

Kopfschmerzen

AOK NORDWEST • Serviceregion Ruhrgebiet – Betriebliche Gesundheitsförderung • 23.01.2023

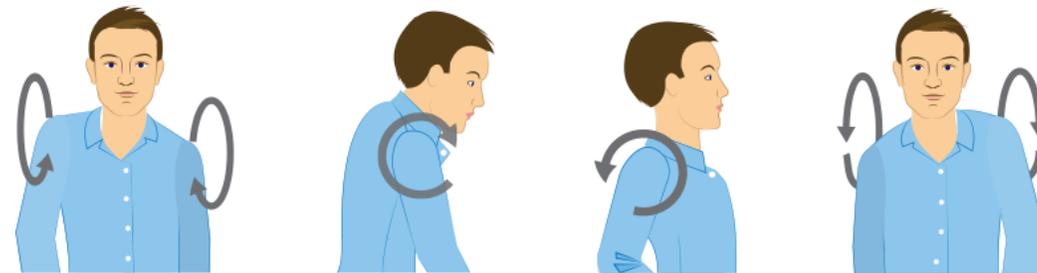


Locker starten

Schulterheben



Schulterkreisen



Bloß nicht den Kopf verlieren....



- Gehirn
- Sinnesorgane
- Verdauung – Nahrungsaufnahme
- Atmen - Sauerstoffversorgung
- Nerven
- Gesichtsmuskeln – Mimik
-

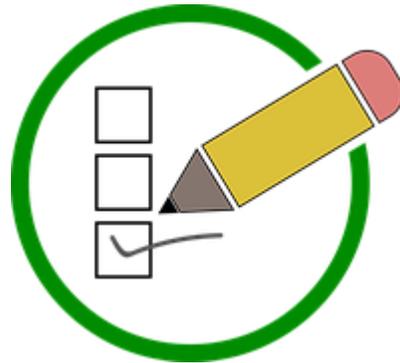


<https://gesundpedia.de/Kopf>

Köpfchen, Köpfchen

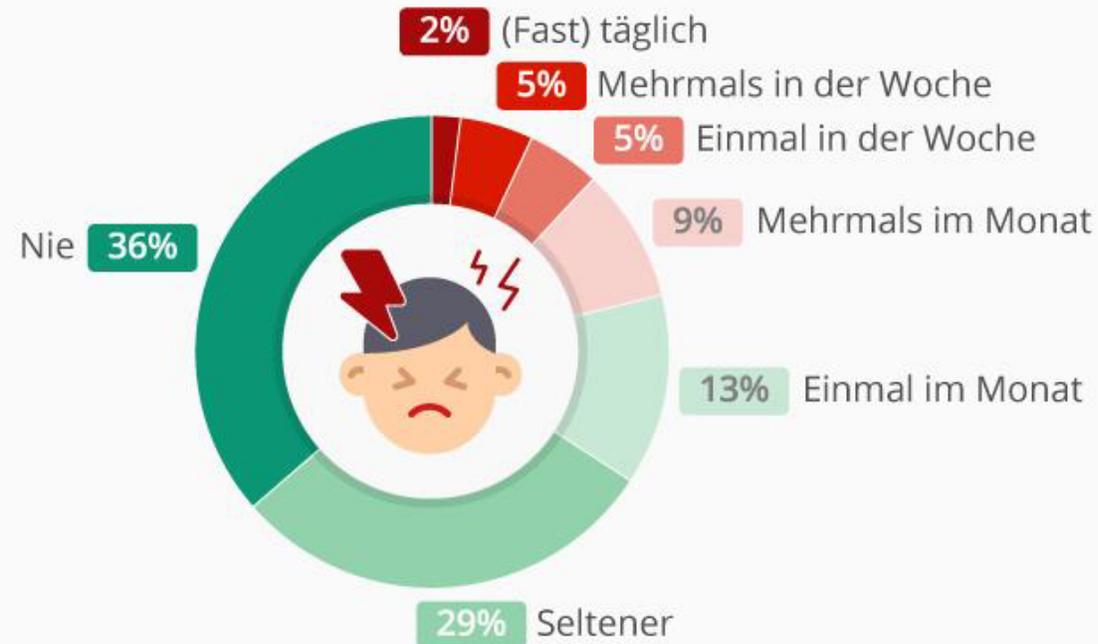


Wie häufig sind Sie betroffen?



Jeder Dritte hat Kopfschmerzen

Häufigkeit, mit der die Befragten Kopfschmerzen haben



Abweichungen von 100 Prozent sind rundungsbedingt



Basis: 1.001 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland; 28. Feb.-1. März 2019
Quelle: DAK

statista

Die wichtigsten Kopfschmerzdiagnosen

Es sind mehr als **250** verschiedenen Arten und Auslöser für Kopfschmerzen bekannt.

