



Migräne

Von Annika Dost und Rieke Pieper

Inhaltsverzeichnis

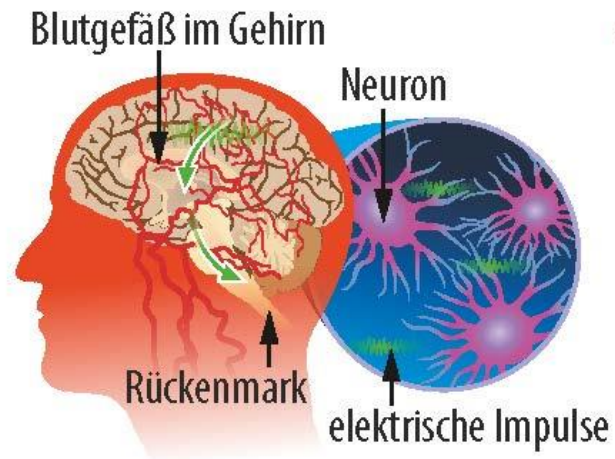
- Migräne vs. Kopfschmerz
- Geschichte
- Allgemeines
- Migräne Typen
- Auswirkung
- Verteilung
- Migräne Ampel
- Neuronale Ursachen
- Behandlung

Migräne vs. Kopfschmerzen

Migräne	Kopfschmerzen
Nur eine Kopfhälfte betroffen	Verteilt über den ganzen Kopf
Pochend u. Pulsierender Schmerz -> wie Gewitter oder Presslufthammer	Dumpf- drückender Schmerz -> wie Schraubstock
Bewegung verschlimmert Schmerz	Bewegung lindert Schmerz
Verschiedene Begleiterscheinungen	Entstehung durch Stress oder langes steifes Sitzen
Schmerzen andauernd	Schmerzen klingen nach einiger Zeit ab

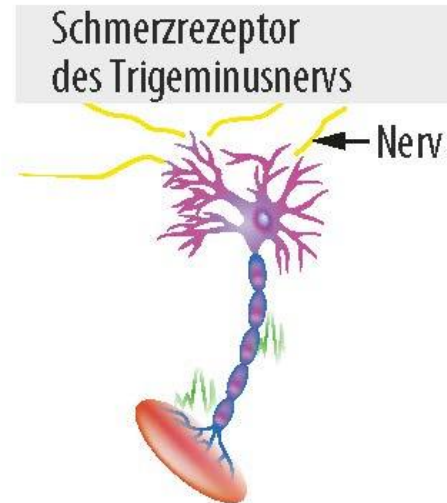
Cluster- Kopfschmerzen

- Schwer einseitig im Bereich Auge/ Stirn/ Schläfe
- Attacke 15-180 Minuten
- Jeden 2 Tag bis 8 mal pro Tag -> periodisches Auftreten
- Mind. 1 Symptom
- Meist Männer im Alter von 28- 30 Jahren, Kinder selten
- Gesamtanteil von Bevölkerung 0,9 %
- 8 Jahre bis zur Diagnose



Symptome

- **Migräne**
Schmerz meist einseitig
- **Clusterkopfschmerz**
Schmerz um das Auge herum
- **Spannungskopfschmerz**
Schmerz wie ein enges Band um den Kopf



Geschichte

- Bereits 3000 v. Chr. In Versen erwähnt
- in jüdischer- talmudischer Medizin
 - > halbseitige Kopfschmerzen durch Dämonen
- Erste systematische Beobachtungen -> antike Ärzte -> keine Ursache nur Symptome
- Erster Begriff 180 n. Chr. „hemicrania“ -> Ableitung Migräne -> Überangebot an Säften für den Kopf
- Theorie 1672: Erweiterung der Gefäße -> Reizung Hirnhaut

Auslöser

- Stress
- Mehr Schlaf als gewöhnlich, aber auch Schlafmangel
- Hormonschwankungen
- Emotionen
- Wetterumschwung
- bestimmte Lebensmittel

Diagnose

1. Andere Kopfschmerzen ausschließen
2. Übergebrauch von Schmerzmitteln ausschließen
3. Fragen: Wie oft Einnahme von Schmerzmittel?
Wie viele Tage erkrankt im Monat?
Wie viele Tage beschwerde frei?
4. Bildgebendeverfahren

