

Therapieziele

Abnahme von Häufigkeit und Stärke der kindlichen Kopfschmerzen durch:

- psychologische Schmerztherapie
- wenn nötig: medikamentöse Einstellung
- Physiotherapie und Ausdauersport
- Entspannungsverfahren: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Verbesserung der Lebensqualität durch:

- Verbesserung des Umgangs mit Kopfschmerzen
- Kontrolle und Abbau von Hilflosigkeit und Angst bei Kopfschmerzen
- Veränderung eines fehlangepassten Krankheitsverhaltens
- Verhaltensänderung in der anfallsfreien Zeit
- Aufdecken der persönlichen Stärken
- Stabilisierung familiärer Beziehungen
- Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

Erarbeitung körperlicher, psychischer und sozialer Einflussfaktoren:

- Erkennen und Vermindern von schmerzauslösenden und -verstärkenden psychosozialen und körperlichen Belastungen
- Stressbewältigung
- Konfliktmanagement

Reduktion der Einschränkungen im Alltag

Reduktion der Schulfehltag

Ihr Ansprechpartner



Chefärztin: Dr. med. Susanne Neumeier

Fachärztin für Anästhesie, spezielle Schmerztherapie, tiefenpsychologische Psychotherapie, Akupunktur

Interdisziplinäre Schmerztagesklinik am Klinikum Weiden

Söllnerstraße 16 | 92637 Weiden
Klinikum Weiden, 1. Stock

Tel.: 0961 / 303-13241 oder -13242

E-Mail: schmerztagesklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag

Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 08:00 – 16:00 Uhr

Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr

Ambulanz für Privatpatienten:

Termin nach Vereinbarung

Zentrale Notaufnahme

Unsere Zentrale Notaufnahme erreichen Sie rund um die Uhr unter der 0961/ 303-14100.

Wir sind Mitglied der

**KLINIK
KOMPETENZ
BAYERN^{EG}**



Informationsflyer für Kinder
mit häufigen Kopfschmerzen

Kopfschmerzen bei Kindern

Kopfschmerzen, insbesondere Migräne- und Spannungskopfschmerzen, sind neben Bauchschmerzen die häufigsten funktionellen chronischen Schmerzstörungen bei Kindern.

Zwischen 70 und 90% der Kinder zwischen 6 und 16 Jahren haben bereits einmal an Kopfschmerzen gelitten.

Dabei ist vor allem ein Anstieg chronischer Kopfschmerzen erkennbar. Stress mit seinen vielfältigen psychophysiologischen Reaktionskomponenten, Lernen durch positive/negative Verstärker und am Modell sind als die wesentlichen psychologischen Einflussfaktoren beim kindlichen Kopf- und Bauchschmerz anzunehmen. Sie bedürfen eines multimodalen Therapieansatzes mit verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt.

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden, Ausdauertraining, progressive Muskelentspannung oder Biofeedback stehen neben der medizinischen Betreuung im Vordergrund. Eine psychologisch fundierte Schmerzbehandlung unter Einbeziehung der Bezugspersonen weist bei Kindern und Jugendlichen eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit mit anhaltender Wirkung auf. Auf diese Weise kann die Zahl chronifizierender Schmerzpatienten durch einen frühzeitigen Therapieansatz reduziert werden.

www.kliniken-nordoberpfalz.ag

Aktuelle Informationen der Kliniken Nordoberpfalz gibt es regelmäßig auch auf Facebook unter:
www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG

Was ist das Kopfschmerztraining?

Das Kopfschmerztraining ist ein Training für Kinder zwischen 8 und 15 Jahren, die häufiger unter Kopfschmerzen leiden. Ziel der Gruppe ist es, mehr über chronische Kopfschmerzen zu erfahren sowie gemeinsam und spielerisch Möglichkeiten bzw. Strategien zu erarbeiten, selbst gegen diese Schmerzen anzugehen bzw. das Schmerzempfinden zu verringern. Nach einem Kopfschmerztraining treten Kopfschmerzattacken seltener und weniger schlimm auf.

Das Training besteht aus insgesamt zehn Treffen, die jeweils am Freitagnachmittag stattfinden. Hier kann jedes Kind viele unterschiedliche Übungen kennenlernen und ausprobieren.



Was lernt mein Kind beim Kopfschmerztraining?

Entspannung

Häufig sind Anspannung und Stress die Ursache für Kopfschmerzen bzw. verstärken sie. Die Kinder erlernen die sog. progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson, um dem Stress und der Anspannung entgegenzuwirken.

Ziel ist es, dass die Kinder ihre körperliche Anspannung derart beeinflussen können, damit Kopfschmerzen erst gar nicht entstehen bzw. verringert werden.

Ablenkung

Eine sehr einfache und wirkungsvolle Methode besteht darin, die Gedanken von den Schmerzen abzulenken. Sobald der Kopf mit anderen Dingen beschäftigt ist, wird die Aufmerksamkeit von den Schmerzen abgezogen. Dies alleine hilft oft dabei, dass die Schmerzen weniger stark spürbar sind.

Problemlösestrategien

Gemeinsam mit den Kindern erarbeiten wir Techniken und Strategien zur Problemlösung. Ziel ist es, den Kindern vielfältige Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Dadurch wird das Kind zunehmend selbständiger darin, seine Schmerzen mit geeigneten und individuell passenden Strategien besser in den Griff zu bekommen.

„Bunte“ Gedanken

„Schwarze“ (negative) Gedanken wirken sich ungünstig auf das Schmerzempfinden aus. Die Kinder sollen daher lernen, ihre Gedanken in eine positive Richtung zu lenken.

Statt die Aufmerksamkeit auf die Schmerzen zu richten, sollen die schmerzverstärkenden „schwarzen“ Gedanken angehalten und durch „bunte“ Gedanken ersetzt werden – diese machen Mut und helfen, die Schmerzen besser zu bewältigen.



Stresswahrnehmung und Stressbewältigung

Die Kinder üben, ihre persönlichen Stress-Signale bzw. Kopfschmerzauslöser besser wahrzunehmen und zu erkennen, um diese zukünftig vermeiden sowie dagegen ansteuern zu können.

Stress mit seinen vielfältigen psychophysiologischen Komponenten und das Lernen durch positive/negative Verstärker und am Modell sind wesentliche psychologische Einflussfaktoren beim kindlichen Kopf- und Bauchschmerz. Diese bedürfen eines multimodalen Therapieansatzes mit verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt.

Unser Aufnahmeverfahren

Die Aufnahme in die Schmerztagesklinik verläuft in folgenden Schritten:

- Anruf unter 0961 / 303-13241 oder -13242 Mo – Do 8:00-16:00 Uhr (Fr bis 14:00 Uhr)
- Aufnahme krankheitsrelevanter Daten
- Zusendung von Schmerztagebuch und standardisierten Schmerzfragebögen zur ganzheitlichen Erfassung der Schmerzerkrankung



Das Erstgespräch

- Dazu benötigen Sie einen stationären Einweisungsschein vom Kinder-/ oder Hausarzt, sowie Ihre Krankenkassenkarte
- Das Erstgespräch besteht aus einem Gespräch und einer Untersuchung beim + Schmerztherapeuten + Physiotherapeuten + Psychologen

Am Kopfschmerztraining teilnehmen können Kinder:

- mit Migräne oder Spannungskopfschmerz sowie deren Kombination
- mit häufigen, starken Kopfschmerzen
- mit häufigen oder chronischen Kopfschmerzen (länger als 6 Monate)
- mit schmerzbedingten Einschränkungen im Schul- und Alltagsleben