

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung				17
1.1	Kopfschmerz-Grundlagen	17	1.3.2	Spannungskopfschmerz	21
	<i>Arne May</i>			<i>Arne May</i>	
1.1.1	Pathophysiologie der Kopfschmerzen	17	1.3.3	Zervikogener Kopfschmerz	23
				<i>Charly Gaul</i>	
1.2	Die Klassifikation der Inter- national Headache Society (IHS)	17	1.3.4	Trigeminusneuralgie und Gesichtsschmerzen	26
				<i>Arne May</i>	
1.2.1	Ausschluss von symptomatischen Kopf-, Hals- und Gesichts- schmerzen	18	1.3.5	Myoarthropathie des Kausystems .	29
				<i>Charly Gaul</i>	
1.3	Physiotherapierelevante Kopf- schmerzarten – Klassifikation, Prävalenz, Patientencharak- teristik, spezifische Merkmale ..	19	1.3.6	Medikamentenübergebrauchs- kopfschmerz	31
				<i>Arne May</i>	
1.3.1	Migräne	19	1.3.7	Posttraumatische Kopfschmerzen .	32
	<i>Charly Gaul</i>			<i>Charly Gaul</i>	
2	Physiotherapeutisches Assessment		1.3.8	Literatur	33
2.1	Anamnese	35	2.3	Kopfschmerzkalender und Fragebögen	61
				<i>Benjamin Schäfer</i>	
2.1.1	Allgemeine Anamnese, Kopf- schmerzgeschichte, schmerz- lindernde und -steigernde Faktoren	35	2.3.1	Kopfschmerztag (Kopfschmerzkalender)	62
	<i>Benjamin Schäfer</i>				
2.1.2	Medikamente, Diagnostik, Begleiterkrankungen	37	2.3.2	Fragebogen zur kopfschmerz- bedingten Einschränkung des Funktionsniveaus und Wohl- befindens: HIT-6™; Headache Impact Test – Kurzform und Migraine Disability Assessment Scale (MIDAS)	62
	<i>Kerstin Lütcke</i>				
2.1.3	Red Flags bei Kopfschmerzen	38	2.3.3	Fragebogen zur gesundheits- bezogenen Lebensqualität: VR-12 (Veterans RAND 12) und SF-12	62
	<i>Kerstin Lütcke</i>				
2.2	Körperliche/objektive Untersuchung	40	2.3.4	Fragebogen zur subjektiven Beeinträchtigung durch Nacken- schmerzen: NDI-G: Neck Disability Index-German	62
2.2.1	Kopfschmerzinduzierende und -beeinflussende Strukturen	40	2.3.5	DASS: Depressions-, Angst- und Stress-Skalen (Nilges u. Essau 2015); Alternative: Beck Depressions- inventar (BDI), Beck-Angstinventar (BAI), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) u. v. m. . . .	63
	<i>Kerstin Lütcke, Benjamin Schäfer</i>				
2.2.2	Untersuchung der Regionen HWS und BWS	42			
	<i>Kerstin Lütcke, Benjamin Schäfer</i>				
2.2.3	Klinische diagnostische Testverfahren für TMD	56			
	<i>Harry von Piekartz</i>				

2.3.6	FKMS: Fragebogen zum Kopfschmerzmanagement und zur Selbstwirksamkeit (Graef et al. 2015)	63	2.4	Anhang	64
2.3.7	Goal Attainment Scale (GAS)	63	2.4.1	Literatur	68
3	Therapieempfehlungen für die spezifischen Kopfschmerzformen	72			
3.1	Migräne	72	3.4	Trigeminusneuralgie/ Gesichtsschmerzen	86
3.1.1	Leitlinienempfehlungen für die medikamentöse Behandlung <i>Charly Gaul</i>	72	3.4.1	Leitlinienempfehlungen für die medikamentöse Behandlung <i>Arne May</i>	86
3.1.2	Leitlinienempfehlungen für die nicht medikamentöse Behandlung <i>Benjamin Schäfer, Eva Liesering-Latta, Kerstin Lüdtke, Charly Gaul</i>	73	3.4.2	Leitlinienempfehlungen für die nicht medikamentöse Behandlung <i>Kerstin Lüdtke, Eva Liesering-Latta</i>	87
3.1.3	Weitere Empfehlungen außerhalb der Leitlinien <i>Charly Gaul</i>	81	3.4.3	Weitere Empfehlungen außerhalb der Leitlinien	88
3.2	Kopfschmerzen vom Spannungstyp	82	3.5	Myoarthropathie des Kausystems	88
3.2.1	Leitlinienempfehlungen für die medikamentöse Behandlung <i>Arne May</i>	82	3.5.1	Leitlinienempfehlungen <i>Charly Gaul</i>	88
3.2.2	Leitlinienempfehlungen für die nicht medikamentöse Behandlung <i>Benjamin Schäfer, Eva Liesering-Latta</i>	83	3.5.2	Leitlinienempfehlungen für die nicht medikamentöse Behandlung und weitere Empfehlungen außerhalb der Leitlinien <i>Harry von Piekartz</i>	89
3.2.3	Weitere Empfehlungen außerhalb der Leitlinien <i>Benjamin Schäfer</i>	83	3.6	Medikamentenübergebrauchskopfschmerz	90
3.3	Zervikogene Kopfschmerzen <i>Charly Gaul</i>	85	3.6.1	Leitlinienempfehlungen für die medikamentöse Behandlung <i>Arne May</i>	90
3.3.1	Empfehlungen für die medikamentöse Behandlung	85	3.6.2	Leitlinienempfehlungen für die nicht medikamentöse Behandlung und Empfehlungen außerhalb der Leitlinien <i>Eva Liesering-Latta</i>	90
3.3.2	Empfehlungen für die nicht medikamentöse Behandlung	85	3.7	Therapieempfehlungen bei posttraumatischem Kopfschmerz	91
3.3.3	Weitere Empfehlungen	86	3.7.1	Literatur	91

