

# Therapieplan Migräne



Liebe Eltern,  
Liebe PatientInnen,

Ihr Kind leidet an Migräne. Folgende Maßnahmen können dazu beitragen, diese zu lindern:

- Ausgewogener Alltagsrhythmus mit ausreichend Schlaf
  - Kein blauweißes Licht (Handy, Fernsehen, PC) 2 Stunden vor dem Schlafengehen
  - ähnliche Schlafens- und Aufstehzeiten täglich (auch am Wochenende)
  - Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen (progressive Muskelentspannung, autogenes Training)
- Tägliche Lockerungsübungen für Schulter- und Nackenmuskulatur
- bei Kopfschmerzen:
  - Reizabschirmung (abgedunkelter, ruhiger Raum), wenn möglich Schlaf als „natürliche Therapie“
  - Pfefferminzöl auf Schläfen, kühler Waschlappen
  - Frühzeitig und ausreichend dosiert Ibuprofen

Folgendes Video fasst die symptomatischen Maßnahmen bei Migräne gut zusammen:  
<https://youtu.be/eWXd9shL3IE?si=-88q-gPSDZguht9Z>

Sollte es auch unter o.g. Maßnahmen zu keiner Besserung binnen 2 Monaten kommen, melden Sie sich bitte umgehend wieder bei uns.

Viel Erfolg!