Primäre Kopfschmerzen

eine eigenständige Erkrankung

- Migräne
- Cluster-Kopfschmerz
- Spannungskopfschmerz
- medikamenteninduzierter Kopfschmerz
- Kopfschmerzen in der Schwangerschaft

Sekundäre Kopfschmerzen

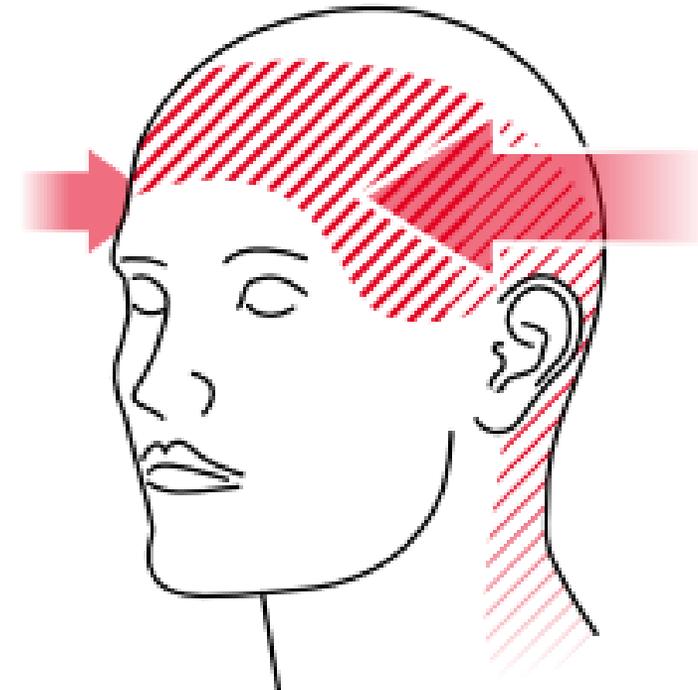
Symptom einer anderen Krankheit, z.B.

- Infekte
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Hirnhautentzündung (Meningitis)
- Augenerkrankungen/Sehchwächen
- orthopädische Erkrankungen (besonders HWS)
- Stoffwechselstörungen (z.B. Unterzuckerung)



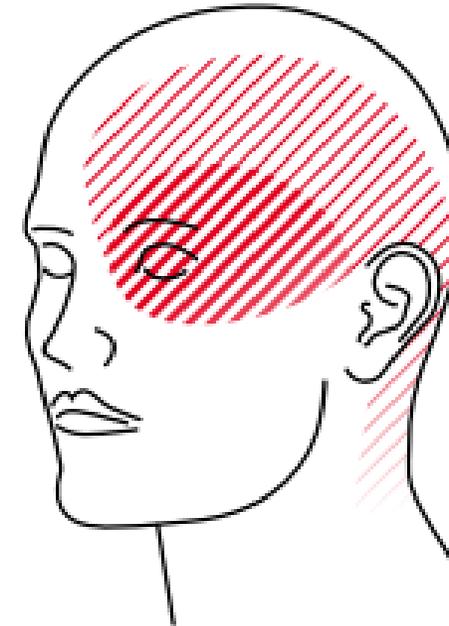
Spannungskopfschmerzen

Einseitig oder beidseitig?	meist beidseitig
In welchem Kopfbereich?	Schläfe, selten Stirn oder Hinterkopf
Welche Begleiterscheinungen gibt es?	selten leichte Übelkeit, Lärm- und Lichtüberempfindlichkeit, evtl. verspannter Nacken
Werden die Schmerzen bei Anstrengung stärker?	nein
Wie äußern sich die Kopfschmerzen?	drückend, ziehend



Migräne

Einseitig oder beidseitig?	einseitig links oder rechts
In welchem Kopfbereich?	Schläfe, Stirn oder hinter den Augen
Welche Begleiterscheinungen gibt es?	Übelkeit/Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, Geräuschempfindlichkeit, evtl. verspannter Nacken
Werden die Schmerzen bei Anstrengung stärker?	ja
Wie äußern sich die Kopfschmerzen?	pulsierend

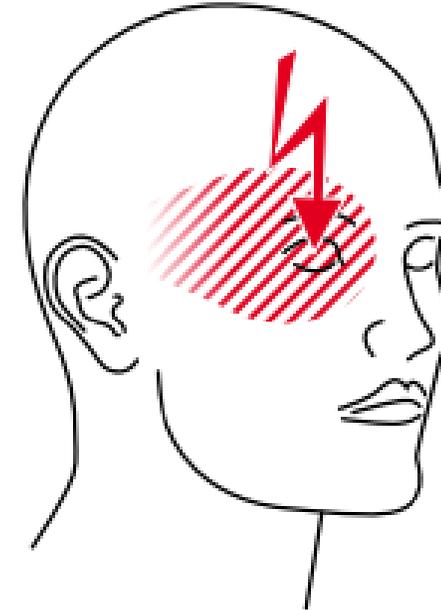


DMKG
Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.



