

Kopfschmerzen – Formen, Ursachen und ihre osteopathische Behandlung

Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben, die sich nicht immer einfach ermitteln lassen. Oft wird einfach nur das Symptom bekämpft und nicht nach dessen Ursache geforscht. Die Osteopathie bietet hier eine wertvolle Alternative um die Schmerzen nebenwirkungsfrei zu lindern und die Ursache zu finden und zu beheben.

Mehr als zwei Drittel aller Menschen leiden irgendwann unter Kopfschmerzen. Die Medizin kennt vielfältige Formen und Auslöser für die Schmerzen. Wesentlich ist dabei die Unterscheidung, ob die Schmerzen eine eigenständige Krankheit (primäre Kopfschmerzen) darstellen oder als Begleitsymptom einer anderen Erkrankung (sekundäre Kopfschmerzen) auftreten, wie z.B. bei einem Tumor. Als zwei Hauptformen des primären Kopfschmerzes gelten der Spannungskopfschmerz und die Migräne. Zusammen machen sie etwa 90 Prozent der Erkrankungen aus. Seltener sind z.B. Cluster-Kopfschmerzen oder Schmerzen im Gesicht (Trigeminusneuralgie, atypischer Gesichtsschmerz).

Bei gelegentlich auftretenden Kopfschmerzen, die nach einiger Zeit wieder abklingen, handelt es sich meist um Spannungskopfschmerzen, also dumpfen, ziehenden Schmerzen, die den ganzen Kopf betreffen. Als Auslöser spielen Haltungsfehler, ein Fehlbiss, Stress und andere psychische Faktoren eine Rolle. Vermutet wird auch, dass die Betroffenen eine niedrigere Wahrnehmungsschwelle für Schmerzen haben. Typisch ist etwa eine verspannte Nackenmuskulatur, die bis in den Kopf steigt und Schmerzen verursacht.

Die Migräne hingegen ist eher als Veranlagung zu einer besonderen Form des Kopfschmerzes verstehen, die durch bestimmte Auslöser (Trigger) hervorgerufen wird. Typische Trigger sind z.B. hormonelle Schwankungen, Stress, bestimmte Nahrungsmittel, Änderungen im täglichen Rhythmus oder Wetterumschwünge. Migräneanfälle zeichnen sich durch einen pulsierenden einseitigen Schmerz aus und können auch von weiteren Symptomen wie Übelkeit oder Schwindel bis hin zu Sehstörungen und neurologischen Ausfällen (Aura) begleitet werden.

Bei Cluster-Kopfschmerzen handelt es sich um einseitige, meist im Bereich von Auge und Schläfe auftretende heftige Schmerzattacken, die phasenweise gehäuft auftreten. Oft werden sie von Symptomen wie einem hängenden Lid, einer geröteten Bindehaut oder verstopfte Nase begleitet. Auch eine Aura ist möglich, was die Abgrenzung zur Migräne erschwert.

Die Trigeminusneuralgie äußert sich als kurzer einschließender Gesichtsschmerz entlang des Nervus trigeminus und seinen Ästen. Der Schmerz kann von Kälte oder einer bloßen Berührung getriggert werden und gilt als einer der stärksten Schmerzen. Alle anderen Schmerzen im Gesicht werden als atypischer Gesichtsschmerz von der Trigeminusneuralgie abgegrenzt.

Die Ursachen für solche primären Formen von Kopfschmerz sind oft nur schwer zu identifizieren. Vor allem in chronischen Fällen haben sich oft bestimmte Mechanismen verselbstständigt. Der Patient ist durch die widerkehrenden Schmerzen einem erhöhten Stress ausgesetzt, der diese zusätzlich verstärkt. Häufig führt auch eine langfristige Einnahme von Schmerzmitteln zu einem zusätzlichen Medikamentenkopfschmerz, der dann eigens behandelt werden muss. Um aus diesem Teufelskreis herauszukommen, müssen Patient und Therapeut die individuellen Symptome und Auslöser genau analysieren.

Eine gründliche Anamnese ist deshalb wesentlicher Bestandteil einer osteopathischen Behandlung. Hierzu sieht der Osteopath schulmedizinische Befunde ein, erfragt die gesamte Krankengeschichte mit Verletzungen, Unfällen und Operationen, aber auch Lebensgewohnheiten und erkundigt sich gegebenenfalls nach dem seelischen Befinden. Denn ein Osteopath muss genauso wie ein Arzt oder Therapeut schwerwiegende Ursachen ausschließen können, bevor er mit seiner Behandlung beginnt.

Bei Kopfschmerzen wird der Osteopath natürlich den Schädel, Kiefer und die Halswirbelsäule genau untersuchen und von dort aus Funktionsstörungen ertasten. Die Ursachen liegen dabei nicht zwangsläufig im Bereich des Schmerzes. Aus osteopathischer Sicht bilden alle Strukturen des Körpers eine untrennbare Einheit und hängen anatomisch oder funktionell miteinander zusammen. So können beispielsweise Magenbeschwerden über den Hirnnerven, der den Verdauungsapparat steuert, durchaus Kopfschmerzen auslösen, ebenso wie etwa ein Sturz auf das Steißbein in der Kindheit einen fortwährenden Zug auf die Rückenmarkshaut ausübt, der sich innerhalb der Wirbelsäule bis zur Hirnhaut im Schädel fortsetzt und hier wiederkehrende Schmerzen auslöst.

Der Osteopath kennt solche Zusammenhänge. Mit seinen Händen kann er deren Ursachen aufspüren und versuchen, sie sanft zu lösen. Nicht alle Schmerzursachen lassen sich so beheben, doch kann der Osteopath helfen die Schmerzen mindestens zu lindern. Osteopathie ist somit eine meist effektive und nebenwirkungsarme Alternative zu Schmerzmitteln und auch für Kinder und Schwangere geeignet.

Dabei beschränkt sich der Osteopath keineswegs nur auf das Arbeiten mit den Händen. Zu einer ausführlichen osteopathischen Behandlung gehört auch den Patienten Tipps für eine gesunde Lebensweise, richtige Ernährung und Entspannungstechniken mitzugeben: Oft kann der Patient viel dazu beitragen, seine Schmerzen selbst in den Griff zu bekommen.

*Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.*