Begleiterscheinungen

- Symptome Stunden oder Tage vor Anfall
- Lärm-, Lichtempfindlichkeit
- Sehstörung
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Müdigkeit
- Heißhunger
- Konzentrationsstörungen
- Sprachstörungen
- Gefühlsstörungen

Dauer

- Hauptkopfschmerzphase hat eine Dauer von 4-72 Stunden
- Kann mehrmals wöchentlich, alle paar Monate oder nur ein bis zwei Mal im Jahr auftreten
 - > Durchschnittlich an 3 1/2 Tagen im Monat

Migräne Typen

1. **Episodische Migräne**

- Immer wieder starke Migräneschmerzen
- Zwischen den Attacken unregelmäßige kurze Abstände
- Bis 14 Tage im Monat
- Begleitsymptome:
 - > Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit
 - > mit Aura: Wahrnehmungsstörungen, Seh-, Hörprobleme, halbseitige Lähmungen
- Vorbeugen : regelmäßiger Schlafrhythmus/
Esszeiten/ Sport, Vermeidung Stress

Migräne Typen

2. Chronische Migräne

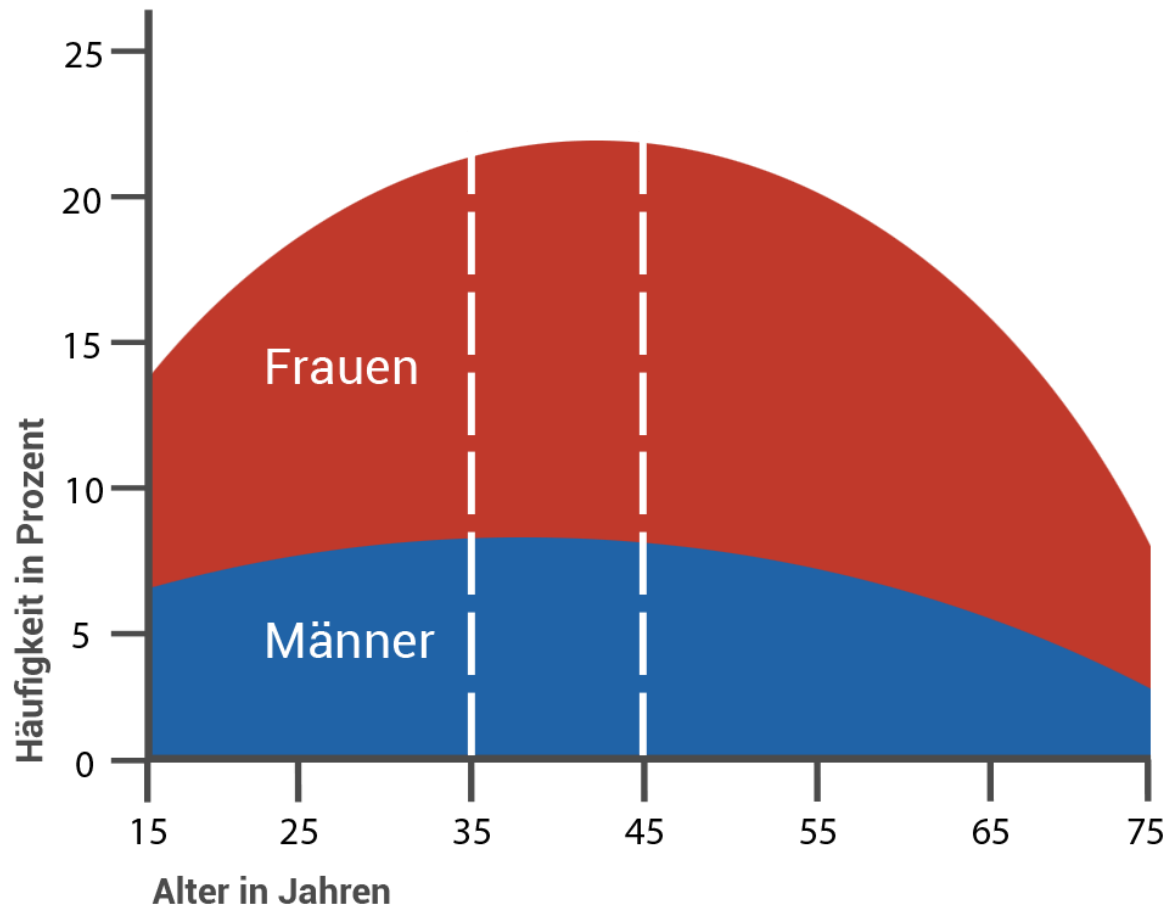
- Stark pulsierender Kopfschmerz
- Mehr als 15 Tage im Monat (über mehr als 3 Monate)
- Mind. 8 Tagen Begleiterscheinungen
- Begleiterscheinungen unterschiedlich ausgeprägt -> Angststörungen, Depressionen möglich

