

Mein Kind hat Kopfschmerzen!

Es gibt viele Formen und Ursachen von Kopfschmerzen im Kindesalter. Um Ihrem Kind helfen zu können, muss zunächst eingeordnet werden, um **welche Art Kopfschmerz** es sich handelt.

1. Akuter, schwerer Kopfschmerz:

Wenn Sie Kopfschmerzen bei Ihrem Kind bisher überhaupt nicht kennen und plötzlich mit schwersten Schmerzen konfrontiert sind, kann es sich um einen Notfall handeln! Das Gleiche gilt, wenn es Stunden oder Tage zuvor zu einem Unfall mit Kopfbeteiligung kam. Auch **begleitende Symptome** wie hohes Fieber, Bewusstseinsstörungen, Sehstörungen (z.B. Doppelbilder), Nackensteife, Erbrechen, Lähmungen oder Gleichgewichtsstörungen können auf einen akuten Notfall hindeuten.

Obwohl es sich bei Vorliegen solcher Symptome meist um infektbedingte Kopfschmerzen handelt, ist die **schnellstmögliche ärztliche Abklärung dringend** notwendig.

→ Wenden Sie sich SOFORT an die Praxis oder den ärztlichen Notdienst, bei Nicht-Erreichbarkeit unverzüglich Notruf 112!

2. Akuter, schwerer Kopfschmerz, der Ihnen völlig anders oder viel dramatischer als sonst erscheint: Vorgehen wie bei 1.!

3. Häufig wiederkehrender Kopfschmerz mit zusätzlichen Problemen

wie wiederholtes morgendliches Nüchternerebrechen (direkt nach dem Erwachen/ vor dem Frühstück), Seh-/ Sprach- oder Gangstörungen, Gleichgewichtsprobleme, Wesensveränderung, Bewusstseinsstörungen, ständig zunehmende Schmerzintensität oder -Häufigkeit bis hin zum Dauerschmerz:

Umgehende ärztliche Abklärung erforderlich (sofort in der Praxis melden bzw. zum Kinderärztlichen Notdienst gehen)

4. gelegentlicher Kopfschmerz bei grippalen Infekten

Wenn Ihr Kind einen Infekt mit Kopfschmerzen, aber ohne die unter 1. genannten Warnzeichen hat, versuchen Sie, die Schmerzen zu lindern: ausreichende Trinkmenge, Ruhe, Kühlen der Stirn, ggf. Gabe eines Schmerzmittels wie Ibuprofen (z.B. Dolormin, Nurofen, Ibuflam), Dosierung nach Körpergewicht, siehe Beipackzettel.

5. Häufig wiederkehrender Kopfschmerz bei Ihrem ansonsten völlig gesunden Kind, Sie möchten abklären lassen, woran das liegt und wissen, was man tun kann:

Je mehr Vorinformationen vorliegen, desto besser kann der Arzt/die Ärztin die Beschwerden Ihres Kindes einordnen. Wir bitten Sie, sich ein standardisiertes Kopfschmerzprotokoll in der Praxis abzuholen/ hier herunterzuladen (service/download) und über 2 Wochen sorgfältig auszufüllen. Bei Abgabe erhalten Sie dann einen ausführlichen Untersuchungs- und Gesprächstermin für sich und Ihr Kind. Wir werden versuchen, herauszufinden, ob es sich um Spannungskopfschmerzen, Migräne oder andere Ursachen handelt. Ihr Kind wird ausführlich kinderneurologisch untersucht, die Familie bzgl. Therapie und Umgang mit dem Problem beraten.

Allgemeine Hinweise zum Umgang mit kindlichen Kopfschmerzen, die häufiger auftreten:

Zunächst: nehmen Sie ihr Kind bitte ernst, wenn es sagt, es habe Kopfschmerzen. Hören sie zu und ermuntern Sie ihr Kind, diese Schmerzen genauer zu beschreiben. Bieten Sie bei starken Beschwerden Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten an, bei leichteren Beschwerden können Sie versuchen, es z.B. mit einem gemeinsamen Spiel abzulenken. Bei Kopfschmerzen ist die frühe Gabe von Schmerzmitteln (bevorzugt Ibuprofen) empfehlenswert. Heute weiß man, dass die Wahrnehmung von Schmerzen regelrecht „erlernt“ wird. Das heißt: Häufige und starke Schmerzen führen zu noch häufigeren, noch stärkeren Schmerzen. Aufrufe, das „mal auszuhalten“, sind daher nicht sinnvoll. Versuchen Sie einen sachlich-sorgsamen Umgang mit den Kopfschmerzen Ihres Kindes, vermeiden Sie aber auch ständiges, besorgtes Nachfragen. Versuchen Sie, Zusammenhänge und Regelmäßigkeiten in Zusammenhang mit dem Auftreten der Symptome herauszufinden. Fragen Sie in Kindergarten bzw. Schule nach Konfliktsituationen, Stress oder Leistungsproblemen. Beachten Sie die Hinweise unter 5.