



Spannungskopfschmerzen

Chiropraktik gegen Kopfweg

«Bei Rückenweh zum Chiropraktor!» ist eine bewährte Formel. Weniger bekannt ist hingegen, dass die Chiropraktik gerade auch bei Spannungskopfschmerzen als Schmerztherapie sehr wirksam ist.

Dumpf oder stechend, heftig oder kaum wahrnehmbar, pulsierend oder drückend – Kopfschmerzen haben viele Erscheinungsformen, und sie quälen fast jeden irgendwann. Nach Rückenschmerzen sind sie die häufigste Schmerzform. Die internationale Kopfschmerzgesellschaft IHS geht von über 240 verschiedenen Kopfschmerzarten aus. Rund 90 Prozent der Betroffenen leiden unter Spannungskopfschmerzen, Migräne oder einer Kombination beider Kopfschmerzarten. Treten Kopfschmerzen sehr häufig auf, sollten sie abgeklärt und behandelt werden. Denn zum einen können sie ein ernstes Symptom einer anderen Erkrankung sein wie beispielsweise Grippe,

zu hoher Blutdruck oder Hirnblutung; in diesem Fall spricht man von sogenannten symptomatischen oder sekundären Kopfschmerzen. Beim sogenannten primären Kopfschmerz ist hingegen der Schmerz selber die Krankheit, hier steht die Behandlung im Vordergrund.

Häufiger Auslöser: Verspannungen

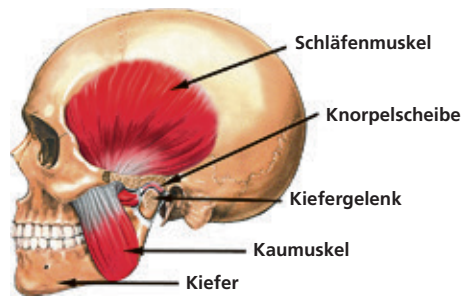
Verschiedene Faktoren wie beispielsweise ein hektischer Arbeitstag, zu wenig frische Luft oder der Lebensstil kommen als Auslöser für Spannungskopfschmerzen in Frage. Sehr oft sind eine schmerzhaft verspannte Nackenmuskulatur oder Verspannungen in den Schultern verantwortlich für die Beschwerden. Auch Reizungen in den kleinen Halswirbelgelenken – ausgelöst durch eine Blockierung eines Gelenkes, oder eine gereizte Gelenksarthrose (Abnutzung) nach einem Sturz – können diese Schmerzen verursachen. Eine weitere, häufig unterschätzte Ursache sind auch verspannte Kaumuskeln – diese entstehen beispielsweise aufgrund von nächtlichem Zähneknirschen oder durch eine angestaute Anspannung und ständiges Zusammenbeißen der Zähne in Stresssituationen. «Gehen Kopfschmerzen auf eine falsche oder übermäßige Belastung der Gelenke und Muskeln in der

Halswirbelsäule oder im Kiefergelenk zurück, sprechen sie sehr gut auf eine chiropraktische Behandlung an», sagt Chiropraktorin Dr. Beatrice Zaugg. Rund ein Drittel der Patientinnen und Patienten sucht die Praxis Chiropraktik Seeland denn auch wegen ihrer Kopfschmerzen auf, darunter auch immer mehr Jugend-

Chiropraktik wirkt auch bei Migräne

Die echte Migräne ist seltener als der Spannungskopfschmerz. Sie tritt meist anfallsartig und oft halbseitig auf und wird begleitet von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Flackern vor den Augen, Gesichtsfeldausfällen oder anderen neurologischen Fehlfunktionen. «Wird ein Teil der Schmerzen durch Spannungskopfschmerzen mitverursacht, kann mit einer chiropraktischen Behandlung oft eine deutliche Verbesserung der Symptome und eine Spannungsreduktion erreicht werden», sagt Dr. Beatrice Zaugg. Wichtig bei Migrärepatientinnen und -patienten sei vor allem, dass sie gut wirkende Medikamente erhalten und rasch an die Hausärztin oder den Neurologen weitergeleitet würden. «Ansonsten können wir mit unserer Beratung dazu beitragen, dass die Patientinnen wissen, wie sie sich bei einem Migräneanfall am besten verhalten.»

Anatomie von Nacken und Kopf



liche. «Die dauerhafte Fehlhaltung wie etwa berufs- oder schulbedingtes langes, statisches Sitzen vor dem Computer oder an der Spielkonsole – also ein längeres Verharren in einer Fehlhaltung – ist eine häufige Ursache für Spannungskopfw», so die Chiropraktorin. Der Spannungskopfschmerz ist dumpf, er entsteht häufig in der Trapezgegend im Schulterbereich und im Hinterkopf und breitet sich dann helmartig über den Kopf aus. «Patientinnen und Patienten beschreiben den Schmerz meistens als nicht pulsierend, sondern als Schwere oder als Druck, meistens ist er zudem beidseitig. Übelkeit und Erbrechen sind, im Gegensatz zur Migräne, eher untypisch», sagt Dr. Zaugg. Tritt Spannungskopfw gehäuft auf oder hat es bereits eine chronische Form angenommen, lohnt sich der Gang zur Chiropraktorin. «Wir können die ständige Spannung durchbrechen und die Muskulatur und Gelenke wieder lockern, in der Regel verspüren die behandelten Personen noch am selben Tag eine Spannungsreduktion und Schmerzlinderung.»