Auswirkungen aufs Leben

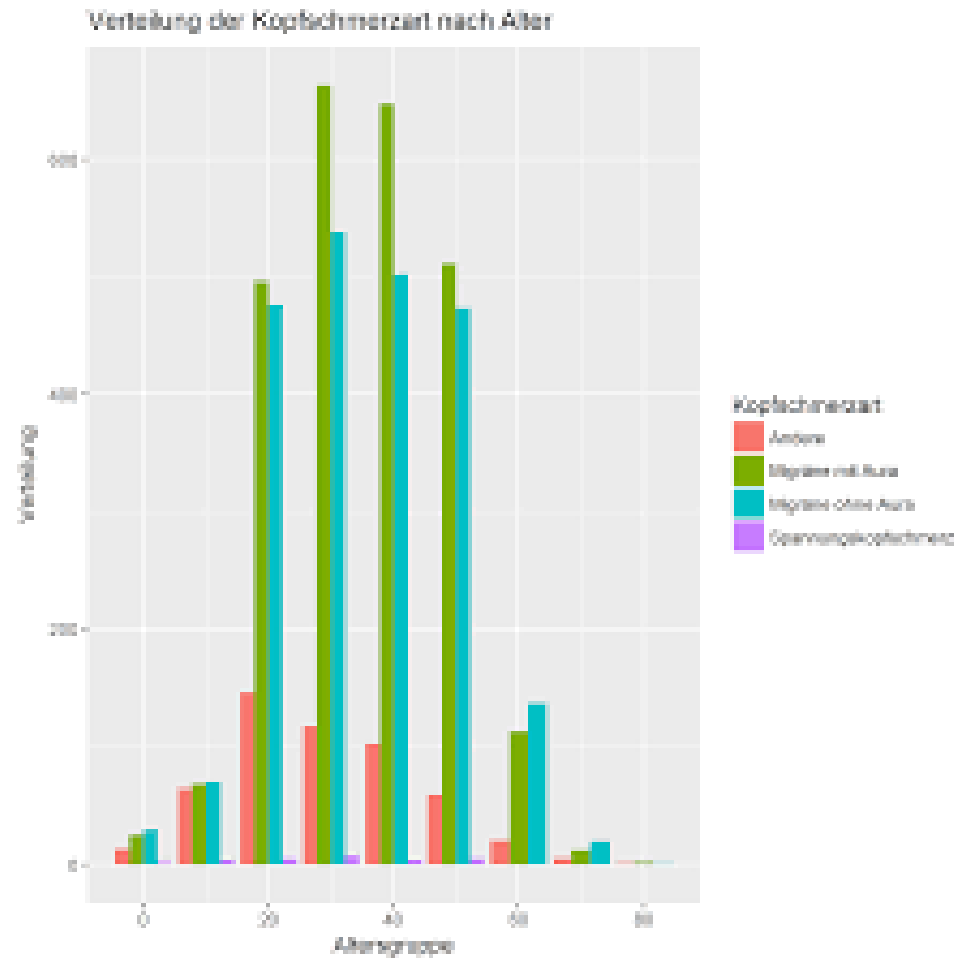
- Keine Heilungsmöglichkeit -> nur Symptomlinderung -> Beeinträchtigung im Leben
- Haushaltshilfe beantragen
- Schwerbehindertenausweis
- Berufsunfähigkeit
- Krankenkasse kann Kurse oder Verhaltenstherapie anbieten

Migräne-Häufigkeit nach Alter und Geschlecht

Die meisten Betroffenen erleiden ihren ersten Migräneanfall im Alter von 35 bis 45 Jahren.



