbeschwerden.

Cranio hilft!

Migräne

Die Ursache und die Mechanismen sind noch nicht vollständig geklärt. Man geht davon aus, dass die Migräne eine gestörte Reizempfindlichkeit des Gehirns gegenüber inneren und äusseren Reizen darstellt. Diese erhöhte Reizempfindlichkeit führt dazu, dass die Botenstoffe im Hirn wie Noradrenalin und Serotonin zu rasch produziert und ausgeschüttet werden. Die Folgen davon sind Gefässerweiterungen im Gehirn, die sich entzünden und so zum Schmerz führen. Grundsätzlich wird zwischen der „gewöhnlichen Migräne ohne Aura“ und der „klassischen Migräne mit Aura“ unterschieden.



Was ist eine Migräne ohne Aura?

Dies ist eine wiederkehrende Kopfschmerzkrankung, die sich in Attacken von 4 bis 72 Stunden Dauer manifestieren kann. Bei der Migräne ohne Aura kommt es zu pulsierenden, pochenden oder stechenden einseitigen Kopfschmerzen. Diese gehen mit Begleiterscheinungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit einher. Die Kopfschmerzen nehmen bei körperlicher Anstrengung zu.

Quelle: www.ihs-classification.org/de

Was ist eine Migräne mit Aura?

Auch hier handelt es sich um eine wiederkehrende Kopfschmerzkrankung mit anfallsweise auftretenden Symptomen, die sich allmählich über 5-20 Minuten hinweg entwickeln und weniger als 60 Minuten anhalten. Bei der Migräne mit Aura treten neben den Kopfschmerzen weitere körperliche Beschwerden auf, die neurologischen Erkrankungen ähneln können. Das Wort "Aura" bezeichnet im Allgemeinen die Vorphase der Migräne. Hier kommt es meist vor und manchmal auch während der Kopfschmerzen zu neurologischen Reiz- oder Ausfallerscheinungen. Bei der Migräne mit Aura leiden die Betroffenen zunächst typischerweise unter Sehstörungen, dann erst entwickeln sich die Kopfschmerzen.



Mögliche Migräneauslöser:

- Emotionale Überlastung, Stress, Angst, Depression, Schlafmangel
- Hormonelle Veränderungen etwa bei: Menstruation, Wechseljahre, Einnahme der Verhütungspille
- Nahrungsmittelallergien
- Umwelt: Flackerlicht (z.B. in Clubs), Lärm, Höhe, Kälte, Rauch, Wetterumsturz, Föhn
- Alkohol (oft Rotwein), Käse, Südfrüchte, Schokolade
- Kieferfehlstellungen
- Wirbel-Subluxationen

Cranio hilft!

Was sind Spannungskopfschmerzen?

Der Kopfschmerz vom Spannungstyp ist der häufigste primäre Kopfschmerz überhaupt.

Man unterscheidet:

- Episodischer Kopfschmerz = weniger als an 180 Tagen im Jahr
- Chronischer Kopfschmerz = mehr als an 180 Tagen im Jahr

Sowohl beim episodischen wie auch beim chronischen Spannungskopfschmerz kommt es zu dumpf drückenden nicht pulsierenden Schmerzen, die beidseits vorne am Kopf, am Hinterkopf, oft auch in der Schläfengegend, oder im ganzen Kopf lokalisiert werden. Oft wird die Beschreibung eines „engen Bandes um den Kopf“ oder eines „zu engen Hutes“ benutzt. Auch ein „Gefühl der Benommenheit“ kann eintreten.

Ursachen können sein:

- Stress
- Verspannungen der Nackenmuskulatur und des Schultergürtels
- Wetterwechsel
- Augenüberlastungen oder Fehlsichtigkeit
- Zu viele Schmerzmittel können selber wieder Kopfschmerzen auslösen (Teufelskreis!)
- Nikotin-, Alkoholkonsum, Drogen
- Kälte, Husten, grosse Anstrengung

Bei den chronischen Spannungskopfschmerzen sind die Auslöser oft nicht mehr exakt eruierbar und sind oft die Summe von verschiedenen Faktoren.

