

Was tun, wenn das Kind Kopfschmerzen hat: Tipps für Eltern



Harmlose und gelegentliche Kopfschmerzen lassen rasch nach, wenn Kinder Zuwendung und Ruhe erhalten. Es genügt, wenn Sie in einem solchen Fall Ihr Kind beobachten.



Ein Arztbesuch ist erforderlich



wenn das Kind regelmäßig oder immer wieder Kopfschmerzen hat, damit eine korrekte Diagnose gestellt und eine Behandlung eingeleitet werden kann



wenn einfache Maßnahmen (Ruhe, Schlaf, ein kühles Tuch auf der Stirn, eine sanfte Massage mit Pfefferminzöl) keine Linderung bringen und die Schmerzen länger als zwei Stunden anhalten



wenn der Arzt bei ihrem Kind bereits Spannungskopfschmerzen oder Migräne diagnostiziert hat, die Attacken aber häufiger und stärker werden, wenn neue Symptome hinzukommen oder sich die Art der Schmerzen ändert, wenn Krampfanfälle auftreten oder die bisherige Behandlung nicht mehr wirksam ist



Bitte keine Selbstmedikation

Medikamente, auch freiverkäufliche Analgetika, sollten immer nur nach Absprache mit dem Arzt eingesetzt werden.



Kopfschmerzen können auch Symptom einer anderen Erkrankung sein

Kopfschmerzen können durch Erkältungen, Kopfverletzungen sowie nicht korrigierte Fehlsichtigkeit oder Kieferfehlstellungen verursacht werden. Lebensbedrohliche Ursachen sind zwar selten, aber **Sie sollten umgehend einen Arzt konsultieren**



wenn der Schmerz urplötzlich und heftig einsetzt



wenn das Kind zusätzlich hohes Fieber hat



wenn das Kind den Kopf nicht beugen kann (Nackensteife)



wenn das Kind ungewohnt stark erbricht



wenn das Kind starke Benommenheit zeigt



wenn erstmalig ein Krampfanfall auftritt



wenn erstmals neurologische Symptome wie Seh- und Sprachstörungen, Schwäche in Armen und Beinen oder eine Gangunsicherheit auftreten und länger als eine Stunde anhalten

Kopfschmerz-Fragebogen für Kinder und Jugendliche

- 1. Wann hattest Du zum ersten Mal Kopfschmerzen?**
 - ☐ erst seit einiger Zeit (in diesem Jahr)
 - ☐ seit ich in der Schule bin
 - ☐ schon als kleines Kind
 - ☐ weiß ich nicht
- 2. Wie oft hast Du Kopfschmerzen?**
 - ☐ jeden Tag
 - ☐ jede Woche
 - ☐ jeden Monat
 - ☐ seltener
- 3. Wie lange dauern die Kopfschmerzen?**
 - ☐ nur kurze Zeit
 - ☐ einen halben Tag
 - ☐ den ganzen Tag
 - ☐ länger als ein Tag
- 4. Wann beginnen die Kopfschmerzen?**
 - ☐ beim Aufwachen
 - ☐ während des Morgens
 - ☐ am Nachmittag
 - ☐ abends
 - ☐ in der Nacht
- 5. Wo sitzt der Schmerz?**
 - ☐ im ganzen Kopf
 - ☐ nur auf einer Kopfseite
 - ☐ hinter den Augen
 - ☐ hinter der Stirn
 - ☐ in den Schläfen
 - ☐ am Hinterkopf
 - ☐ im Nacken
- 6. Wie empfindest Du den Schmerz?**
 - ☐ pochend ☐ krampfartig
 - ☐ stechend ☐ dröhnend
 - ☐ drückend
- 7. Wie stark sind Deine Schmerzen?**
 - ☐ es tut wenig weh
 - ☐ sie sind mittelstark
 - ☐ ich kann sie kaum aushalten
- 8. Hast Du bei Kopfschmerzen noch andere Beschwerden?**
 - ☐ mir ist dabei übel
 - ☐ ich muss erbrechen
 - ☐ ich habe Bauchweh
 - ☐ mir wird schwindelig
 - ☐ mich stört helles Licht
 - ☐ mich stören laute Geräusche
 - ☐ ich sehe Sternchen vor den Augen
 - ☐ ich habe ein komisches Gefühl in der Hand
 - ☐ ich habe Schwierigkeiten beim Sprechen
- 9. Wann treten die Kopfschmerzen vor allem auf?**
 - ☐ wenn ich Sport treibe
 - ☐ wenn ich nicht genug geschlafen habe
 - ☐ wenn ich erkältet bin
 - ☐ in der Schule
 - ☐ beim Fernsehen/Computerspielen
 - ☐ bei Wetterwechsel
 - ☐ wenn ich traurig bin oder mich ärgere
 - ☐ vor oder nach Klassenarbeiten
 - ☐ bei anderen Gelegenheiten_____
- 10. Was machst Du normalerweise, wenn die Kopfschmerzen beginnen?**
 - ☐ ich mache das weiter, was ich gerade tue
 - ☐ ich muss eine Pause einlegen
 - ☐ ich muss mich hinlegen
 - ☐ etwas anderes_____
- 11. Was hilft Dir bei Deinen Kopfschmerzen?**
 - ☐ Kühlen des Kopfes
 - ☐ hinlegen/Entspannen
 - ☐ das Zimmer abdunkeln
 - ☐ ablenken
 - ☐ Schmerzmittel
 - ☐ etwas anderes_____
- 12. Hast Du gegen Deine Kopfschmerzen schon einmal Medikamente bekommen?**
 - ☐ nein
 - ☐ ja