Verteilung der Kopfschmerzarten nach Alter



Schweregrade - Migräne Ampel

- Grün: „Ich kann noch weiter machen“
 - > Leichte bis Mittelstarke Schmerzen ohne weitere Beeinträchtigung
 - > Einnahme von Schmerzmitteln
- Gelb: „Ich muss bremsen“
 - > Mittelstarke bis Starke Schmerzen mit Beeinträchtigungen
 - > Einnahme von Schmerzmittel oder Triptan
- Rot: „Ich muss anhalten“
 - > Sehr starke Kopfschmerzen mit starker Beeinträchtigung
 - > Einnahme von Schmerzmittel, Triptan und Mittel gegen Begleiterscheinungen

Neuronale Ursachen

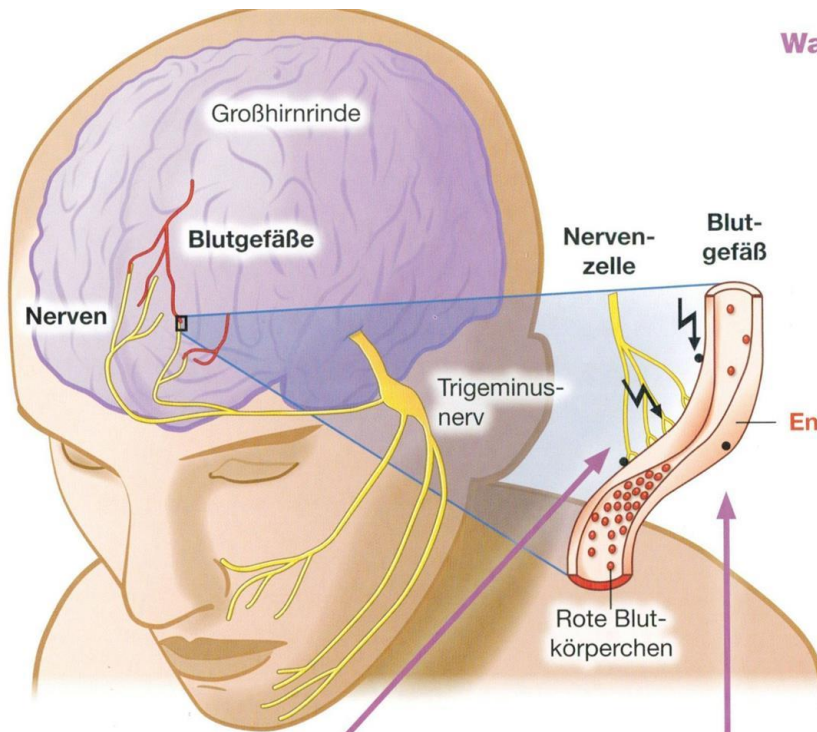
- Neurobiologisch bedingte Funktionsstörung des Gehirns, der Hirnhaut und der jeweiligen Blutgefäße
- Während Attacke: vorübergehende Fehlfunktionen Schmerzregulierender Systeme
- Überempfindliche Reaktion gegenüber Reizen
- Überaktivität der Nervenzellen und Entzündungsreaktion des Gehirns

Neuronale Ursachen

- Vermutlich Störung des Gleichgewichtszustandes von Schmerzzentren im Hirnstamm
- Migränezentrum im Hirnstamm wird aktiviert und verstärkt durchblutet -> Überempfindlichkeit
- > Migräneattacke beginnt mit Überaktivität von Nervenzellen im Hirnstamm
- Wichtige Verflechtung zwischen Blutgefäßen des Gehirns und den Nervenzellen des Gesichtsnervs (Nervus trigeminus)
- Feinste Verästelungen des Trigemini Nervs in den Wänden aller Blutgefäße im Gehirn