Clusterkopfschmerz

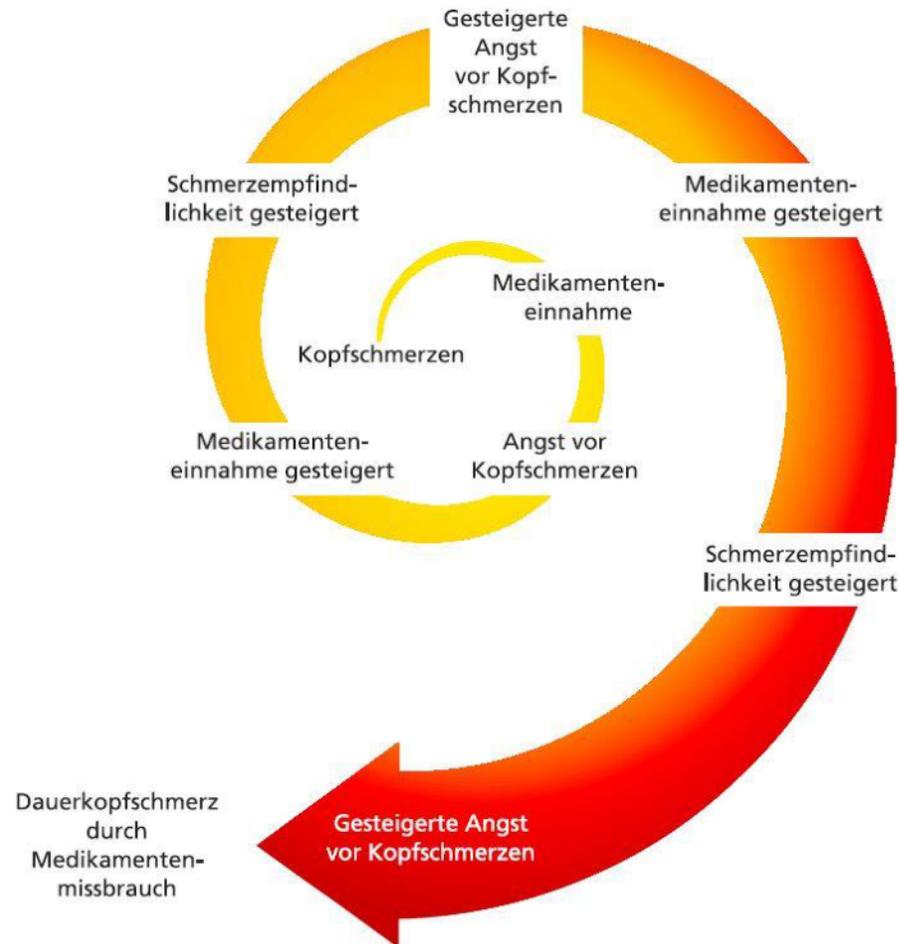
Einseitig oder beidseitig?	einseitig
In welchem Kopfbereich?	hinter einem Auge oder nahe der Nasenwurzel
Welche Begleiterscheinungen gibt es?	Bewegungsdrang, Tränenfluss, gerötete Bindehaut, laufende Nase,
Werden die Schmerzen bei Anstrengung stärker?	nein
Wie äußern sich die Kopfschmerzen?	schneidend, bohrend



DMKG
Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.



Teufelskreis: Der Medikamentenübergebrauchskopfschmerz (MÜKS)



Zusammenspiel von

- Schmerzangst,
- Steigerung der Medikamentendosis und
- Steigerung der Schmerzempfindlichkeit



Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch

Bei Kopfschmerzen durch Schmerzmittelübergebrauch unterscheiden sich die Symptome oft abhängig davon, welche Art von Schmerzmittel (Triptane bei Migräne, Analgetika, Opioide) oft eingenommen wird



Kopfschmerzen durch
Medikamentenübergebrauch

- Kopfdruck
- kein „klarer Kopf“ mehr
- längere Attacken

DMKG
Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.



Kopfschmerzen in Zahlen

367

Kopfschmerzarten gibt es

95 %

aller Menschen kennen
Kopfschmerzen

70 %

der arbeitenden Bevölkerung in
Deutschland haben regelmäßig
Kopfschmerzen

38 %

davon leiden unter Migräne

54 %

davon leiden unter Kopfschmerzen
vom Spannungstyp

900 tsd.

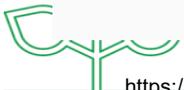
Migräneattacken treten täglich in
Deutschland auf

100 tsd.

