

Dr. med. Andreas Pfaff

Migräne- und Kopfschmerztherapie

Vielschichtige Ursachen individuell behandelt



Ein Team von Therapeuten aus verschiedenen Ausbildungsbereichen erarbeitete vor acht Jahren in Bad Endbach ein Konzept zur speziellen Behandlung von Kopfschmerzpatienten – eine dreiwöchige Kompaktkur¹, die, obwohl ambulant durchgeführt, in ihrer Intensität einer stationären Behandlung gleichkommen sollte.

Kurkonzept

Während der drei Behandlungswochen bleiben die zumeist zehn bis 15 Kurteilnehmer als konstante Gruppe zusammen, wobei jeder Einzelne von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren kann und Unterstützung erhält, wie es ansonsten auch von Selbsthilfegruppen bekannt ist. Geeignet ist die Kur vor allem für erwachsene Patienten mit Migräne, Spannungskopfschmerz und kombinierten Kopfschmerzformen.

Ursachensuche

Die Suche nach den individuellen Kopfschmerz auslösenden bzw. begünstigenden Faktoren als Grundlage einer Therapie beschäftigt Betroffene wie Therapeuten gleichermaßen. Dabei ist die Zusammensetzung und Gewichtung der einzelnen

Faktoren, die sich in ihrer Wirkung addieren und teilweise potenzieren, bei jedem Patienten verschieden.

Zur Veranschaulichung kann ein Tortenmodell herangezogen werden, welches sich in der Praxis zur mittel- bis langfristigen Therapiebegleitung als recht nützlich erwiesen hat:

Am Kuranfang werden in der Gruppe zunächst allgemein die uns bekannten Kopfschmerzursachen besprochen. Die Patienten gehen diese der Reihe nach durch, gewichten sie subjektiv und versuchen sie in freier Einteilung in die Torte aufs Papier zu bringen (siehe Abb. 1). Dabei stehen die häufigsten oder nachhaltigsten Auslöser gleichberechtigt neben Dauerbelastungen (z. B. Stress, Rückenschmerzen, Verdauungs- oder Schlafprobleme, Infekte,...).

Rücken- oder Verdauungsprobleme z. B. lösen zwar nicht automatisch Kopfschmerzen aus, aber sie binden täglich viel Kraft und Energie, die ansonsten zur Verarbeitung anderer Stressfaktoren genutzt werden könnten.

Im Einzelgespräch werden dann fürs erste die Behandlungsschwerpunkte festgelegt.

DR. MED. ANDREAS PFAFF



schloss vor seinem Studium der Humanmedizin eine Ausbildung zum Masseur und medizinischen Bademeister ab. 1989 promovierte er über einen Wirksamkeitsnachweis für die Physikalische Therapie sekundärer Armlymphödeme und ist seit 1993 niedergelassener Arzt in einer haus- und badeärztlichen Gemeinschaftspraxis in Bad Endbach. Hier leitet er auch seit 1997 die Migräne- und Kopfschmerzkompaktkur.

Gegen Kurende wird die Torte aktualisiert, es werden Strategien für zu Hause erarbeitet. Verändert haben kann sich inzwischen einiges, nur wie leicht einzelne Bereiche nachhaltig beeinflussbar sind, erkennt man erst am Verlauf.

Orthopädische Probleme sind zu Beginn meist einfacher zuzugehen als Stresskonstellationen. Um für Psychostress Problembewusstsein zu fördern, helfen zum einen die Abstinenz durch den Aufenthalt in anderer Umgebung (Lernen am Erfolg) und zum anderen auch die anderen Teilnehmer, die quasi als teilgeführte konstante Selbsthilfegruppe Kritik und Unterstützung bieten. Im Einzelgespräch mit dem Arzt sowie in den Gruppengesprächskreisen werden Stress- und Verhaltensstrategien gesondert thematisiert.

Am Wichtigsten für den Schritt zur Therapie ist es, aus den wie auch immer ermittelten Faktoren diejenigen herauszufinden, die im Moment beeinflussbar sind und welche nicht bzw. kaum (weil manche Einflüsse nicht zu meiden sind, das Meiden oder Verändern dieser Einflüsse Verluste oder Unannehmlichkeiten bereitet, das Wissen um pathogene Zusammenhänge fehlt oder auch weil momentan kein Stress- oder Konfliktbewusstsein vorhanden ist) – als Voraussetzung für die Beeinflussung eines jeweiligen Auslösers. Än-

¹ Das Therapiekonzept wurde von allen Krankenkassen als Sonderform der ambulanten Badekur anerkannt, und seit 1997 finden die Kompaktkuren regelmäßig mehrmals im Jahr statt. Da die Unterbringung der Patienten in Pensionen oder Hotels erfolgt, sind die Gesamtkosten der Kur im Vergleich zu einem Klinikaufenthalt deutlich geringer.



