

# Abklärung Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Liebe Eltern,

hier möchten wir Ihnen Anhaltspunkte bei Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter geben. Diese Anhaltspunkte basieren auf Empfehlungen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft und Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.

Bitte immer Kopfschmerzkalender führen, das hilft Ihrer Kinder- und Jugendärztin / Ihrem Kinder- und Jugendarzt die Kopfschmerzen besser einzuschätzen.

Wir hoffen, diese Informationen helfen, damit Ihre Kinder- und Jugendärztin / Ihr Kinder- und Jugendarzt die Beschwerden gut einordnen und behandeln kann!

## Allgemeines

### Was tun, wenn das Kind Kopfschmerzen hat: Tipps für Eltern

1

- 
-  **Harmlose und gelegentliche Kopfschmerzen lassen rasch nach, wenn Kinder Zuwendung und Ruhe erhalten. Es genügt, wenn Sie in einem solchen Fall Ihr Kind beobachten.**
  -  **Ein Arztbesuch ist erforderlich**
  - wenn das Kind regelmäßig oder immer wieder Kopfschmerzen hat, damit eine korrekte Diagnose gestellt und eine Behandlung eingeleitet werden kann
  - wenn einfache Maßnahmen (Ruhe, Schlaf, ein kühles Tuch auf der Stirn, eine sanfte Massage mit Pfefferminzöl) keine Linderung bringen und die Schmerzen länger als zwei Stunden anhalten
  - wenn der Arzt bei ihrem Kind bereits Spannungskopfschmerzen oder Migräne diagnostiziert hat, die Attacken aber häufiger und stärker werden, wenn neue Symptome hinzukommen oder sich die Art der Schmerzen ändert, wenn Krampfanfälle auftreten oder die bisherige Behandlung nicht mehr wirksam ist

## Wann zum Arzt?



### **Kopfschmerzen können auch Symptom einer anderen Erkrankung sein**

Kopfschmerzen können durch Erkältungen, Kopfverletzungen sowie nicht korrigierte Fehlsichtigkeit oder Kieferfehlstellungen verursacht werden. Lebensbedrohliche Ursachen sind zwar selten, aber **Sie sollten umgehend einen Arzt konsultieren**

## Warnsymptome

- wenn der Schmerz urplötzlich und heftig einsetzt
- wenn das Kind zusätzlich hohes Fieber hat
- wenn das Kind den Kopf nicht beugen kann (Nackensteife)
- wenn das Kind ungewohnt stark erbricht
- wenn das Kind starke Benommenheit zeigt
- wenn erstmalig ein Krampfanfall auftritt
- wenn erstmals neurologische Symptome wie Seh- und Sprachstörungen, Schwäche in Armen und Beinen oder eine Gangunsicherheit auftreten und länger als eine Stunde anhalten

2

## Möglicherweise sinnvolle Diagnostik

Eine **augenärztliche** Untersuchung ist bei häufigen Kopfschmerzen im Kinder- und Jugendalter praktisch immer zu empfehlen.

Bei gesicherter Migräne und bei Kopfschmerz vom Spannungstyp ist eine Bildgebung nicht zwingend erforderlich. Sollten diese Diagnosen klinisch nicht eindeutig sein, wird eine **MRT** zum Ausschluss anderer Differenzialdiagnosen empfohlen (Leitlinie Gesellschaft für Pädiatrische Radiologie, 2023).

## A) Liegt Migräne vor? \*

### Frage zu Kopfschmerz-Attacken:

Ja    Nein

Folgende Kopfschmerzattacken hatte ich in meinem Leben schon mindestens 5 mal

|                                                                                                                                               |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | A                        | -> Ja                    |
| <b>Meine Kopfschmerzen...</b>                                                                                                                 |                          |                          |                          |                          |
| ... dauern (ohne Schmerzmittel) meistens zwischen 4 Stunden und 3 Tagen                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | B                        | → Ja                     |
| ... können mittelstark bis stark sein                                                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | C                        | Mind. 2/4:<br>→ Ja       |
| ... können einseitig sein                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| ... können pochend-pulsierend sein                                                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| ... können sich beim Treppensteigen oder anderer leichter körperlicher Anstrengung verstärken oder dazu führen, dass ich Anstrengung vermeide | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| ... können von Übelkeit und/oder Erbrechen begleitet sein                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | D                        | Mind. 1/2:<br>→ Ja       |
| ... können von Lichtempfindlichkeit <b>und</b> Lärmempfindlichkeit begleitet sein (beides zutreffend)                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
|                                                                                                                                               |                          |                          | Ja                       | Nein                     |
| A – D alle erfüllt?                                                                                                                           |                          |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*\*Dauer: bei Kindern 2 Stunden oder länger*

Wenn JA → weiter zu „was tun bei Migräne“ ?