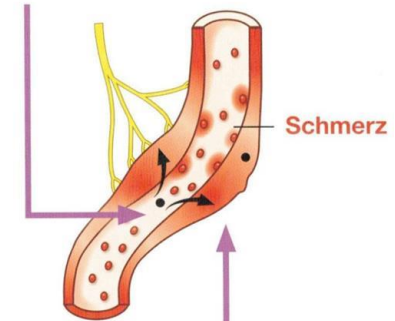
Neuronale Ursachen

- Überaktivität im Hirnstamm
 - Fasern des Trigemminusnervs senden Schmerzsignal an das Gehirn
 - Vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen
 - Bewirkt Dehnung der Blutgefäße, machen Gefäßwand für Blutflüssigkeit durchgängiger und setzt bestimmte Blutbestandteile frei (z.B, entzündliche Eiweißstoffe)
 - Aufschwemmung und Art Entzündung des Hirngewebes und der Hirnhäute -> neurogene Entzündung
 - Verursachung von Schmerzimpulsen
- > Pulsschlagwelle des Blutes wird als pulsierender Schmerz wahrgenommen



Wahrnehmungsstörungen bessern sich

- C** Gefäßwand wird beschädigt
 > Gefäß weitet sich
 > Aura lässt nach



Entzündung

- A** verstärkte Aktivität der Nervenzellen
 > erhöhte Abgabe von Entzündungsstoffen
 > Entzündung

Aura

- B** Gefäßwände quellen durch die Entzündung auf
 > Abnahme des regionalen Blutflusses im Gehirn
 > Wahrnehmungsstörungen (Aura)

Starke Schmerzen

- D** Starke Entzündung der Gefäßwand + Störung der körpereigenen Schmerzhemmung
 > Jeder Pulsschlag = starker Schmerz

Behandlung

- Keine einheitliche, individuell angepasst
- Ausdauersport
- Akupunktur
- Entspannungsübungen
- Biofeedback Therapie -> Umgang mit Stress
- Schmerzlinderen Arzneimittel
 - > Schmerzmittel oder Migränemedikamente