Abb. 1: Faktoren und Behandlung mit Fallbeispiel

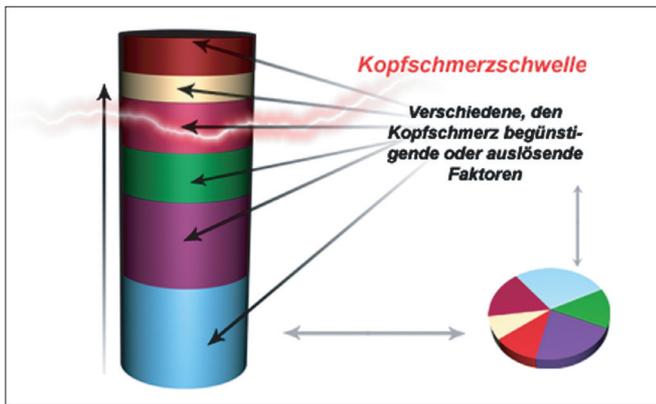


Abb. 2: Verschiedene Faktoren die den Kopfschmerz begünstigen oder auslösen können, addieren und potenzieren sich eventuell in ihrer Reizwirkung, bis schließlich eine Schwelle überschritten wird, an der der Kopfschmerz (z. B. die Migräne) ausgelöst wird.

dert sich das Wissen, ändert sich auch die Aufteilung der Torte! In fast allen Fällen ist es möglich, Teilerfolge zu erzielen, einzelne – natürlich nicht alle! – Faktoren schrumpfen zu lassen, andere ganz zu beseitigen. Eine kleinere Torte, mit selteneren, kürzeren und weniger intensiven Kopfschmerzphasen in Verbindung mit einem verantwortungsvollen Umgang mit der eventuell nötigen Medikation ist das Ziel.

Bei welchem der Faktoren man mit der Behandlung beginnt, ist zweitrangig, nur möglichst nebenwirkungsarm und relativ berechenbar in den Reaktionen sollte die Strategie sein. Das Tortenmodell ist gerade deshalb gut einsetzbar, weil es hierüber gelingen kann, die Patienten in ihrer jeweiligen Situation abzuholen, machbare Veränderungen zu planen und gemeinsam Therapievorschläge zu diskutieren.

Hilfreich für das Verständnis der Zusammenhänge kann

auch die folgende Abbildung 2 sein:

Für die vorbeugende Behandlung ist es zweitrangig, an welchem Baustein des „Kopfschmerzturmes“ zuerst gesägt wird, welcher Faktor zuerst verkleinert oder beseitigt wird. Gelingt es, genügend viele Faktoren zu reduzieren, so besteht die Chance, den Kopfschmerz seltener, kürzer und weniger stark zu halten – vielleicht sogar, ganz von ihm befreit zu werden.

Therapiebausteine

Die Vielschichtigkeit der Kopfschmerz beeinflussenden Faktoren erfordert ein entsprechend variables Behandlungsangebot. Diesem Anspruch wird versucht, mit Elementen der physikalischen², psychologischen und medikamentösen Therapie gerecht zu werden.

² Die Physikalische Therapie besitzt in dieser Kur einen besonders hohen Stellenwert.

Dabei entspricht hier die Auswahl der einzelnen Behandlungstechniken einem in sich fein abgestimmtem System, welches sich seit 1997 in dieser Zusammenstellung bewährt hat. Die einzelnen Therapieelemente beherrscht fast jeder Physiotherapeut. Gerade deswegen wird jeder Patient, der nach Kurende wieder in seine häusliche Umgebung zurückkehrt, kaum Probleme haben, auch hier wieder einen Therapeuten zu finden, der im Intervall die Kurwirkung auffrischen bzw. das Erreichte noch verbessern kann. Jede dieser Behandlungsformen verkörpert eine schulmedizinisch anerkannte Methode, deren Wirkungsweise bekannt und nachgewiesen ist. Dies kann den Patienten leicht vermittelt werden, so dass der Therapieansatz für jeden verständlich wird.

In den Gesprächskreisen werden auch alternative Behandlungsformen vorgestellt und diskutiert. In der Regel benötigen jedoch Patient und Behandler für die meisten Behandlungstechniken gut 14 Tage, um deren Wert einigermaßen sicher beurteilen zu können, so dass von einem zu hektischen Wechsel von einer Technik zur nächsten abgeraten werden muss.

