

Kopfschmerzen durch Medikamenten- übergebrauch vorbeugen

Nach erfolgreicher Medikamentenpause gilt es, die Kopfschmerzen gezielt zu behandeln, um einen Rückfall zu vermeiden. Wichtig sind dabei, neben vorbeugenden Medikamenten, vor allem nichtmedikamentöse Maßnahmen. Neben regelmäßigem Ausdauersport und Entspannungstechniken profitieren viele Betroffene von verhaltenstherapeutischen Maßnahmen und einer psychologischen Schmerztherapie.

Um den Überblick zu behalten, kann es sinnvoll sein, einen Kopfschmerzkalender zu führen. Auf Schmerzmittelverpackungen sollte das Anbruchdatum notiert werden. Auch sollten Patienten sich selbst strikte Regeln auferlegen, wann sie zu einem Schmerzmittel greifen. Gelingt es mit diesen Maßnahmen nicht, den Schmerzmittelkonsum zu begrenzen, müssen die vorbeugenden Maßnahmen zusammen mit dem behandelnden Arzt überprüft werden. Manche Patienten brauchen mehr Unterstützung. In diesen Fällen gibt es die Möglichkeit einer gezielten stationären Kopfschmerztherapie, die neben einer medikamentösen Therapie auch eine psychologische Begleitung erlaubt und weitere nichtmedikamentöse Behandlungsoptionen mit in den Behandlungsplan aufnimmt.

Weitere Informationen unter
www.dmkg.de/patienten

Kopfschmerzexperten-Verzeichnis:
[www.angriff-kopfschmerzen.de/
expertenverzeichnis](http://www.angriff-kopfschmerzen.de/expertenverzeichnis)

DMKG

Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.



Eine Initiative der
DMKG
Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.

**Kopfschmerzen
individuell
behandeln**

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

c/o Migräne- und
Kopfschmerzklinik Königstein

Ölmühlweg 31
61462 Königstein im Taunus

info@dmkg.de
www.dmkg.de

Kopfschmerzen durch Medikamenten- übergebrauch



DMKG Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft

Kopfschmerzen durch zu viele Schmerzmittel

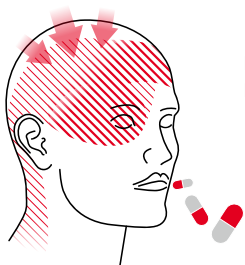
Wie entwickeln sich Kopfschmerzen bei Übergebrauch von Akutmedikation?

Wer häufig an Migräne oder Spannungskopfschmerz leidet, sollte Schmerzmittel in Maßen einnehmen, um zu verhindern, dass sich ein sogenannter Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch entwickelt.

Eine zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln kann dazu führen, dass diese immer schlechter wirken und immer höher dosiert werden müssen. Der ursprüngliche Kopfschmerz – meist Migräne – verändert sich: Die Schmerzattacken halten länger an, oft gibt es dazwischen keine vollständige Beschwerdefreiheit mehr. Es bleibt ein leichter, drückender Dauerkopfschmerz ohne oder mit nur geringen migränetypischen Begleitsymptomen. Auf den Dauerkopfschmerz pflücken sich immer wieder heftigere Schmerzen und typische Migräneattacken auf.

Die Kopfschmerzen werden dann oft wie eine Mischung aus Migräne und Spannungskopfschmerz empfunden. Viele Patienten haben das Gefühl, keinen „klaren Kopf“ mehr zu haben.

Warum Schmerz- und Migränemittel bei zu häufigem Gebrauch chronische Kopfschmerzen verursachen, ist nur teilweise verstanden. Vermutlich spielen neurobiologische Prozesse der Schmerzverarbeitung sowie psychologische Faktoren eine Rolle. Möglich ist auch, dass Schmerzmittel die Mechanismen im Körper stören, die sonst zur spontanen Beendigung einer Kopfschmerzattacke führen.



Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch

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

Wie viele Medikamente sind zu viel?

Kopfschmerzen bei Medikamentenübergebrauch entwickeln nur Patienten, die bereits an einer Kopfschmerzkrankung leiden und – meist über Jahre – regelmäßig Akutschmerzmittel einsetzen mussten. Wichtig ist, dass sämtliche Schmerzmittel zu den gefürchteten Kopfschmerzen führen. Zwischen einzelnen Präparaten zu wechseln verringert das Risiko nicht!

Werden über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten an 10 oder mehr Tagen/Monat Schmerzmittel oder Triptane eingenommen, liegt ein Übergebrauch von Schmerzmitteln vor. Entscheidend sind die Tage mit Medikation, nicht die Anzahl der Tabletten. Die weitere Einnahme führt in der Regel zu einer Verschlechterung der Kopfschmerzen – ein Teufelskreis.

Betroffene sollten sich Hilfe beim Hausarzt holen und die Problematik offen ansprechen. Zu viele Schmerzmittel werden meist eingesetzt, um im Alltag zu funktionieren. Es liegt keine Abhängigkeit vor. Vielmehr bräuchten diese Betroffenen eigentlich eine vorbeugende Therapie. Meist kann nur mit ärztlicher Hilfe ein sinnvoller Behandlungsplan erstellt werden.

Die Kopfschmerzen bessern sich meist, wenn der Übergebrauch beendet wird und eine vorbeugende Kopfschmerztherapie erfolgt. Dann können auch wieder gezielt und in Maßen Schmerzmittel zur Linderung der Kopfschmerzen eingesetzt werden.

Therapie: Wie werden Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch behandelt?

Bei mindestens zwei Dritteln der Patienten verbessern sich die Symptome deutlich, wenn sie unter ärztlicher Kontrolle alle Schmerzmittel für mindestens 2 Wochen absetzen und eine vorbeugende Behandlung beginnen. Bei erfolgreicher Therapie verschwindet der chronische Kopfschmerz und der Kopfschmerz, der am Anfang der Entwicklung stand, tritt wieder zutage. Dieser Kopfschmerz muss nun fachgerecht behandelt werden.

Die Medikamentenpause ist eine Herausforderung, weil sich in den ersten Tagen teilweise sehr heftige Kopfschmerzen einstellen können, die mit Übelkeit, vermehrtem Schwitzen, Herzklopfen und innerer Unruhe einhergehen. Meist zeigt sich jedoch schon nach wenigen Tagen eine deutliche Besserung.

Die Mehrzahl der Betroffenen kann ambulant eine Medikamentenpause durchführen. Ist eine Medikamentenpause jedoch schon mehrfach gescheitert, bei großen Ängsten vor Entzugskopfschmerzen, aber auch hohen psychosozialen Belastungsfaktoren und psychiatrischen Begleiterkrankungen, ist es oft besser, die Medikamentenpause im Rahmen einer stationären Behandlung durchzuführen.



Bis zu
500.000
Menschen in Deutschland leben
mit Kopfschmerzen durch
Medikamentenübergebrauch.

DMKG

Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.