Quelle: www.sprechzimmer.ch

Was ist ein Clusterkopfschmerz?

Ca. 1% aller Kopfschmerzarten sind Clusterkopfschmerzen. „Cluster“ bedeutet Haufen, Schar, Anhäufung.

Es handelt sich um schwerste Attacken, die mit extremer Intensität und plötzlich ohne Vorwarnung auftreten. Die Schmerzen sind streng einseitig über, oder hinter den Augen, sowie im Schläfenbereich oder in einer Kombination dieser Lokalisationen. Die Dauer und Häufigkeit der Attacken liegt bei 15-180 Minuten ca. jeden zweiten Tag, wovon bis zu 8 Attacken pro Tag möglich sind. Folgende Begleitsymptome können dazu vorkommen: entzündete rote und oder tränende Augen, laufende und oder verstopfte Nase, vermehrtes Schwitzen im Bereich von Stirn und Gesicht und Lidödeme.

Die Ursachen der Clusterkopfschmerzen sind noch weitgehend unbekannt. Lokalisierte Hirnfunktionsstörungen spielen eine Rolle. Nikotin und Alkohol können die Beschwerden auslösen oder sogar verstärken.



Cranio hilft!

Abklärung beim Arzt:

Alle chronischen Kopfschmerzarten müssen gründlich abgeklärt werden, damit schwerwiegende Krankheiten ausgeschlossen werden können. Dies trifft insbesondere auf alle sekundären Formen von Kopfschmerzen zu. Schmerzmittel sollten mit Vorsicht angewendet werden, da sie die Symptome im Moment lindern, die Ursache damit aber nicht behandelt wird. Bei übermäßigem Konsum können sie sogar die Beschwerden auslösen. Man weiss, dass die Schmerzschwelle unter permanenter Medikation sinkt und somit die Dosis der Pillen wieder erhöht werden muss.



Was hilft bei Migräne und Kopfschmerzen?

Die **Craniosacral Therapie** bewährt sich sehr bei Migräne und Kopfschmerzpatienten. Auch Akupunktur, Lymphdrainage, Massagen, Saunagänge und Wechselduschen helfen.

Das Führen eines **Kopfweh- und Migränekalenders** ist unabdingbar, damit Sie die Auslösefaktoren (die sogenannten Trigger) kennenlernen können.

Viel, sehr viel **Wasser** trinken. Während einer Migräneattacke hilft auch Pfefferminztee.

Regelmässige **Bewegung** an der frischen Luft oder sportliche Betätigung, ohne sich zu verausgaben.

Täglich **Ruhepausen** einlegen: sehr hilfreich sind autogenes Training, Yoga, Atemübungen oder Musik hören.

Bettruhe, Dunkelheit und Lärmeindämmung.

Ernährung anpassen: ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt beachten, genügend Vitalstoffe zu sich nehmen, keine Fertiggerichte, da sie zu viele künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker enthalten, welche Kopfschmerzen und Migräne auslösen können.

Konsum von Zucker, Koffein, Alkohol und Nikotin einschränken oder noch besser meiden.

Kopfweh- und Migränekalender können bei mir in der Praxis bezogen werden.



Cranio hilft!

Als sehr hilfreich hat sich die **progressive Muskelentspannung nach Jacobson** bewährt. Sie ist die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach: Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr als ohne vorherige Anspannung. Es empfiehlt sich, die Übung täglich durchzuführen.

Achtung: Bei einer akuten Migräne ist von der progressiven Muskelentspannung abzuraten, da sie die Migräne verstärken kann!

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson können Sie bei mir in der Praxis erlernen.



YVONNE HAUSER

Dipl. CranioSacral-Therapeutin

Gemeinschaftspraxis Bachmatt

Bachmattstrasse 10

8048 Zürich

044 433 18 39

079 440 52 74

info@craniotherapie-hauser.ch

www.craniotherapie-hauser.ch



Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Cranio hilft!