4	Behandlungsansätze	97		
4.1	Manuelle Therapie	97	4.3.3	Patientenschulung bei Medikamentenübergebrauch
	<i>Kerstin Lüdtke, Benjamin Schäfer</i>		4.3.4	Zervikogener Kopfschmerz
4.1.1	Unilaterale posterior-anteriore Mobilisation Okziput bis HWK3 ...	97	4.3.5	Weiterführende Links und Informationen
4.1.2	Translatorische Mobilisation von HWK1	98	4.4	Entspannungstechniken
4.1.3	Gehaltene Techniken	98		<i>Benjamin Schäfer, Eva Liesering-Latta</i>
4.1.4	Triggerpunktbehandlung	99	4.4.1	Wirkmechanismen von Entspannungstechniken
4.1.5	SNAG nach Mulligan	99	4.4.2	Entspannung am Beispiel der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson.
4.1.6	Seitgleiten der HWS	102	4.5	Ausdauertraining
4.1.7	Unilaterale anterior-posterior Bewegung HWK 3–7.	102		<i>Benjamin Schäfer</i>
4.1.8	Mobilisation der BWS.	103	4.5.1	Wirkweise des Ausdauertrainings .
4.1.9	Mobilisation der ersten Rippe nach kaudal	104	4.5.2	Migräne durch körperliche Belastung oder Sport.
4.2	Übungen	104	4.5.3	Auswahl einer passenden Sportart.
	<i>Benjamin Schäfer</i>		4.5.4	Auswahl der Trainingsmethode und Dauer.
4.2.1	Kopfschmerzverstärkung durch Übungen	104	4.6	Psychologische Behandlungsansätze
4.2.2	Evidenzbasierte Tipps zur Übungstherapie	105		<i>Eva Liesering-Latta</i>
4.2.3	Grundspannung mit Varianten ...	105	4.6.1	Bio-psycho-soziales Krankheitsmodell
4.2.4	Kraniozervikales Flexionstraining .	106	4.6.2	Kognitive Verhaltenstherapie
4.2.5	Bewegungsübungen HWS im Sitzen	107	4.7	Biofeedback
4.2.6	Bewegungsübungen HWS mit einem Redondoball im Liegen.	110		<i>Kerstin Lüdtke, Eva Liesering-Latta</i>
4.2.7	Stabilisationsübungen HWS-Muskulatur	110	4.8	Multimodale Schmerztherapie ..
4.2.8	Self-SNAG	113		<i>Charly Gaul</i>
4.2.9	Mobilisation der ersten Rippe nach kaudal	114	4.8.1	Definition
4.2.10	Mobilisation BWS-Extension.	115	4.8.2	Assessment, Therapieplanung und Therapiezielkontrolle
4.2.11	Armheben unter Aktivierung der Skapulafixatoren	117	4.8.3	Bestandteile und Aufbau einer multimodalen Schmerztherapie von Kopfschmerzpatienten
4.2.12	Eigenständige Triggerpunkt- behandlung	117		
4.2.13	Kieferübungen	119		
4.3	Edukation	121		
	<i>Benjamin Schäfer, Eva Liesering-Latta</i>			
4.3.1	Migräne.	122		
4.3.2	Kopfschmerzen vom Spannungstyp	124		