können täglich wegen Migräne
das Bett nicht verlassen

3 von 10

Migränebetroffenen wissen, dass
sie unter Migräne leiden



Eine Übung zwischendurch: Augenentspannung



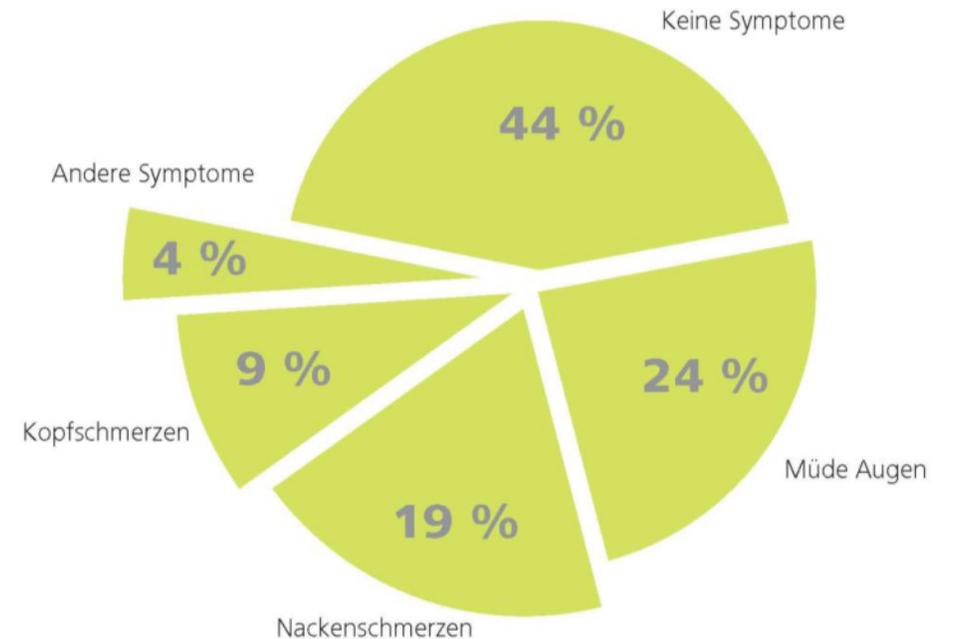
Smartphone & co – digitaler Sehstress für die Augen

60–80x

schauen **41 %** der Deutschen
am Tag durchschnittlich
auf ihr digitales Display



Auftretende Symptome bei Nutzung mobiler digitaler Endgeräte¹



¹ Research Now, repr. Umfrage unter Nutzern von Smartphones und Tablets,
Durchschnittswert von N=1000, März 2014

© EYEBizz
Carl Zeiss Vision GmbH



Kopfschmerzen vorbeugen

Ansatzpunkte:

- Kopfschmerz ist individuell- Meinen Kopfschmerz verstehen
- Gesunder Schlaf
- Stress abbauen
- Entspannen
- Psychologische Schmerzbewältigung



Von Betroffenen vermutete Ursachen



Basis: 1.001 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland; 28. Feb.-1. März 2019
Quelle: DAK

statista

Meinen Kopfschmerz verstehen

Kopfschmerzkalender



Bitte vermerken Sie Ihre Medikamente, die Sie bei Kopfschmerzen einnehmen:

A: _____
B: _____
C: _____

Monat _____

Schmerzstärke: 0-10 Punkte
(0= kein Schmerz, 10= stärkster Schmerz)

Vorboten:
F Flimmernsehen
G Gefühlsstörung (Kribbeln, Pelzigkeit)
S Sprachstörung
O Anderes Symptom: _____
* noch ein anderes Symptom: _____

Dauer der Schmerzen:
Geben Sie die Dauer in Stunden an

Auslöser für Ihren Schmerz
1 Aufregung /Stress
2. Erholungsphase
3. Änderung im Schlaf-Wach Rhythmus
4. Menstruation
5. Ihr persönlicher Auslöser

6. Ein weiterer persönlicher Auslöser

Anderer Begleitsymptome:
T Augentränen
R Augenrötung
N Nasenlaufen / -Verstopfung

Tag	Schmerzart und Ort							Begleitsymptome							Medikament	Anzahl der Tropfen / Tabletten / Zäpfchen	Hat Ihnen das Mittel geholfen ?			Tag
	Auslöser	Stärke	Dauer (h)	Pulsierend/ stechend	Dumpf/ drückend	Einseitig	Beidseitig	Vorboten	Erbrechen	Übelkeit	Lärmscheu	Lichtscheu	Geruchs-empfindlich	Anderer Symptome			Ja	Nein	Wenig	
1																			1	
2																			2	
3																			3	
4																			4	
5																			5	
6																			6	
7																			7	
8																			8	
9																			9	
10																			10	
11																			11	
12																			12	
13																			13	
14																			14	
15																			15	
16																			16	
17																			17	
18																			18	
19																			19	
20																			20	
21																			21	
22																			22	
23																			23	
24																			24	
25																			25	
26																			26	
27																			27	
28																			28	
29																			29	
30																			30	
31																			31	

http://www.stiftung-kopfschmerz.de/wp-content/uploads/2019/11/Kopfschmerzkalender_DMKG.pdf



Kopfschmerztagebuch

Urheberrechtlich geschütztes Material

DATUM: _____ WETTER: _____
 MON DIE MIT DON FRE SAM SON

BEGINN: _____ ENDE: _____ DAUER: _____
 Check the location where you are experiencing pain.