Fragebogen für Eltern

1. Seit wann hat Ihr Kind Kopfschmerzen?

- ☐ seit..... Monaten
☐ seit..... Jahren

2. Wie oft hatte Ihr Kind im letzten Monat Kopfschmerzen?

- ☐ täglich
☐ mehr als dreimal pro Woche
☐ zwei- bis dreimal pro Woche
☐ einmal pro Woche
☐ zwei- bis dreimal pro Monat
☐ einmal im Monat

3. Wie lange dauern die Kopfschmerzen meistens?

- ☐ bis zu 1 Stunde
☐ bis zu 3 Stunde
☐ bis zu 6 Stunde
☐ bis zu 12 Stunden
☐ bis zu 24 Stunden
☐ das ist unterschiedlich

4. Die Häufigkeit der Kopfschmerzen hat in den letzten 3 Monaten:

- ☐ abgenommen
☐ sie war unverändert
☐ zugenommen

5. Die Stärke der Kopfschmerzen hat in den letzten 3 Monaten:

- ☐ abgenommen
☐ sie war unverändert
☐ zugenommen

6. Treten bei den Kopfschmerzen noch andere Begleitscheinungen auf?

- ☐ Übelkeit
☐ Erbrechen
☐ starker Schwindel
☐ Augenflimmern
☐ Lähmungen, Sprachstörungen
☐ Gefühlsstörungen in den Armen

7. Hat Ihr Kind neben den Kopfschmerzen noch andere Erkrankungen?

- ☐ ja, und zwar _____

8. Hatten oder haben andere Familienmitglieder häufiger Kopfschmerzen?

- | | <i>Migräne</i> | <i>andere Kopfschmerzen</i> |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| ☐ Vater | ☐ | ☐ |
| ☐ Mutter | ☐ | ☐ |
| ☐ Großeltern | ☐ | ☐ |
| ☐ Geschwister | ☐ | ☐ |

9. Verursachen die Kopfschmerzen Ihres Kindes Probleme in der Familie?

- ☐ ja, und zwar _____
☐ nein

10. Was wurde bisher gegen die Kopfschmerzen Ihres Kindes getan?

(Medikamente, nicht-medikamentöse Maßnahmen)

Maßnahme, Behandlung	Dosis	Zeitpunkt und Dauer	Wirksamkeit 0 = keine, 5=gut	Nebenwirkungen

DIE DEUTSCHE MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZGESELLSCHAFT

In der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) haben sich rund 500 Wissenschaftler und Ärzte verschiedener Disziplinen, Apotheker und Psychologen zusammengeschlossen.

Diese Kopfschmerz-Experten engagieren sich in der internationalen Kopfschmerzforschung und wollen dazu beitragen, dass neue wissenschaftliche Erkenntnisse auf diesem Gebiet so schnell wie möglich in die tägliche ärztliche Praxis umgesetzt werden. Denn das oberste Ziel der DMKG ist es, die Behandlung der Millionen Kopfschmerzpatienten in Deutschland zu verbessern.

Darum engagiert sich die DMKG etwa in der medizinischen Aus-, Fort- und Weiterbildung, arbeitet mit anderen nationalen und internationalen Kopfschmerz-Organisationen zusammen, etwa der Internationalen Kopfschmerz-Gesellschaft, veranstaltet Kongresse und Fortbildungsveranstaltungen für medizinische Fachberufe und veröffentlicht Therapie-Empfehlungen zu verschiedenen Kopfschmerzformen. Wenn neue wissenschaftliche Erkenntnisse dies erforderlich machen, werden die Therapie-Empfehlungen jeweils aktualisiert.

Die Therapie-Empfehlungen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse sind auch die Grundlage von Informationen für betroffene Patientinnen und Patienten, die ebenfalls von der DMKG veröffentlicht werden.

Die Therapie-Empfehlungen, aktuelle Presse-Mitteilungen und andere aktuelle Informationen über Kopfschmerzen sind auf der Homepage der DMKG unter www.dmkg.de verfügbar.