

# WENN DIE ZEIT ZUM STRESS WIRD

## KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP

Kopfschmerz ist die Volkskrankheit Nummer eins. In Deutschland leiden rund 66,7% der Frauen und 53,2% der Männer an Kopfschmerzen. Tägliche Kopfschmerzen treten bei rund 5% der Bevölkerung auf. 900.000 Menschentage gehen Tag für Tag durch Kopfschmerzen verloren. 100.000 Menschen müssen wegen schwerer Kopfschmerzen täglich im Bett verbringen. Die Internationale Kopfschmerzklassifikation teilt die Kopfschmerzen heute in 251 einzelne Erkrankungen ein. Die Hauptgruppen werden in primäre und sekundäre Kopfschmerzen unterschieden. Primäre Kopfschmerzen sind die Erkrankung selbst und können nicht auf andere Erkrankungen zurückgeführt werden. Dazu zählen der Kopfschmerz vom Spannungstyp und die Migräne. Der Kopfschmerz vom Spannungstyp ist „der Alltagskopfschmerz“ und für mehr als 54% aller Kopfschmerzleiden verantwortlich. Die symptomatischen (sekundären) Kopfschmerzen bedingen dagegen nur 8% aller Kopfschmerzleiden.

### KOPFSCHMERZ UND ZEITVERLAUF

Kopfschmerz und Zeitverlauf sind eng miteinander verbunden. So werden die häufigsten Kopfschmerzformen direkt über den zeitlichen Ablauf klassifiziert. Dies gilt zum Beispiel für die Migräne mit akuter Aura, die chronische Migräne, den episodischen Kopfschmerz vom Spannungstyp, den chronischen Kopfschmerz vom Spannungstyp, den Clusterkopfschmerz, die chronisch paroxysmale Hemikranie und viele andere. Darüber hinaus ist das Auftreten von Kopfschmerzen tageszeitlich gebunden. So tritt etwa die Migräne zumeist aus dem Schlaf heraus am frühen Morgen auf. Die Spannungskopfschmerzen werden insbesondere am Vormittag ausgebildet. Dagegen findet sich der Clusterkopfschmerz meist in den frühen Morgenstunden in der Nacht. Die Kopfschmerzempfindlichkeit variiert im Tagesverlauf. In einem experimentellen Kopfschmerzmodell, das den Kopfschmerz vom Spannungstyp modelliert, zeigt sich eine besonders hohe Schmerzempfindlichkeit am Vormittag. Die geringste Schmerzempfindlichkeit besteht am Nachmittag und in den späten Abendstunden. Die Schmerzempfindlichkeit steigt dann in der Nacht auf ein hohes Niveau. Eine zeitliche Variation der Schmerzempfindlichkeit findet sich ausgeprägt für mittelstarken und für sehr starken Schmerz. Dagegen wird die Schmerzempfindlichkeit für eben wahrnehmbaren Schmerz, die Schmerzschwelle, im Tagesverlauf nur wenig variiert.

## SPORADISCH, HÄUFIG, CHRONISCH

Der Kopfschmerz vom Spannungstyp als häufigste Kopfschmerzerkrankung charakterisiert sich durch das zeitliche Auftreten, spezifische Kopfschmerzmerkmale und spezifische Begleitsymptome. Die Kopfschmerzdauer beträgt beim episodischen Kopfschmerz 30 Minuten bis zu sieben Tage. Beim chronischen Kopfschmerz findet sich keine zeitliche Festlegung. Es werden drei Verlaufsformen unterschieden. Die sporadische Verlaufsform tritt an weniger als zwölf Tagen pro Jahr auf. Der episodische Kopfschmerz vom Spannungstyp ist an bis zu 15 Tagen pro Monat präsent. Der chronische Kopfschmerz vom Spannungstyp tritt dagegen an mehr als 15 Tagen pro Monat auf und kann auch als Dauerkopfschmerz bestehen. Die Kopfschmerzmerkmale des Kopfschmerzes vom Spannungstyp sind beidseitiges Auftreten, ein drückender beengender Charakter, ein Schmerz von leichter bis mittlerer Intensität der nicht durch körperliche Aktivität verstärkt wird. Übelkeit und Erbrechen treten nicht auf. Licht- oder Lärmempfindlichkeit können bestehen. Der Kopfschmerz vom Spannungstyp hat eine Reihe von verstärkenden Faktoren. Dazu zählen insbesondere die oromandibuläre Dysfunktion (z.B. Kieferfehlstellungen), psychosozialer Stress, Angst, Depression, muskulärer Stress, Medikamentenübergebrauch sowie weitere Faktoren. Aktuelle Studien zeigen, dass schwere lebensverändernde Ereignisse, insbesondere Stress und Traumata, bei der Entwicklung von chronischen Kopfschmerzen eine maßgebliche Rolle spielen. Zusätzliche Risikofaktoren sind Übergewicht, Kopf- und Nackenverletzungen, Koffeinübergebrauch sowie Schlafstörungen.

Zu den chronobiologischen Faktoren zählen zu viel Schlaf, zu wenig Schlaf sowie ein unregelmäßiger Schlaf. Dazu werden insbesondere Einschlafstörungen, nächtliches Erwachen, zu frühes Aufwachen, unausgeruhtes Aufwachen, Tagesmüdigkeit, Schnarchen, Zuckungen im Schlaf sowie nächtliches Schwitzen gezählt. Umweltfaktoren, die den Kopfschmerz vom Spannungstyp mit bedingen, sind helles Licht, Wetteränderungen sowie große Höhen. Diätetische Faktoren schließen Hunger und Alkohol ein. Spezielle Ankündigungssymptome können ebenfalls beim Kopfschmerz vom Spannungstyp auftreten. Diese schließen depressive Symptome, Unruhe, Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit, Nackenempfindlichkeit sowie Kältegefühle ein.