MIGRÄNE NACKEN SINUS CLUSTER TMJ SPANNUNG

SCHWEREGRAD DER KOPFSCHMERZEN
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 GERING MILD SCHWER

AUSLÖSER

KOFFEIN PMS PENDEL
 ALKOHOL HELLES LICHT ÜBELKEIT
 LESEN AUGENBELASTUNG MÜDIGKEIT
 ESSEN STRESS BERUFLICH GERÜCHE/DUFT
 HUNGER STRESS PRIVAT BEWEGUNG
 SCHLAFLOSIGKEIT AUSGELASSENE MAHLZEIT RUHE
 ANDERE _____

HILFSMASSNAHMEN		NOTIZEN
MEDIKAMENTE		
WASSER		
SCHLAF		
ÜBUNGEN		
SONSTIGES		

Urheberrechtlich geschütztes Material



Kopfschmerztagebuch: Migräne Tagebuch I
 Kopfschmerzentagebuch I Schmerztagebuch I Erfolgreich gegen
 Kopfschmerzen und Migräne I über 100 Tage dokumentieren I
 6x9 Zoll (ca. DIN A5) Taschenbuch – 25. September 2021

von RuStе Bücherallerlei (Autor)

★★★★★ 4 Sternebewertungen

[Alle Formate und Editionen anzeigen](#)

Taschenbuch
 7,99 € prime

1 Neu ab 7,99 €



Möchten Sie Ihre Elektro- und Elektronikgeräte kostenlos recyceln? [Mehr erfahren](#)



Kopfschmerztagebuch Kinder

Urheberrechtlich geschütztes Material 

Woche vom _____

Wie war dein Tag?	Hattest du Kopfweg?	Ist heute etwas Besonderes passiert? Was?
Montag	↑ ⇒ ↓ <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Dienstag	↑ ⇒ ↓ <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Mittwoch	↑ ⇒ ↓ <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Donnerstag	↑ ⇒ ↓ <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Freitag	↑ ⇒ ↓ <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Samstag	↑ ⇒ ↓ <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Sonntag	↑ ⇒ ↓ <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	

Heute war ein Kopfschmerztag: _____ Datum

Wo waren deine Schmerzen? Zeichne ein:



Wann?

- Morgens
- Mittags
- Abends
- In der Nacht
- ___ Stunden Dauer

Wie stark?

- Leicht
- Mittel
- Stark

Wie ging es dir?

- Mir war übel
- Ich hatte Bauchweh
- Ich musste erbrechen
- Ich war sehr müde
- Mir war schwindelig
- Ich konnte schlecht sehen
- Lautstärke/Licht waren mir unangenehm
- Ich benötigte ein Medikament

Schreibe hier über deine letzte Woche:

Was war in dieser Woche besonders schön?

Platz für deine Notizen
oder zum Zeichnen...

Was könnte zukünftig besser laufen?



Urheberrechtlich geschütztes Material



Kopfschmerz Tagebuch | Kinder: Migräne Tagebuch 112 Seiten
DIN A5 | Schmerztagebuch zum Ausfüllen und Eintragen bei
starken Kopfschmerzen, ... Kopfschmerztagebuch für Mädchen
mit Kopfweg Taschenbuch – 20. November 2020

von Cluster Kopfschmerz Kindgerecht Behandeln (Autor)

