1. November 2012

Inhaltsverzeichnis

1. Pallischme V - Kopfschmerz 1
1.1. allgemein 1
1.2. Migräne 1
1.3. Spannungskopfschmerz 2
1.4. Immervorbeugung 2
1.5. medikamenteninduzierter Kopfschmerz 2
1.6. Cluster 2
1.7. Trigeminusneuralgie 2
1.8. atypischer Gesichtsschmerz 2
2. nichtmedikamentöse Therapie 2
2.1. Akupu 3
2.2. Qi 3
2.3. Moxibustion 3
2.4. TENS 3
2.5. psychologische Methoden 3
2.6. autogenes Training 3
2.7. PMR 3
2.8. Biofeedback 3
2.9. Atembiofeedback 4

PMR beim Unisport lernen???

1. Pallischme V - Kopfschmerz

Laage

1.1. allgemein.

- Spannungskopfschmerz am häufigsten
- dann Migräne
- Spannungskopfschmerz selten

1.2. Migräne.

- einfache M = ohne Aura
- meistens einseitig
- pulsierend
- Übelkeit
- Licht & Lärmempfindlichkeit

Ablauf:

- Prodromalphase manchmal 1-3 Tage
- Aura ca 1h
- Schmerz selbst bis 72h = 3d
- heute weiß man: Trigeminus und trigeminovaskuläres System spielen mit irgendwie, Schmerz letztlich durch Gefäßspasmus & kurzzeitige Vaskulitis → Durchblutungsprobleme
- Patienten sollten wissen: das ist eine Handfeste neurologische Störung

Auslöser

- Regelblutung
- Alk, Schoko, Käse, je nachdem
- aktueller oder verangegangener Stress
- Koffeinentzug
- Wetterwechsel
- Änderungen des Schlaf-Wach-Rhytmus
- Wochenendmigräne vermutlich aus verschiedenen Komponenten wie Stress und Rhytmus zusammengesetzt

was tun?

- Schmerztagebuch
- Attakenbehandlung: MCP und nach 30 Minuten 1000mg Aspirin als Brausetablette, Ibu 400-800mg, Paracetamol oder Triptane (am meisten Nebenwirkungen, nicht bei Herzproblemen)
- Abschirmen: dunkler Raum und evtl Eis auf den Kopf
- Abfolge: wenn ASS nicht wirkt dann Triptan nehmen
- Stoffe: Imigran Sumatriptan, Naramig o.ä.
- Prophylaxe
  - Betablocker wie Beloc (Metopro)

  - Flunarizin gut, macht aber dick
  - Topiramat=Topamax (antiepilleptikum)
  - Amitriptilin (auch Gewicht)
  - Pestwurz
  - Magnesium

1.3. Spannungskopfschmerz.

- kann auch mal 7 Tage dauern
- man kann ..mit Kopfschmerz weitermachen..
- dumpf
- beidseids
- wie ien Helm
- kann Stunden bis Tage dauern
- Episodischer S: manchmal
- Chronischer S: 15 Tage oder Mehr pro Monat
- Spannungskopfschmerz gibt es mit oder Ohne Muskelverspannung
- manchmal ist das einfach ein entgleister Blutdruck
- wichiger weiterer Quellort: Kiefergelenk
- auch als Nebenwirkung von vielen Medis
- Auslösung: Fieber oder so, Stress, Wetterwechsel
- Beha: Lokales Eis und Pfefferminzöl
- Entspannungsübungen & Stressbewältigung
- Prophy: Amitryptilin
- Schmerzmittel: Ibu, Paracetamol
- Paracetamol: 500 oder 1000mg wie ASS

1.4. Immervorbeugung.

- Ausdauersport für Vorbeugung gut
- Wichtig auch: Nein sagen können
- realistische Ziele setzen
- regelmäßiger Schlaf

1.5. medikamenteninduzierter Kopfschmerz.

- oft sind das Wirklich Kopfschmerzpatienten
- allerdings Schmerz verselbstständigt
- ..täglich eine kleine Migräne..
- gerne auch durchgehend
- Fazit zur Vorbeugung: nicht nur Medikamente helfen

1.6. Cluster.

- selten
- meistens Männer 30-40
- sehr kurze extremste Attake die viel stärker ist als Migräne
- einseitiger Schmerz
- Hinter dem Auge bis zur Schläfe
- 15 min-3 Stunden
- auftreten von mehreren Attaken geklustert
- reiner Sauerstoff hilft (Flasche zu Hause)
- Sumatriptan s.c. auch gut
- Verapamil, Prednisolon, Lithium, Valproinsäure, Topiramat

1.7. Trigeminusneuralgie.

- klassisch: Ast zuzuornen
- Trigger kann z.B. Zähneputzen sein
- Carbamazepin ist am wirksamsten
- Lyrica und so auch
- GLOA: Injektion ins ggl. Gasseri durch den Rachen
- OP nach Janetta (gefäßtrennung vom Nerven)

1.8. atypischer Gesichtsschmerz.