## ENTSTEHUNG UND CHRONIFIZIERUNG

Die heutigen wissenschaftlichen Modelle zur Entstehung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp schließen periphere Mechanismen und zentrale Mechanismen ein. Zu den peripheren Mechanismen, die außerhalb des zentralen Nervensystems entstehen, zählen insbesondere muskulärer Stress, Gelenkstress sowie Sehnenstress. Die Folge ist eine Freisetzung von Schmerzstoffen in den Gelenken, Muskeln und Sehnen der perikranialen (d.h. zur Kopfmuskulatur gehörenden) Strukturen. Dies führt zu einer Sensibilisierung dieser Regionen mit erhöhter Schmerzempfindlichkeit. Stress, Angst und Depression können zu einer zentralen Sensitivierung führen. Durch Störung der Sinnesfilter aufgrund einer Veränderung der zirkadianen Rhythmen wird eine zusätzliche Schmerzsensibilisierung bedingt. Die Folge ist eine Erschöpfung der körpereigenen Schmerzabwehrsysteme. Dies führt zu einer weiteren zentralen Sensitivierung und einem sogenannten „Wind-up“.

Im Nervensystem werden Glia-Zellen aktiviert und es werden dort Prostaglandine (Botenstoffe, die an der Schmerzentstehung beteiligt sind) freigesetzt. Die Schmerzentstehung führt zu einer weiteren zentralen und peripheren Sensitivierung. So bildet sich ein komplexes Entstehungsgefüge für episodischen und bei nicht effektiver Behandlung für chronischen Kopfschmerz vom Spannungstyp aus.

## ZEITGEMÄßE BEHANDLUNG

In der Therapie werden diese Mechanismen adressiert. Es muss zunächst eine Selbstbeobachtung erfolgen und ein Kopfschmerztagebuch geführt werden. Das Schlafverhalten sowie die Aktivitäten sollten im Tagesverlauf protokolliert werden. Patienten, die an Kopfschmerz vom Spannungstyp leiden, sollten möglichst keine Schichtarbeiten durchführen. Die Ernährung sollte regelmäßig gestaltet werden. Die Mahlzeiten sollten zu festen Zeiten eingenommen werden. Insbesondere sollte das Frühstück nicht ausgelassen werden. Eine kohlenhydratreiche Ernährung ist vorteilhaft. Langsames Essen und drei Liter pro Tag Trinken sollte angestrebt werden. Für die Tagesplanung sollte ein fester Stundenplan angefertigt und eingehalten werden. Dabei sollten auch feste Pausen eingeplant werden. Die wichtigste Regel ist die Regelmäßigkeit. Alles zu schnelle, zu plötzliche und unvorhergesehene sollte möglichst vermieden werden. Ein gleichmäßiger Tag-Nachtrhythmus führt dazu, dass die biologischen Rhythmen intakt bleiben und damit die körpereigene Schmerzabwehr stabilisiert wird. Ein Entspannungsverfahren führt ebenfalls zu einer Reduktion der Schmerzsensibilisierung und zur Entspannung als Therapie. Regelmäßiger Ausdauersport, insbesondere Laufen, Schwimmen, Radfahren und Spa-

zierengehen führt zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung des zentralen Nervensystems und einer Reduktion der Schmerzempfindlichkeit. Biofeedback kann Anspannung sichtbar machen und damit direkt therapeutisch beeinflussen. Gegen physikalische Einflüsse wie Lärm, Licht, Kälte und Wärme sollte man sich schützen. Stress sollte vermieden werden. Patienten sollten das Nein-sagen lernen und übermäßige Arbeitsbelastung vermeiden. Dazu gehört auch, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und den eigenen Rhythmus selbst zu bestimmen. Bei der Urlaubsplanung sollte man versuchen, nicht in den Urlaub zu hetzen und Vorurlaube einzuplanen. Fernreisen können selbst wiederum zu Stress und mangelnder Erholung führen. Regionale Urlaubsziele wie insbesondere das Ostseeklima können dagegen direkt eine schnelle Entspannung ermöglichen. Kaffee sollte nur zu festen Zeiten und limitiert getrunken werden.

Um das zentrale Nervensystem vor Schmerz zu schützen sollte bei episodischen Schmerzen ein Schmerzmittel eingesetzt werden. Um einem Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch jedoch vorzubeugen, sollten Schmerzmittel maximal an zehn Tagen pro Monat verwendet werden. Schmerzmittelmischpräparate beinhalten ein erhöhtes Risiko der Chronifizierung durch Medikamentenübergebrauch und sollten daher vermieden werden. Geeignete Analgetika sind Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Paracetamol. Brausetabletten führen dabei zu einer schnelleren Resorption und verbesserten Effektivität. Eine ausreichende Dosierung sollte berücksichtigt werden. Die Wirkdauer von Analgetika beträgt typischerweise 4 bis 6 Stunden. Sie können dann gegebenenfalls erneut eingesetzt werden. Bei unklarer Schmerzursache und bei mangelnder Schmerzlinderung sollte ein Arztbesuch erfolgen.

## DAMIT ZEIT HEILEN KANN

Eine überlegte und effektive Zeitplanung ist zur Vorbeugung und Behandlung von Spannungskopfschmerzen wesentlich. Zeit nehmen, Zeit geben, Zeit lassen, in der Zeit leben und die Zeit heilen lassen sind dabei Kernelemente.