★★★★★ 17 Sternebewertungen

Alle Formate und Editionen anzeigen

Taschenbuch

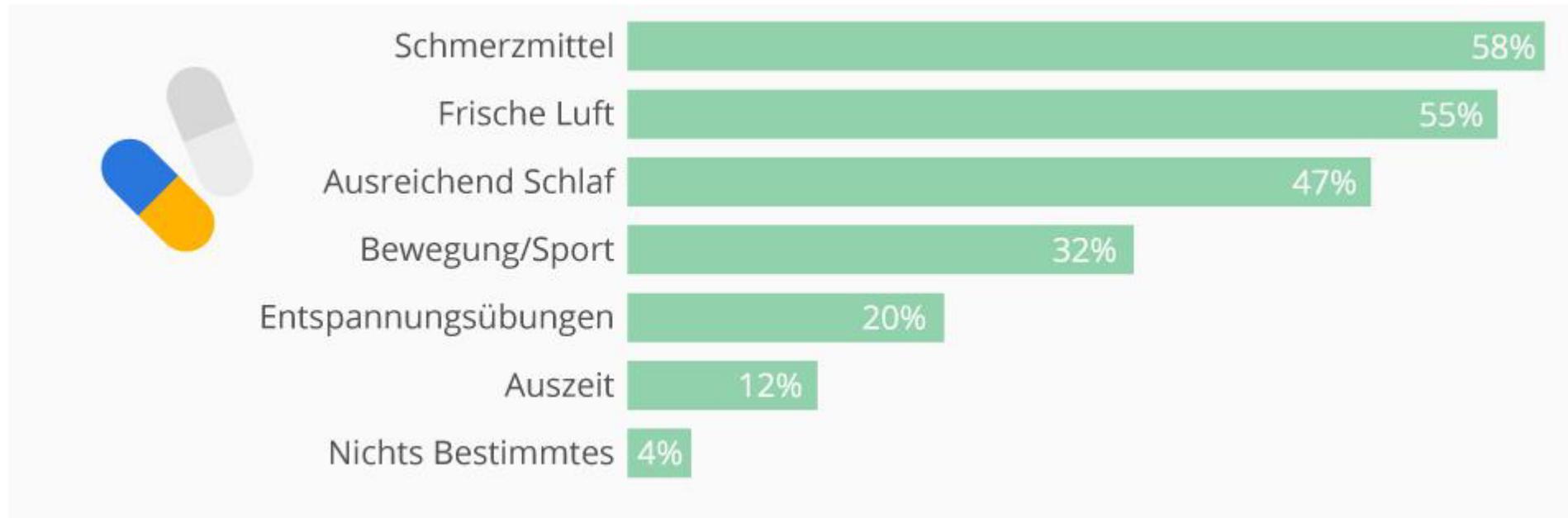
4,99 € -prime

1 Gebraucht ab 4,64 €

1 Neu ab 4,99 €



Das tun Betroffene gegen ihre Kopfschmerzen

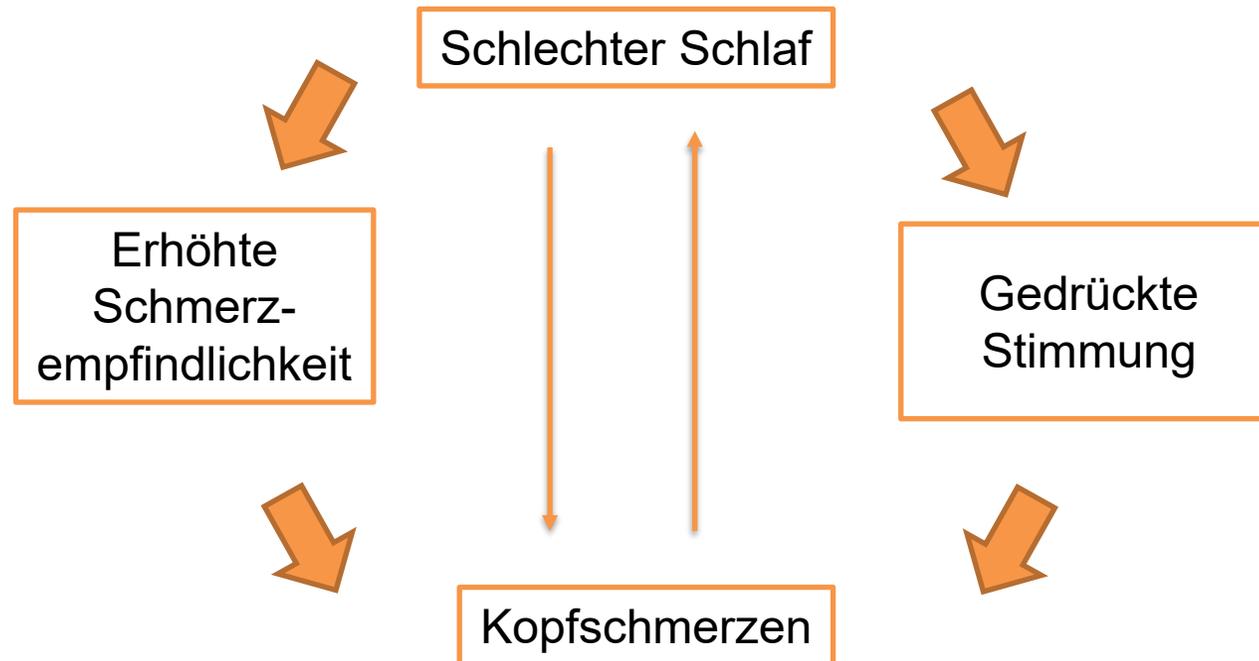


Basis: 1.001 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland; 28. Feb.-1. März 2019
Quelle: DAK