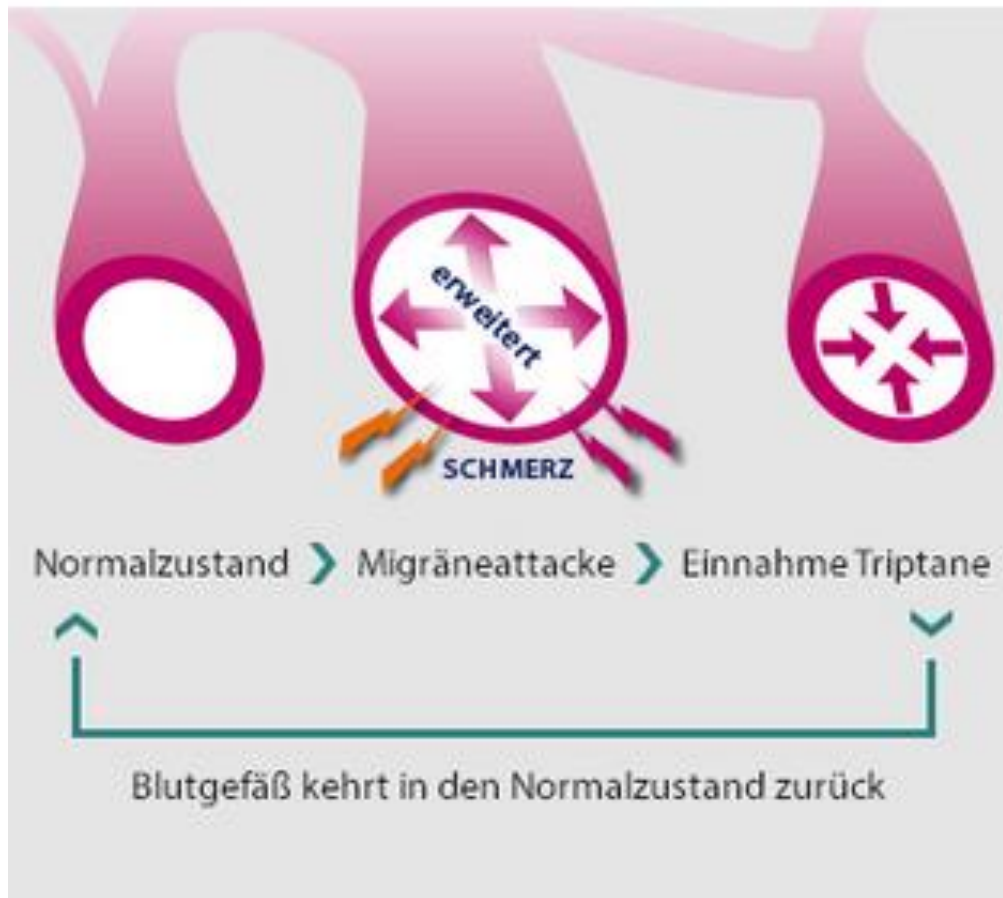
Schmerzmittel

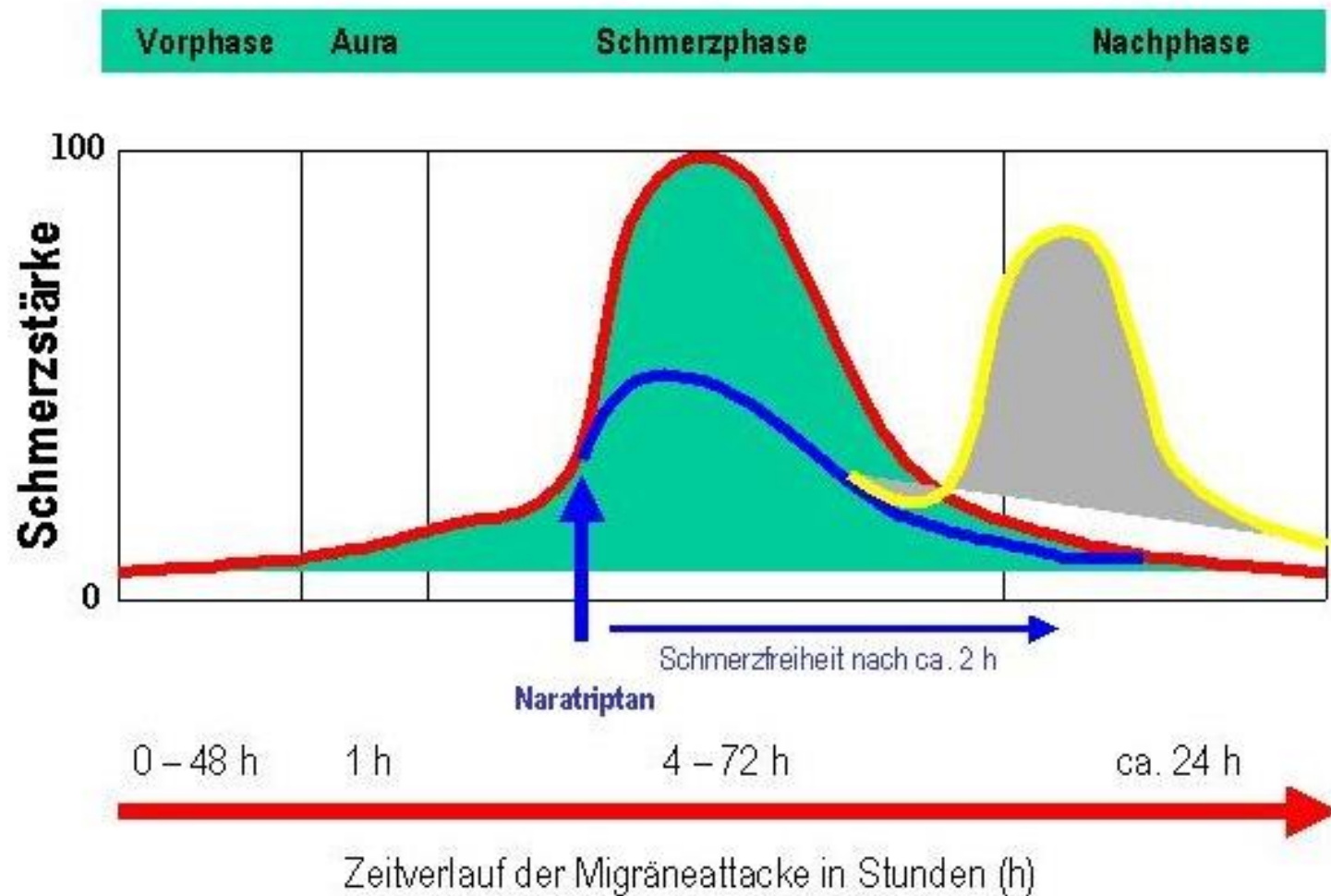
- Z.B. Aspirin, Ibuprofen, Paracetamol, etc.
- Bindung an Schmerzrezeptoren und somit Linderung
- Schmerzlinderung nach zwei Stunden ohne Einnahme von Schmerzmitteln:
 - 10 von 100 Menschen Migränefrei
- Schmerzlinderung nach zwei Stunden mit Einnahme von Schmerzmitteln:
 - 20 von 100 Menschen Migränefrei
 - > Abhängig von Stärke der Migräne und Dosierung der Mittel
- Nebenwirkungen: Nierenschäden, Beeinträchtigung der Magenschleimhaut, hemmt die Blutgerinnung, kann auch Kopfschmerzen verursachen

