



## Therapie von Spannungskopfschmerzen

Eine etablierte, wissenschaftlich gesicherte Therapie ist nicht bekannt.

Ziel der folgenden empfohlenen Maßnahmen ist es, bei chronischem Spannungskopfschmerz den Gebrauch von Medikamenten zu reduzieren und den Schmerz dennoch erträglicher zu machen. Durch eigenes Tun kommt es über eine bessere eigene Körperwahrnehmung in der Regel zur Schmerzminderung. Dennoch sollte ab der Schmerzstärke 6 das besprochene

Medikament gegeben werden. Dies aber nicht häufiger als an 6 Tagen im Monat!!

### 1.SPANNUNG und STRESS abbauen:

**a)** Nach der Schule und dem Mittagessen

bitte 10 - 15 Minuten hinlegen und einer Entspannungs- CD folgen.

**b)** Anschließend für 20 Minuten das Lieblingsspiel (auch PC-Spiel) spielen lassen.

**c)** Hausaufgaben in Schritte von maximal 30 bis 45 Minuten am Stück zerlegen. Zwischendurch raus an die frische Luft und Sport/Gymnastik (wie gezeigt) treiben.

**Muss Spaß machen** (Fußball, Dart, Bogenschießen etc.)!!

### Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichend helfen, bitte zusätzlich:

#### 2. TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation)

versuchen als Schmerztherapie bei Spannungskopfschmerz. Bitte für einen guten Erfolg

a) mit hoher Frequenz und kurzer Reizdauer, aber

b) auch hoher Reizstärke arbeiten (kurz unterhalb der Schmerzgrenze) arbeiten.

c) 1 - 3 mal täglich für 20 Minuten. Die Elektroden nach Bedarf auf den Nacken oder Kopfmuskeln platzieren.

d) Reizstärke und Reizfrequenz regelmäßig ändern, um einer Gewöhnung vorzubeugen.

Es gibt sehr viele TENS-Geräte zu sehr unterschiedlichen Preisen.