Folgende Therapiebausteine kommen wochentags zum Einsatz:

- Krankengymnastik - täglich
- Kneipp'sche Güsse - täglich
- Manuelle Lymphdrainage - täglich
- Bindegewebsmassage - 3x pro Woche

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen - 2x pro Woche
- Einzelgespräche in der Arztpraxis
- Gruppengespräche mit ausführlicher Diskussion relevanter Themen: Medikamentöse Alternativen zur Vorbeugung und Akutbehandlung, Vorstellung verschiedener Entspannungstechniken, Stressbewältigung, das Kopfschmerztagebuch, Physikalische Therapie und wie sie wirkt, Kopfschmerz im Alltag - wie reagiert die Umgebung, Ernährungsberatung, etc.
- Ausführliche Gelegenheit zum Wandern nebst Führung - so gewünscht - durch eine ortskundige Gruppenleiterin
- Nutzung eines Barfußlehrpfades, Kräutergarten und eines Duft-Farb-Klangraumes zur zusätzlichen Entspannung

Kopfschmerztagebuch, ja - aber!!

Um Kopfschmerzauslöser zu ermitteln, können Kopfschmerztagebücher eine wertvolle Hilfe bieten. Sie werden darum fast jedem Patienten für eine gewisse Zeit zur Führung empfohlen.

In der letzten Zeit wetteifern etliche Firmen, Institute und Initiativen bei der Erstellung von Informationsbroschüren und Kopfschmerzkalendern miteinander. Dabei herausgekommen sind z. T. richtige Kleinkunstwerke mit wirklich hilfreichen Informationen. Lei-

Therapiebewertung der Migräne- und Kopfschmerzkomplettkur Bad Endbach

Bis Juni 2003 lagen die Bewertungsbögen von 69 Kurteilnehmern vor. Insgesamt nahmen bisher seit 1997 an zwölf Kurzyklen 90 Patienten teil. Nachfolgend finden Sie eine nach Schulnoten ausgerichtete Bewertung unserer einzelnen Therapiebausteine:

Bewertung direkt nach Kurende

Therapie	Benotung	Sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft	ungenügend	Ø
Gesprächskreise		15x	31x	12x	7x	1x		2,2
Beratung zur Medikation		29x	29x	9x	2x			1,8
Kneippsche Güsse		33x	27x	4x	4x			1,7
Krankengymnastik		47x	21x			1x		1,4
Manuelle Lymphdrainage		48x	19x	1x	1x			1,4
Bindegewebsmassage		42x	14x	1x	4x	1x		1,4
Progressive Muskelrelaxation		15x	26x	21x	4x	1x	1x	2,3
Ernährungsberatung		11x	18x	6x	1x	2x		2,1
Unterstützung durch die Gruppe		26x	30x	8x	4x			1,9

Waren Bewertungen nicht eindeutig, so wurden sie nicht berücksichtigt. Weiterhin werden Bewertungsbögen jeweils sechs, 12 und 24 Monate nach der Kur an die Teilnehmer versandt. Wegen noch zu geringer Rücksendezahl ist eine tabellarische Auflistung im Moment nicht sehr aussagefähig. Die Bewertungen sind tendenziell jedoch den oben aufgeführten Benotungen sehr ähnlich.

92 Prozent der Patienten empfinden das von uns gewählte Behandlungsprogramm als genau angemessen, was die Intensität und die Belastung für den einzelnen Teilnehmer betrifft. Als entscheidend für die zahlreichen positiven Ergebnisse schätzen wir vor allem die individuelle Abstimmung der jeweiligen Therapiebausteine ein, die im Team der Therapeuten erstellt wird. Häufig stellt sich nämlich erst nach ein bis zwei Wochen Behandlung, Gespräch und Diagnostik heraus, welche Behandlungsform für jeden Einzelnen die besten Ergebnisse erwarten lässt. Der Versuch, während der Kur ein Maximum aus den Therapien mit dem geringsten Nebenwirkungsrisiko herauszuholen lässt viele Patienten besonders motiviert mitwirken.

Tab. 3: Bewertung direkt nach Kurende

der fehlt bei den meisten ein mehrmonatiger Übersichtskalender, der es erlaubt, die Anfallshäufigkeit auf einen Blick zu verfolgen. In den Mittelpunkt des Interesses soll hier wohl eher die Zufriedenheit mit der Akutmedikation gerückt werden. Was aber leider bei allen Kopfschmerztagebüchern fehlt, ist der den meisten Erstellern doch hinreichend bekannte Abschnitt: „Risiken und Nebenwirkungen“!!

