

Migräne- und Kopfschmerzbehandlung

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz.

Es gibt über 200 Arten von Kopfschmerzen. Welchen Kopfschmerz man entwickelt hat, wird nach diversen Kriterien festgelegt (Dauer, Intensität, Häufigkeit, Begleitsymptome, etc.). Um eine primäre Kopfschmerzkrankung handelt es sich, wenn der Kopfschmerz selbst die Erkrankung ist. Sind die Schmerzen allerdings die Folge einer anderen Erkrankung oder beispielsweise eines Sturzes, spricht man von sekundären Kopfschmerzen. Migräne und Spannungskopfschmerzen sind die häufigsten primären Kopfschmerzen.

Studien zeigen, dass Physiotherapie die Häufigkeit, Dauer und Intensität von Migräneattacken und Kopfschmerz minimieren kann. Die Behandlung sollte jedoch über einen längeren Zeitraum erfolgen, idealerweise in den beschwerdefreien Phasen und nicht während eines Anfalls. Die Behandlung wird individuell auf den Patienten/die Patientin abgestimmt.

Nackenverspannungen oder andere Beschwerden der Halswirbelsäule verursachen den sogenannten Spannungs- oder zervikogenen Kopfschmerz. Diese Kopfschmerzen können zusätzlich zu den Migräneanfällen auftreten und gelten auch als Risikofaktor für die Entstehung von Migräne. Kiefergelenksprobleme - zum Beispiel Zähneknirschen in der Nacht - oder auch ein Schleudertrauma stehen eng damit in Verbindung und können ebenfalls Migräne auslösen.

Generell gilt - Schmerzmittel helfen nur kurzfristig. Wer immer wieder unter Kopfschmerz oder Migräne leidet, sollte vorbeugend aktiv werden, um zumindest die Häufigkeit der Attacken langfristig zu reduzieren.

Physiotherapie kann hier sehr positiv wirken und sowohl vorbeugend als auch akut sehr wirksam sein. Insbesondere dann, wenn Stress, Blockaden oder Probleme mit dem Bewegungsapparat ursächlich für den Kopfschmerz sind. Eine physiotherapeutische Behandlung kann also viel bewirken und zu einer schnellen und nachhaltigen Besserung führen.

PhySis
Praxis für Physiotherapie

PhySis Praxis für Physiotherapie
Sabina Hoffmann & Christina Lüttke GbR
Blankenburger Straße 153 . 13127 Berlin
www.physisberlin.de Mail: info@physisberlin.de
Telefon: 030/20 04 62 22 Fax: 030/20 04 62 23

