

## **Migräne-Behandlung**

Das komplexe Krankheitsbild der Migräne (Migräne-Schmerz) mit seiner Vielzahl an möglichen Ursachen macht deutlich, dass auch die Behandlung sehr vielseitig und individuell abgestimmt sein muss.

Eine Diagnose stellt der Arzt aufgrund einer ausführlichen und umfassenden Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese). Unterstützend werden verschiedene neurologische und internistische Untersuchungen sowie in einigen Fällen auch bildgebende Verfahren eingesetzt, um andere Erkrankungen wie zum Beispiel Tumoren, Entzündungen oder Verletzungen in der Kopfregion, auszuschließen. Wichtig ist zudem, dass man die Art der Kopfschmerzen zu anderen Formen abgrenzt.

### **Die Therapie der Migräne unterteilt sich in drei Hauptbereiche:**

- die akute Behandlung leichter Attacken
- die akute Behandlung schwerer Attacke
- die vorbeugende Behandlung

Primäres Ziel der Migränetherapie ist die Linderung der Kopfschmerzen von schwer auf leicht oder von mittelschwer auf kopfschmerzfrei innerhalb zwei Stunden nach Einnahme der Medikamente.

Medikamente zur Migräneprophylaxe werden nicht lebenslang, sondern in der Regel über einen Zeitraum von sechs bis neun Monate eingenommen. Zu beachten ist, dass sich der Behandlungserfolg bei der vorbeugenden Therapie meist erst nach sechs bis acht Wochen einstellt und dass in der Anfangszeit häufig starke Nebenwirkungen auftreten. Wichtig für eine erfolgreiche Prophylaxe ist daher, die Medikamente nicht gleich wieder abzusetzen, sondern diese nach Absprache mit ihrem Arzt langfristig einzunehmen. An diesen sollten Sie sich auch bei aufkommenden Bedenken und Fragen wenden.

Zur Vorbeugung von Migräneattacken eignet sich auch die nichtmedikamentöse Prophylaxe. An erster Stelle steht dabei eine gesunde und ausgeglichene Lebensführung mit regelmäßigem und ausreichendem Schlaf, wenig Stress, der Vermeidung von Triggerfaktoren und ausreichender Bewegung. Darüber hinaus helfen Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung, Progressive Muskelentspannung oder Ausdauersport, aber auch die Fussreflexzonenmassage, andere Reflexzonentherapien, Shiatsu – Behandlungen aber auch die Cranio-Sacrale Therapie können Erfolge bringen.

Wenn organische Befunde der Wirbelsäule als mögliche Ursachen der Migräne in Verdacht stehen, können hier die Manuelle Therapie oder die Wirbelsäulengymnastik zum Einsatz kommen. Oft ist auch eine Cranio-Mandibuläre Dysfunktion der Auslöser für einen migräneartigen Kopfschmerz.