



## SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Es gibt eine Vielzahl von Kopfschmerzarten. Eine häufige Form von Kopfschmerzen sind so genannte Spannungskopfschmerzen. Diese Form von Kopfschmerz wird als primärer Kopfschmerz beschrieben. Das soll heißen, dass der empfundene Kopfschmerz nicht eine Folge einer Gehirnerkrankung oder einer anderen Erkrankung ist. Frauen sind häufiger als Männer betroffen. Eine eventuelle familiäre Vorbelastung wird diskutiert.

Der Spannungskopfschmerz kann als Schmerz im gesamten Kopfbereich gefühlt werden, oder auch nur als ein sogenanntes Band, das um den Kopf herum läuft. Der Schmerz an sich, wird als drückender- bzw. ziehender Schmerz beschrieben, der als störend aber nicht als ein so starker Schmerz empfunden wird, dass man nicht mehr arbeiten kann. Von betroffenen Patienten werden keine weiteren Begleitbeschwerden wie z.B. Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel beschrieben. Dies könnte vielmehr ein Zeichen für Migräne sein.

Als Ursache kommt verspannte Schulter-Nackenmuskulatur in Frage. Häufig durch nicht ergonomisches und langes sitzen am Schreibtisch vor einem Computerbildschirm. Andere Ursachen können Blockaden der Halswirbel- und Brustwirbelsäule, Abnutzung der Gelenke sein oder psychische Überbelastung, beispielsweise bei Stress oder zu wenig Schlaf.

Eine andere Ursache für Kopfschmerzen kann nächtliches Zähne knirschen sein. Als Hilfe dafür bieten sich vom Zahnarzt sog. Beisschienen an.

Um zur Diagnose Spannungskopfschmerzen zu kommen wird der Chiropraktor eine genaue Befunderhebung machen und im Anschluss die Wirbelsäule auf verspannte Muskulatur und Gelenkblockaden untersuchen, sowie eine neurologische Untersuchung machen. Mit gezielten Griffen kann die Muskulatur gelockert und die blockierten Gelenke entblockiert werden, damit wieder ein physiologischer Bewegungsablauf erreicht wird. Des Weiteren bieten sich ein gezieltes Muskelaufbautraining sowie eine evtl. Arbeitsplatzberatung an. Der Muskelaufbau dient dazu, die zu schwache Muskulatur zu stärken und die zu viel arbeitende Muskulatur zu entlasten. Dabei kommt es zugleich zu einer vermehrten Durchblutung der Muskulatur, welches den Stoffwechsel im Muskel anregt und damit Schlackenstoffe im Muskel besser abtransportiert werden können. Außerdem bieten sich Entspannungübungen nach Jacobsen an. Diese haben das Ziel, dass der Patient An- und Entspannungstechniken erlernt.

Das Seidon Rücken- und Sportpraxis Team steht Ihnen gerne für weitere Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Ihre Simone Böser