Wenn NEIN → weiter bei B

## B) Liegen Kopfschmerzen vom Spannungstyp vor?

- ☐ Es sind bisher mindestens 10 Episoden aufgetreten
- ☐ In folgender Häufigkeit
  - ☐ < 1x / Monat (< 12x / Jahr) oder 1-14 Tage / Monat über mehr als 3 Monate → Trifft zu:

Die Kopfschmerzdauer liegt zwischen 30 Minuten und 7 Tagen.

Der Kopfschmerz weist mindestens 2 der folgenden Charakteristika auf:

1. beidseitige Lokalisation
2. Schmerzqualität drückend oder beengend, nicht pulsierend
3. leichte bis mittlere Schmerzintensität
4. keine Verstärkung durch körperliche Routineaktivitäten wie Gehen oder Treppensteigen

Beide der folgenden Punkte sind erfüllt:

1. Fehlen von Übelkeit oder Erbrechen
2. Es darf entweder eine Photophobie oder eine Phonophobie, nicht jedoch beides vorhanden sein.

## ➔ Seltener oder häufiger Kopfschmerz vom Spannungstyp

- 15 oder mehr Tage / Monat über mehr als 3 Monate → Trifft zu:

Der Kopfschmerz hält für Stunden bis Tage an oder ist kontinuierlich vorhanden.

Der Kopfschmerz weist mindestens 2 der folgenden Charakteristika auf:

1. beidseitige Lokalisation
2. Schmerzqualität drückend oder beengend, nicht pulsierend
3. leichte bis mittlere Schmerzintensität
4. keine Verstärkung durch körperliche Routineaktivitäten wie Gehen oder Treppensteigen

Beide der folgenden Punkte sind erfüllt:

1. Höchstens eines ist vorhanden: leichte Übelkeit oder Photophobie oder Phonophobie.
2. weder Erbrechen noch mittelstarke bis starke Übelkeit

4

## ➔ Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp

# Was tun bei Migräne?

## Akuttherapie

### Empfehlungen

- Bei kurzen Migräneattacken (< 3 Stunden) im Kindesalter werden individualisiert Schlaf, Kühlen von Stirn und Schläfen, Trinken, Pfefferminzöl, Wärmekissen im Nacken und weitere selbstwirksame „Reset-Strategien“ erprobt und können zur Basistherapie|ausreichen.
- Migräneattacken bei Kindern werden am besten mit Ibuprofen 10 bis 15 mg/kg KG oder Paracetamol 10 bis 15 mg/kg KG (weniger wirksam, 2. Wahl) behandelt. Bei Paracetamol ist die Beachtung der kritischen kumulativen Dosierungen von besonderer Bedeutung (Hepatotoxizität).
- Zur Behandlung von Migräneattacken mit Triptanen bei Jugendlichen ab dem 12. Lebensjahr sind in Deutschland Sumatriptan-Nasenspray in der Dosis von 10 mg und Zolmitriptan-Nasenspray 5 mg zugelassen. Rizatriptan hat eine FDA-Zulassung ab dem 6. Lebensjahr.

5

## Prophylaxe

- Bei Kindern sollten in erster Linie nicht medikamentöse Maßnahmen zur Migräneprophylaxe eingesetzt werden. Medikamentöse Migräneprophylaxe bleibt Reserve aufgrund moderater bis niedriger Evidenz, zugelassen sind Propranolol-Präparationen, die sich jeweils hinsichtlich ihrer Fachinformationsangaben zu Alter und Migräne-Indikation für das **Kindes-** und Jugendalter unterscheiden. Die Restriktionen hinsichtlich Kostenübernahme durch den G-BA (z.B. Amitriptylin und Topiramat) sind zu beachten.

### Ibuprofen und Paracetamol möglichst begrenzen auf 10 Einsätze / Monat

Nicht medikamentöse Therapieansätze wie

- Stressmanagement
- Entspannungstechniken
- körperliche Aktivierung
- kognitive Verhaltenstherapie (ggf. bei chronischer Migräne)
- Biofeedback

sollten in der Migräneprophylaxe bei Kindern und Jugendlichen bevorzugt werden.

