

# Osteopathie bei Kopfschmerzen

Häufig werden bei Kopfschmerzen einfach nur die Symptome mit Schmerzmitteln bekämpft, statt nach ihrer Ursache zu suchen. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, kann es gefährlich werden, denn viele Medikamente schädigen langfristig nicht nur die Organe, sondern können auch selbst Kopfschmerzen hervorrufen – der Patient gerät in einen Teufelskreis. Vor allem für Menschen mit chronischen Kopfschmerzen stellt die Osteopathie deshalb eine nebenwirkungsfreie Alternative dar, um Schmerzen zu lindern und ihrer Ursache auf den Grund zu gehen.

Die meisten Menschen leiden irgendwann einmal in ihrem Leben unter Kopfschmerzen. Bekannt sind heute eine Vielzahl von Formen und Auslösern, in den meisten Fällen handelt es sich aber um Spannungskopfschmerzen oder um Migräne. Zusammen machen sie etwa 90 Prozent der Erkrankungen aus. Andere Formen, die weitaus seltener auftreten, sind z. B. Cluster-Kopfschmerzen, die Trigeminusneuralgie oder der atypische Gesichtsschmerz.

Spannungskopfschmerzen äußern sich als dumpfe, ziehende Schmerzen, die sich über den gesamten Kopf ausbreiten. Ausgelöst werden sie oft durch eine verkrampfte Nackenmuskulatur infolge von Haltungseffern, Stress usw. Dabei werden Blutgefäße und Nerven eingengt und es kommt zur Mangel durchblutung des Gehirns und einer allgemeinen Reizung der harten Hirnhaut.

Die Migräne hingegen ist eine veranlagungsbedingte, neurologische Erkrankung, die sich in einer bestimmten Form des Kopfschmerzes äußert. Migräneanfälle werden durch individuelle Auslöser, sog. Trigger, hervorgerufen, wie etwa hormonelle Schwankungen, bestimmte Nah-



rungsmittel oder Stress. Die Schmerzen sind meist einseitig und pulsierend. Anders als beim Spannungskopfschmerz wird die Migräne manchmal durch weitere Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder neurologische Ausfälle (Aura) begleitet.

## Osteopathie: Alternative zu Schmerzmitteln

In den meisten Fällen klingen Kopfschmerzen von selbst wieder ab. Manchmal werden sie aber zum täglichen Begleiter. Die Betroffenen befinden sich dann meist in einem erhöhten Stresszustand, was den Schmerz meist noch verstärkt. Werden die Beschwerden regelmäßig mit Medikamenten bekämpft, kann sich über einen längeren Zeitraum ein zusätzlicher Medikamentenkopfschmerz entwickeln. Für chronische Schmerzpatienten ist es deshalb besonders wichtig, Alternativen zu finden, die ihre Beschwerden lindern.

Eine osteopathische Behandlung kann helfen, die Schmerzen ohne Medikamente in den Griff zu bekommen. Der Osteopath wird dabei auch versuchen mögliche Ursachen ausfindig zu machen und bestenfalls zu beheben. Er untersucht deshalb nicht nur Schädel und Halswirbelsäule, sondern den gesamten Körper nach Funktionsstörungen. Auch die bisherige Krankengeschichte mit Operationen, Verletzungen usw., die Ernährung sowie Lebensgewohnheiten des Patienten bezieht er ein, da sie Aufschluss über mögliche Ursachen geben können. Lassen sich auf diese Weise körperliche Ursachen ausfindig machen, kann der Osteopath sie sanft beheben, indem er die Beweglichkeit in den betroffenen Bereichen wiederherstellt. In vielen anderen Fällen werden zumindest die Schmerzen gelindert, ohne den Körper zu belasten.