statista

Kopfschmerzen und Schlaf

Ein möglicher Teufelskreis

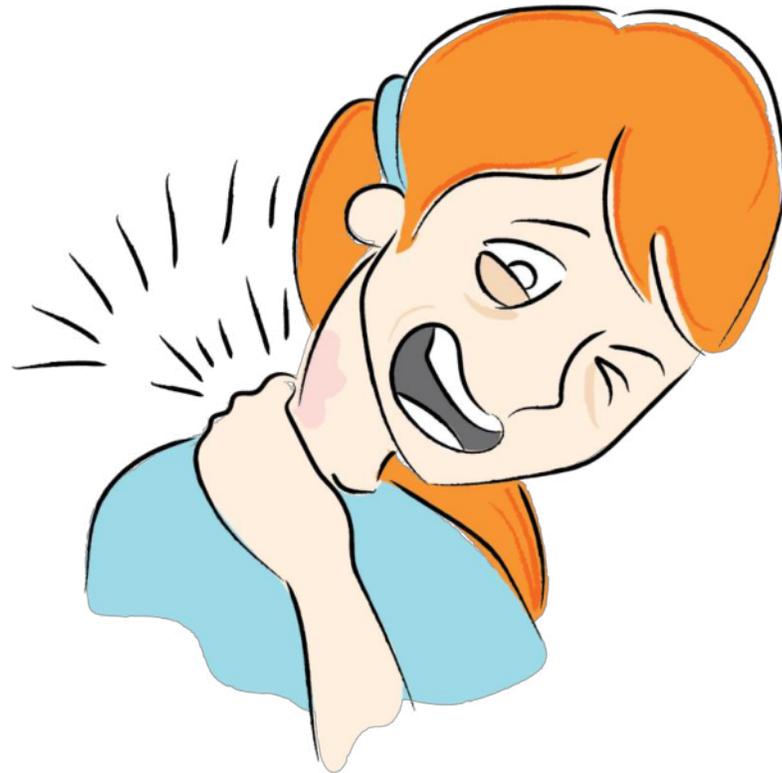


Konsequente Pausenkultur

- Die wichtigste Regel: Abschalten heißt abschalten
- Pausieren, bevor es zu spät ist
- Pausen als Kontrast zur Tätigkeit gestalten
- Mikropausen zwischendurch einplanen
(<https://www.integri.ch/uebungen/mikropausen>)

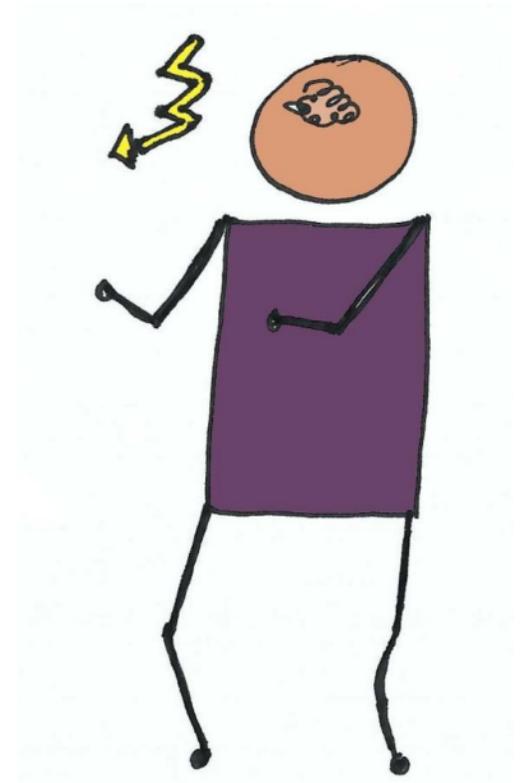


Eine Übung zwischendurch: Nacken entspannen



Stressbewältigung

- Stressoren identifizieren durch Selbstbeobachtung
- Bewerten, welche Stressoren veränderbar sind und diese wenn möglich verändern oder ausschalten
- Stressoren im Job mit Führungskräften besprechen
- Stressoren im Privatleben mit Beteiligten besprechen
- Stressbewertung hinterfragen („Ist es wirklich so schlimm?“)
- Stress abbauen durch Bewegung und Entspannung



Stressformel

Bewegung zum Stressabbau



30 Minuten



2 Mal pro Woche



3 Monate lang



Praxisübung Progressive Muskelentspannung



Psychologische Schmerzbewältigung

Selbst etwas zur Linderung der Schmerzen beitragen

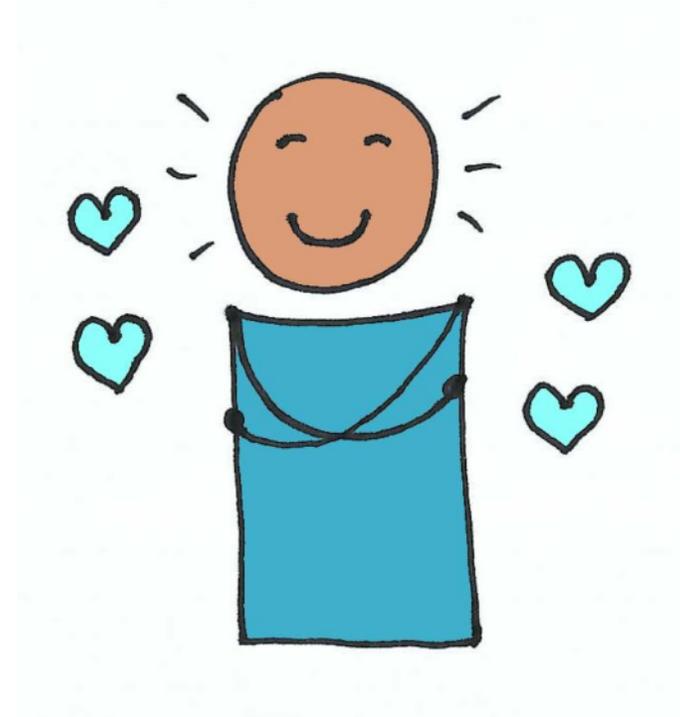
- Nicht in eine Schonhaltung begeben und eine hilfreiche Einstellung zu sich selbst und seinen Beschwerden zu erarbeiten.
- Etwas dem Schmerz entgegensetzen: Ablenkung
Ablenkung bedeutet, seine Aufmerksamkeit gezielt auf etwas anderes als den Schmerz zu richten. Ablenkung kann sich sowohl auf **Gedanken als auch auf Aktivitäten** beziehen
 - **Gedanken**, die vom Schmerz ablenken sind positive Gedanken wie z.B. „Das schaffe ich schon“, „der Schmerz geht schon vorüber“, „ich bin dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert“.
 - **Angenehme Aktivitäten** wie „ein Buch lesen“, „einen Spaziergang machen“, „ein Bad nehmen“, „ins Kino gehen.“ sind dazu geeignet, sich vom Schmerz abzulenken.
- Ruhige Situationen schaffen, für Regeneration sorgen z.B. durch Entspannung und somit dem Auftreten einer Schmerzattacke vorbeugen.