Medikamentöse Ansätze:

Diese sind für das Kinder und Jugendalter **nicht erste Wahl**, da Unklarheiten zur Wirksamkeit gibt:

- Kurzfristig (< 5 Monate) waren in einer Studie **Propranolol** (Beta-Blocker) und **Topiramat** (Anfallssuppressivum) signifikant wirksamer als Placebo, allerdings war die Qualität dieser Studien eingeschränkt.
- Topiramat war in zwei Studien in einer Dosis von 15–100 mg/d wirksam und wurde für Jugendliche mit Migräne in den USA zugelassen. In einer großen randomisierten Studie bei Kindern und Jugendlichen waren Topiramat und **Amitriptylin** nicht wirksamer als Placebo. In dieser Studie bestand allerdings ein extrem hoher Placeboeffekt, sodass die Wirksamkeit der beiden Substanzen nicht abschließend beurteilt werden kann.

## Was tun bei Kopfschmerz vom Spannungstyp?

### Akuttherapie

Primär nichtmedikamentöse Therapie bevorzugen:

- Outdoor-Aktivität
- Ablenkung

Medikamentöse Therapie:

- Ibuprofen 10 bis 15 mg/kg KG
- Paracetamol 10 bis 15 mg/kg KG (weniger wirksam, 2. Wahl)

Ibuprofen und Paracetamol möglichst begrenzen auf 10 Einsätze / Monat

### Prophylaxe

Auch hier gilt: primär nicht-medikamentöse Ansätze:

- Stressreduktion
- Bei Nackenhartspann: Physiotherapie

Bezüglich der Therapie bei Kindern lässt die Datenlage keine Empfehlung zur medikamentösen Prophylaxe zu. Zwar haben zwei Openlabel-Studien eine positive Wirkung von **Melatonin** und **Magnesium** berichtet, aufgrund des ausgeprägten Placeboeffekts in dieser Altersgruppe ist allerdings unklar, ob die Wirkung auf die Wirkstoffe zurückzuführen ist

# Kopfschmerzkalender immer sinnvoll!

## Kopfschmerzkalender

Ihre Akutmedikamente:

A: \_\_\_\_\_  
B: \_\_\_\_\_  
C: \_\_\_\_\_

Ihre Prophylaxe:

D: \_\_\_\_\_  
E: \_\_\_\_\_  
F: \_\_\_\_\_

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

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

Migräneaura:  
FS Flimmersehen  
G Gefühlsstörung (Kribbeln, Pelzigkeit)  
S Sprachstörung  
O Anderes Symptom:  
\_\_\_\_\_

Andere Begleitsymptome:  
T Augentränen  
R Augenrötung  
N Laufende/verstopfte Nase

Kennen Sie schon  
unseren Kopfschmerzkalender  
fürs Smartphone?

Die DMKG-App gibt es kostenlos  
für Android und iOS.

Name: \_\_\_\_\_

Monat: \_\_\_\_\_

Jahr: \_\_\_\_\_

www.dmkg.de

**DMKG**  
Deutsche Migräne- und  
Kopfschmerzgesellschaft e.V.

| Schmerzart und Ort |                           | Begleitsymptome |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           | Wirkung   |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
|--------------------|---------------------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|-----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|-----------|------------|--------------------|-----------------|--------------------------------|-----|--------|----------|-----------|
| Tag                | Kopfschmerzen<br>(n = ja) | Stärke          | Dauer (Stunden) | Pulsierend/pochend | Dump/drückend | Einseitig | Bidseitig | Auslöser | Migräneaura | Übelkeit | Erbrechen | Lärmscheu | Lichtscheu | Geruchsempfindlich | Andere Symptome | Aktuellmedikament<br>und Dosis | Gut | Mittel | Schlecht | Bemerkung |
| 1                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 2                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 3                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 4                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 5                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 6                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 7                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 8                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 9                  |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 10                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 11                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 12                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 13                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 14                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 15                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 16                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 17                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 18                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 19                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 20                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 21                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 22                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 23                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 24                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 25                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 26                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 27                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 28                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 29                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 30                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |
| 31                 |                           |                 |                 |                    |               |           |           |          |             |          |           |           |            |                    |                 |                                |     |        |          |           |

Weitere Kalenderblätter unter <https://www.dmkg.de/patienten/dmkg-kopfschmerzkalender>

© DMKG 2024

<https://www.dmkg.de/patienten/dmkg-kopfschmerzkalender>

## Hilfreiche Informationen

[https://www.migraeneliga.de/wp-content/uploads/web\\_RZ\\_Kinderbroschuere\\_Migraeneliga\\_1124.pdf](https://www.migraeneliga.de/wp-content/uploads/web_RZ_Kinderbroschuere_Migraeneliga_1124.pdf)

© MigräneLiga e.V. Deutschland, [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)