Migränemdeikamente - Triptane

- Vernengen Hirngefäße
- Hemmen die Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe
- Linderung von Schmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit
- Derzeit 7 verschiedene Triptane erhältlich
 - > nur 2 nicht verschreibungspflichtig
- Verschieden Darreichungsformen: Tablette, Kapsel, Nasenspray, Zäpfchen, Lösung zum spritzen
- Wirkung unterschiedlich: einige schnell aber kurz, andere langsam aber lange
 - Schmerzlinderung nach zwei Stunden ohne Einnahme von Triptanen
 - 10 von 100 Menschen Migränefrei
 - Schmerzlinderung nach zwei Stunden mit Einnahme von Triptanen
 - 25 von 100 Menschen Migränefrei
- Nebenwirkungen: Benommenheit, Missempfindlichkeit, Blutgefäßverengung, Erhöhung des Blutdrucks

Wirkung der Triptane bei einer Migräneattacke





Haushaltsmittel

- Viel trinken -> ca. 2 Liter pro Tag
- Ausgewogene Ernährung
- Muskelentspannung
- Ansteigendes Fußbad

Bei Migräneanfall:

- Salz-Eis-Beutel
- In kalten, dunklen Raum legen
- Pflanzliche Mittel im Tee verwenden
 - > Ingwer
 - > Kamille
 - >Gewürznelke in grünem Tee

Quellen

- https://www.leben-und-migraene.de/migraene/?gclid=EAIaIQobChMIyO_LruKH5gIVT4myChoAyADcEAAYASAAEgIcPPD_BwE
- <https://www.gesundheitsinformation.de/medikamente-gegen-migraene.2228.de.html?part=behandlung-hk>
- https://www.leben-und-migraene.de/behandlung/akut-nicht-medikamentoes/hausmittel/?gclid=EAIaIQobChMImsL8xiH5gIVCbLtCh2PxQRtEAAYASAAEgJqGPD_BwE
- <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Migraene-Ampel-soll-Therapie-vereinfachen-229201.html>
- https://www.google.de/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.das-pta-magazin.de%2Fsixcms%2Fmedia.php%2Fspringer_fachmedien_01.a.5519.de%2Fsixcms_filename%2F06pta
- <https://www.dolormin.de/wirkstoffe/wirkstoffe-dolorminr/triptane.html>
- https://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.migraene-kopfschmerzen.de%2F_pics%2F165%2F_612x415_1_0_0_39x65_ffffff%2Fgrafik
- <https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/ursachen/>
- https://www.google.de/search?biw=1920&bih=926&tbm=isch&sa=1&ei=ACTdXZf_D5HnrgS95bLwBw&q=Migr%C3%A4ne+neuronale+ursachen&oq=Migr%C3%A4ne+
- <https://www.google.de/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.sparmedo.de%2Fimg%2Fratgeber%2Fmigraene-haeufigkeit-nach-alter-und-geschlecht.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.sparmedo.de%2Fratgeber%2Fmigraene-34%2F&docid=Sjzdori4oEiOHM&tbnid=>