

Siegen, 11. Januar 2024

## **Migräne bei Kindern: Wenn der Kopf dröhnt**

Um eine Sorge den Eltern vorab zu nehmen: Migräne im Kindesalter ist zwar häufig aber in den meisten Fällen gut behandelbar. Auch die Chancen, dass sich das Ganze im Laufe der Zeit verwächst, stehen bei Kindern gut. Dennoch gehört Migräne leider zu den häufiger gestellten Diagnosen. So leiden etwa 5-10 Prozent der sieben- bis zwölfjährigen unter einer Migräne. Selbst noch jüngere Kinder können betroffen sein. Eine hohe Quote, an der man aber leider nichts ändern kann, denn die Krankheit gehört zu den angeborenen Erkrankungen.

Migräne ist gekennzeichnet durch wiederkehrende starke Kopfschmerzen, die durch Bewegung zunehmen und die von Licht- und Lärm-Empfindlichkeit aber auch Übelkeit und Erbrechen begleitet werden. „Migräne beeinflusst den Alltag der betroffenen Kinder stark“, weiß Dr. Blanca Tro Baumann, Oberärztin an der DRK-Kinderklinik mit dem Schwerpunkt Neuropädiatrie. „Die Mädchen und Jungen können in der Regel ihre Alltagsaktivitäten bei einer Migräneattacke nicht mehr fortführen. Sie brauchen eine Rückzugsmöglichkeit, abgedunkelte Räume und vor allem Ruhe als Sofortmaßnahme.“ Bei starken Schmerzen helfen Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol bereits bei einem Großteil der Kinder gut. Die meisten ihrer Patienten haben eine Migräne „ohne Aura“. Ein Drittel der Betroffenen leiden jedoch zusätzlich auch noch unter neurologischen Phänomenen wie Gefühls-, Seh- oder Sprachstörungen, die den Kopfschmerzen vorweg gehen – der so genannten Migräne mit Aura. „Einige Mädchen und Jungen wissen sogar schon einige Stunden im Vorfeld, dass eine Migräne-Attacke im Anmarsch ist – bedingt durch das Prodromal-Stadium“, so die Oberärztin. „Es kann sich durch Stimmungs-Änderungen von Antriebslosigkeit bis Euphorie äußern, aber auch Heißhunger, Nackenschmerzen oder ausgeprägte Müdigkeit.“

Wichtig für Eltern: Sie sollten ihrem Kind immer Glauben schenken und die Situation ernst nehmen, wenn der Nachwuchs über starke Kopfschmerzen

berichtet. „Den meisten Betroffenen mit Migräne sieht man es auch an: Eine außergewöhnliche Blässe oder dunkle Augenringe sind beispielsweise ein Zeichen, dass es dem Kind nicht wirklich gut geht“, meint Blanca Tro Baumann. Sollte das Ganze häufiger vorkommen, rät sie zum Besuch beim Kinderarzt, da auch andere Erkrankungen wiederkehrende Kopfschmerzen verursachen können. Die Kinderärzte steuern auch primär die Beratung und Behandlung der Kinder. Wie häufig tritt die Migräne auf? Steht sie im engen Zusammenhang mit Stress, Schlafmangel oder langen Bildschirmzeiten? Alles Fragen, die mit Hilfe eines Kopfschmerz-Tagesbuches geklärt werden können. Hier wird festgehalten, was in der Zeit vor dem Migräneanfall passiert ist, wann die Migräne anfang, wann sie wieder vorbei war und vieles mehr. Dies hilft die Therapie zu steuern und individueller zu beraten.

„Im Rahmen der Behandlung legen wir neben der Akutbehandlung der Schmerzen großen Wert auf die Beratung zur Intervall-Therapie, mit dem Ziel, die Migräne Häufigkeit zu minimieren“, erläutert die Oberärztin. Diese basiert auf zwei Säulen. Einmal die regelmäßige körperliche Aktivität, wie Ausdauersport in Form von zum Beispiel Fahrradfahren oder Schwimmen sowie auf Entspannungstechniken – beispielsweise die Progressive Muskelentspannung. Denn: Anspannung und Belastung gelten als Mitauslöser für Migräneanfälle. Auch andere psycho-soziale Einflussfaktoren können zu einer Zunahme der Häufigkeit führen. Dazu zählen auch ganz alltägliche Stress-Situationen mit Freunden oder in der Schule sowie manchmal auch zu hohe eigene Ansprüche. Ziel ist es, persönliche Stressoren zu erkennen und dann zu überlegen, wie man Stressfaktoren reduzieren oder aber einen anderen Umgang mit diesen erlernen kann. Die Eltern sind für die Behandlung sehr wichtig, auch wenn es darum geht, die Kinder anzuregen sich um ihren Körper zu kümmern und Dinge zu unternehmen, die ihnen guttun.



**Bildzeile „Gespräch“:** „Migräne bei Kindern kann zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen“, weiß Dr. Blanca Tro Baumann, Oberärztin an der DRK-Kinderklinik mit Schwerpunkt Neuropädiatrie.



**Bildzeile „Bildschirm“:** Die Behandlung der Migräne beruht auf zwei Säulen: der Akutbehandlung der Schmerzen und der Intervall-Therapie.

#### **Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:**

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich etwa 5.750 Patienten:innen stationär und rund 63.600 Patienten:innen ambulant** versorgt.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** – Ärzte:innen, Pflegekräfte, Psychologen:innen und Therapeuten:innen sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild eigene Spezialisten:innen im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten:innen mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. dauerhaft beatmete Kinder und Jugendliche, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten,

Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten:innen unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter:innen des sozialen Dienstes, Seelsorger:innen, Lehrer:innen und Erzieher:innen.

**Die Lebensqualität für Kinder verbessern.**

**Das ist unser Auftrag.**