Selbstfürsorge zur Stärkung der persönlichen Ressourcen

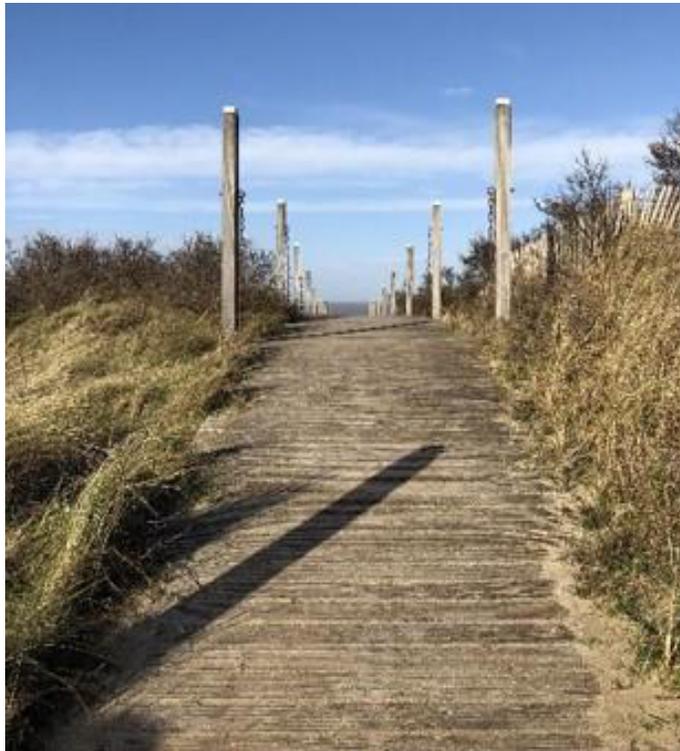
Selbstfürsorge

- Entspannen und abschalten
- Zeit für sich / sich verwöhnen
- In Gedanken gut zu sich sein
- Auf die eigenen Grenzen achten
- Loslassen können



Praxisübung: Mental entspannen

Ein schöner Moment



Und sonst noch...

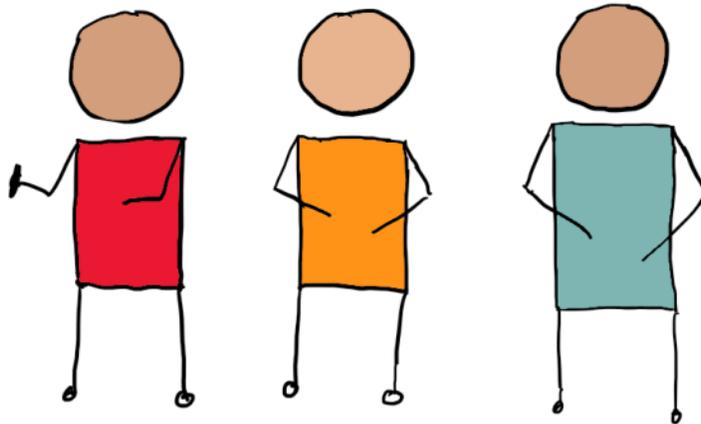
Weitere Ansatzpunkte

- Pfefferminzöl
- Frische Luft
- Wasser trinken
- Kaffee trinken
- Dehnungsübungen
- Regelmäßiger Tagesablauf
- Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin
-



Jeder hat seinen eigenen Kopfschmerz

Kopfschmerz ist ein höchst individuelles Geschehen



**Patentrezepte helfen nicht –
Jeder muss seinen eigenen
Weg finden!**

Womit fangen Sie an?



Material zum Vortrag

<https://www.marikakoehler.de/kopfschmerzen-vorbeugen/>



Kennwort: KopfMK2022



Welche Fragen darf ich Ihnen beantworten?



Bleiben Sie gesund!



Vielen Dank!