

Therapieplan Spannungskopfschmerz



Liebe Eltern,

Liebe PatientInnen,

Ihr Kind leidet an Spannungskopfschmerzen. 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
- Täglich Bewegung an der frischen Luft, Ausdauersport

- bei Kopfschmerzen:
 - Ablenkung
 - Pfefferminzöl auf Schläfen, kühler Waschlappen
 - Möglichst keine Kopfschmerztabletten (cave medikamenteninduzierter Kopfschmerz)

Folgendes Video fasst die symptomatischen Maßnahmen bei Spannungskopfschmerz gut zusammen:

<https://youtu.be/9HFumhEaMoM?si=B0AVXntgh-dZncL3>

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

Viel Erfolg!