- nach OP im Gesicht oder Zahnarztbehandlung
- klassiker: es werden lauter Zähne gezogen vor Verzweiflung
- unscharf begrenzt, nicht nur ein Nerv
- oft psychosoziales Problem bei Überlastungssituation behindert Schmerzverarbeitung des Eingriffs → Chronifizierung
- hauptsächlich psychosomatisches Krankheitsbild
- Medis: Antidepressiva, Amytryp, Cymbalta
- evtl. ist auch Lyrica wirksam

2. nichtmedikamentöse Therapie

- akupunktur
- TENS (Transkutan)
- Entspannungstechnicken
- Schmerzbewältigung per VT

- unonventionelle Verfahren

2.1. Akupu.

- Teil der TCM
- andere Bestandteile: Moxibustion und Phytotherapie
- Qi Gong gehört auch dazu
- man weiß nicht wie die Akupunktur eigentlich wirkt
- stimuliert die Schmerzhemmung (gate-control-Theorie)
- fMRT beweist: hohe Hirnaktivität im assozierten Kortexbereich bei Stimulation
- Abrechnung nur mit Basiskursus
- Wirkung egal vom Akupunkturpunkt, aber warum sich nicht an die Akupunkturpunkte halten?

2.2. Qi.

- das Qi fließt in Meridianen
- Energie fließt von Yin zu Yan und zurück oder so
- bei Stopp gibt es ..energetische Entgleisungen..
- Akupunkturpunkte: De Qi
- es gibt über 300 Akupunkturpunkte
- Nebenwirkungen: Hämatom, Bluttropfen, Infektion (ganz selten), vasovagale Kreislaufreaktionen
- Abrechnung: Migräne und Spannungskopfschmerz wird nicht bezahlt, auch Medi-Kopfschmerz
- Trigeminusneuralgie: Kontralateral punktieren
- Bewegungsapparat wird bezahlt von der Krankenkasse
- machen darf es aber jeder

2.3. Moxibustion.

- Beifußkraut prima von den Glimmeigenschaften und schön Kräutergeruch auch

2.4. TENS.

- elektrische Impulse um die Schmerzen zu lindern
- wird von den Kassen bezahlt (Gerät kostet 350 Euro oder so)
- viele Patienten profitieren durch regelmäßige Anwendung
- selbes Prinzip wie Akupunktur nur eben nichtinvasiv und selbstmachbar
- unterschiedliche Frequenzmodulation
- man stellt das Gerät so ein, daß der schmerzhafte Bereich kribbelt
- nicht: viel-hilft-viel, also nicht bis es schmerzt sondern niedrigere Schwelle
- man kann das aber statt auf den Nerv-Bereich auch auf die Akupunkturpunkte kleben
- oft gibt es z.B. zwei Eletrodenpaare
- Nachteil: regelmäßige Anwendung und daher Fleiß erforderlich

2.5. psychologische Methoden.

- Entspannung löst Schmerz
- Stressbewältigung
- Lerne den Schmerz anzunehmen
- Autogenes Training
- PMR nach Jacobson super
- die Patienten lernen Handwerkszeug
- Ziel: Erholung nicht Schmerzfreiheit
- jede Entspannung und Erholung reduziert dann wieder den Schmerz

2.6. autogenes Training.

- nach Schultz
- Autosuggesition ..und der Arm wird schwer..
- schwierig für Patienten
- 4 Termine in der Kur nicht ausreichen um das zu lernen

2.7. PMR.

- willentliches Anspannen und Entspannen der Muskeln in bestimmter Reihenfolge
- schnell zu erlernen
- mit einer CD zu hause kann man das üben
- Jacobsen sollten die Leute machen
- weg: Verbesserung des Körperempfindens

2.8. Biofeedback.

- Hautleitung und Temperatur
- wie Lügendetektoren quasi
- man versucht per Entspannung eine Lampe auf einer Skala zu verschieben indem man bewusst Puls reduziert oder so

2.9. **Atembiofeedback.**

- Lampenkopplung der Atmung
- um seine Atmung zu beruhigen