Ein Tagebuch ist zwar gut geeignet, um Therapieverläufe und gewisse Zusammenhänge mit Kopfschmerz auslösenden Faktoren zu dokumentieren, aber auf der anderen Seite muss doch gewarnt werden vor einer unter Umständen drohenden Fixierung auf einzelne „Auslöser“ wie z. B. Nahrungsmittel, Medikamente oder Wetterkonstellationen, die bis zur Phobie gehen kann.

Zu sehr konzentriert man sich, sobald gewisse Zusammenhänge vermutet werden, nur noch auf „den Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“, und „die 100 Liter, die vorher schon drinnen waren“, geraten außer Acht.

Einzelne Auslöser können nämlich beim Wegfallen von anderen Dauerstressfaktoren dramatisch an Bedeutung verlieren – zum Glück!

Ein Beispiel:

Eine Patientin mit Migräne und Spannungskopfschmerz hatte via Tagebuch für sich erkannt, dass sie auf Eier empfindlich reagiert und begann – für sie folgerichtig, eierhaltige Nahrungsmittel auszusortieren. Die Folge war ein neuer Dauerstress, denn entweder meuterte die Familie, oder es

musste häufig doppelt gekocht werden – und wo sind nicht überall Eier enthalten!! Während der dreiwöchigen Kur musste sie nicht mehr die Nacht neben ihrem permanent laut durchschnarchenden Gatten verbringen, und die Physiotherapeuten kümmerten sich erfolgreich um ihren schmerzhaften Rücken. Selbst ein Omelette bereitete danach keine Probleme mehr!!

Wirksamkeitsnachweis versus Bekömmlichkeitsnachweis

In den letzten Jahren wurden für die Akutbehandlung der Migräne Medikamente aus der Stoffgruppe der Triptane entwickelt, die für zahlreiche Patienten eine zusätzliche hilfreiche Behandlungsoption darstellen. Die Kosten pro Tablette liegen bei ca. 7 bis 11 Euro!

Die Wirksamkeit von Medikamenten (z. B. Triptanen) zwei Stunden nach Einnahme zu überprüfen, zu bewerten und zu vergleichen, ist eine akzeptable Methode. Aus einem positiven Ergebnis kann und darf nicht gleich der Schluss gezogen werden: Triptane sind wirksame Medikamente, die teuer sind – und da die Finanzen sowieso knapp sind, sollte kein Geld mehr für kostenintensive andere Behandlungsformen (z. B. Physikalische Therapie) ausgegeben werden, für die keine vergleichbaren Studien vorliegen! Es werden hier Äpfel mit Birnen verglichen. In zahlreichen Schmerzambulanzen, Kopfschmerzkliniken und bei uns sind die Physikalische und die Psychologische Therapie unverzichtbare Behandlungsbausteine, von denen gerade auch Patienten mit jahrelangen komplizierten Kopfschmerzen profitieren. Für Massagen

sind Doppelblindstudien ebenso unsinnig wie für psychologische Therapien. Auch geht es hier vor allem um Prophylaxe! Unsinnig ist es auch, einzelne Therapiebausteine aus dem Konzept zu entkoppeln und separat zu prüfen, da sich oft erst nach ein bis zwei Wochen herausstellt, welcher Patient auf welche Therapiemaßnahme besonders gut anspricht. – Und die soll er ja schließlich später im Intervall zu Hause fortführen können.

Verglichen werden können hier eher subjektive „Bekömmlichkeits- und Wohlfühlkriterien“ einzelner kompakter Behandlungskonzepte untereinander. Bei Therapiegruppengrößen von zehn bis 15 Teilnehmern und mehrwöchigen Behandlungszeiten benötigt man mehrjährige Beobachtungszeiträume, um Signifikanzen nachzuweisen.

Therapiebewertung

Bis Juni 2003 lagen die Bewertungsbögen von 69 Kurteilnehmern vor. Insgesamt nahmen bisher seit 1997 90 Patienten an zwölf Kurzyklen teil. In der weiter oben abgebildeten Tabelle 3 finden Sie nach Schulnoten ausgerichtete Bewertung unserer einzelnen Therapiebausteine.



Anschrift des Autors:

Dr. med. Andreas Pfaff
Kneipp-Heilbad Bad Endbach
Berliner Str. 12
35075 Bad Endbach
www.migraenekur.de