

## Patienteninformation Spannungskopfschmerz

---

### Was versteht man unter Spannungskopfschmerzen?

Spannungskopfschmerzen sind typischerweise beidseitig und dumpf-drückend. Viele Patienten beschreiben den Schmerz als haubenförmig, schraubstockartig, oder wie ein zu enges Band um den Kopf. Der Schmerz ist meist von eher leichter oder mittelstarker Intensität, so dass man seiner Arbeit in der Regel trotz der Kopfschmerzen nachgehen kann. Spannungskopfschmerzen können schon nach kurzer Zeit (z.B. einer halben Stunde) abklingen, aber auch Tage anhalten. Im Gegensatz zur Migräne gehen Spannungskopfschmerzen normalerweise nicht mit Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit einher und werden bei leichter körperlicher Betätigung (z.B. Spaziergehen, leichter Ausdauersport) eher besser. Auch kommen Spannungskopfschmerzen selten aus der Nacht heraus.

### Wie häufig ist Spannungskopfschmerz?

Der Spannungskopfschmerz ist einer der häufigsten Kopfschmerzen überhaupt. Bei den meisten Betroffenen kommt es nur gelegentlich (seltener als einmal im Monat) zu solchen Kopfschmerzen; man spricht dann von einem selten auftretenden episodischen Spannungskopfschmerz. In diesem Fall ist eine spezielle Therapie meist nicht erforderlich.

Treten die Attacken an 1–14 Tagen im Monat auf, spricht man von einem häufig auftretenden episodischen Spannungskopfschmerz. Bei noch häufigeren Attacken gilt der Spannungskopfschmerz als chronisch. Nimmt die Zahl der Tage mit Spannungskopfschmerzen zu, so sollte man ärztlichen Rat einholen. Der Kopfschmerzspezialist wird dann auch nochmals überprüfen, ob wirklich ein Spannungskopfschmerz vorliegt oder vielleicht doch eher eine Migräne, da gerade bei der chronischen Migräne der Kopfschmerz an vielen Tagen einem Spannungskopfschmerz ähneln kann. Die Unterscheidung ist jedoch wichtig, da die Behandlung unterschiedlich ist. Durch eine gezielte Therapie kann man einer Chronifizierung und der Entwicklung eines Medikamentenübergebrauchs vorbeugen.

### Was muss ich beachten?

Wenn der Charakter Ihrer Kopfschmerzen der obigen Beschreibung entspricht, seit Jahren unverändert ist und Sie sich sonst gesund fühlen, so liegt wahrscheinlich ein sogenannter idiopathischer Spannungskopfschmerz vor. Idiopathisch bedeutet, dass der Kopfschmerz nicht als Warnzeichen einer anderen Erkrankung zu verstehen ist und man in der Diagnostik keine Auffälligkeiten finden wird.

Ist der Kopfschmerz aber für Sie neu, hat sich ein vorbestehender Kopfschmerz deutlich geändert oder sind andere, neue Beschwerden hinzugetreten, sollte man sich bei einem Neurologen oder Kopfschmerzspezialisten vorstellen, damit andere Ursachen für den Kopfschmerz ausgeschlossen werden können.

### Wie kann man Spannungskopfschmerz behandeln?

Wenn Sie den Kopfschmerz schon kennen, spricht nichts gegen die gelegentliche Einnahme eines rezeptfrei in der Apotheke erhältlichen Schmerzmittels wie z. B. Ibuprofen (400-800 mg), Paracetamol (500-1000 mg), Acetylsalicylsäure (ASS 500-1000 mg), Paracetamol/ASS/Koffein (z. B. 1-2 Tbl. Thomapyrin®), oder Diclofenac (25-50 mg). Die Tageshöchst Dosen finden Sie im Beipackzettel. Wenn Sie oft hohe Dosen von Schmerzmitteln brauchen, oder die Mittel nicht gut wirken, dann sollten Sie sich bei einem Neurologen oder Kopfschmerzspezialisten vorstellen.

Wichtig ist auch, dass Schmerzmittel nicht an mehr als 10 Tagen im Monat eingenommen werden sollten, sonst kann es dazu kommen, dass die Kopfschmerzen immer häufiger werden (siehe Information zu „Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch“).

Bei häufigeren Spannungskopfschmerzen empfiehlt sich eine vorbeugende Behandlung. Wenn Sie ohne Medikamente vorbeugen möchten, können Sie regelmäßig Entspannungsübungen (z.B. die Progressive Relaxation nach Jacobson) durchführen oder 2–3 mal pro Woche Ausdauersport (z. B. Joggen, Schwimmen, Radfahren, Walking) betreiben. Ist der Spannungskopfschmerz sehr häufig oder chronisch, wird der Arzt meist eine Kombination dieser Maßnahmen mit einem vorbeugenden Medikament z.B. Amitriptylin empfehlen. Auch eine Biofeedback-Behandlung kann wirksam sein.