Chiropraktische Untersuchung

Bei Kopfschmerzen ist das Anamnese-gespräch zwischen Patientin und Chiropraktorin besonders wichtig, denn so kann die Chiropraktorin einschätzen, welche der zahlreichen Ursachen für den Schmerz verantwortlich sind. So fragt sie beispielsweise nach Stärke und Lokalisation der Schmerzen (einseitig, beidseitig, Schläfen usw.), nach der Art und Dauer der Beschwerden, nach möglichen Auslösern und Begleitsymptomen, verstärkenden Faktoren und ob sich die Symptome bei körperlicher Anstrengung verschlimmern. Es folgt die gründliche körperliche und neurologische Untersuchung der Brust- und Halswirbelsäule sowie der Kiefergelenke; dabei prüft die Chiropraktorin, ob es einen Zusammenhang zwischen dem Kopfschmerz und dem Zustand der Gelenke, Muskeln und Nerven gibt. Besteht der Verdacht, dass allenfalls ein krankhaft erweitertes Blutgefäss im Gehirn oder ein Tumor für

die Beschwerden verantwortlich ist, sind bildgebende Verfahren nötig, und die Patienten werden an eine Neurologin, einen Neurologen überwiesen.

Gestörte Funktionen normalisieren

Es existieren viele verschiedene chiropraktische Behandlungstechniken, die jeweils der individuellen Problematik angepasst und wenn nötig modifiziert werden. Das Spektrum reicht von Mobilisation und Manipulation der Gelenke über muskelentspannende und schmerzmodulierende Techniken (z.B. Behandlung der Triggerpunkte). Durch die Behandlung werden blockierte Gelenke wieder beweglich gemacht und Muskelverkrampfungen gelöst. «Die chiropraktische – manuelle – Behandlung ist eine präzise, mit minimalem Kraftaufwand ausgeführte Einwirkung auf die (Wirbel)gelenke, die in ihrer Funktion gestört sind», erklärt die Chiropraktorin und fährt fort: «Damit kann ihre Funktion sofort oder mit einer gewissen Verzögerung normalisiert werden.» Neben der mechanischen Wirkung bewirkt die chiropraktische Behandlung zudem eine Schmerzlinderung und eine Entspannung der Muskulatur, und sie verbessert die Durchblutung und Heilung des Gewebes.

Einen wichtigen Teil der chiropraktischen Kopfschmerz-Behandlung macht zudem die Beratung aus. Die Chiropraktorin korrigiert einerseits ungünstige Arbeitsplatzhaltungen, gibt aber auch Tipps zur Stressreduktion und zeigt Entspannungs- oder muskelaufbauende Übun-

Vorbeugen ist besser

- Nacken- und Schulterbereich sollten keiner monotonen Haltung und Bewegung unterworfen sein, das gilt besonders für das Arbeiten am Bildschirm: Der Bildschirm steht auf Augenhöhe, die Tastatur befindet sich an der Tischkante und die Maus direkt neben der Tastatur liegt auf einer Unterlage. Somit wird der Arm für die Bedienung nicht angehoben, da gerade auch das zu Verspannungen im Schultergürtel führt.
- Wer lange am Schreibtisch sitzt, sollte regelmässig aufstehen, sich dehnen oder mobilisierende Übungen durchführen, damit sich die Muskulatur entspannen kann.
- Jugendliche liegen gerne und oft mit ihren Tablets im Bett. «Dabei sollten sie sich hin und wieder auf den Bauch legen, damit die Wirbelsäule auch mal in die andere Richtung gedehnt wird», empfiehlt Dr. Zaugg.
- Wichtig auch: regelmässige Dehnübungen, Gymnastik, Fitness, sich an der frischen Luft bewegen. Besonders geeignet sind Sportarten wie Nordic Walking, Pilates oder Yoga.
- Bei Spannungskopfw können Betroffene Schmerzmittel zu sich nehmen. Ein Schmerzmittel kann kombiniert mit Magnesium eingenommen werden, und es ist vor allem darauf zu achten, genug zu trinken.

gen. Dazu Dr. Zaugg: «Regelmässige gymnastische Bewegungsübungen für die Rücken- und Schultermuskulatur können mitunter Spannungskopfschmerzen vorbeugen.»



Die Auskunftsperson

Dr. Beatrice Zaugg
Chiropraktorin

Kontakt:

Chiropraktik Seeland
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel
Tel. 032 322 65 30
info@chiropraktik-seeland.ch
www.chiropraktik-seeland.ch

Extra:
Link zur Website
Chiropraktik
Seeland

