

Ratschläge für PatientInnen mit Migräne

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

dieses Merkblatt soll Ihnen Hinweise geben, wie Sie selbst zum besseren Umgang mit Ihrer Migräne beitragen können.

Migräne ist durch Attackenmedikation und, wenn nötig, durch eine nichtmedikamentöse oder medikamentöse Prophylaxe (Vorbeugung) behandelbar. Akzeptieren Sie, dass Sie eine Migräneerkrankung haben, es gibt keine Möglichkeit die Erkrankung zu heilen oder vollständig zu unterdrücken. Auch wenn Sie versuchen, „alles richtig“ zu machen, werden Sie gelegentlich Migräneanfälle erleiden.

Wenn Sie eindeutige Auslöser (Trigger) bemerken, können Sie den Umgang damit einüben. Managen Sie Ihre Trigger, Sie können nicht alle vermeiden!

- Verschiebung innerer Zyklen: unregelmäßige Mahlzeiten, Schlaf-Wach-Phasen-Wechsel, abfallender Stress (z. B. Wochenendmigräne)
- einige Medikamente: Nitrate, Kalziumantagonisten, Viagra
- Umwelteinflüsse: Lärm, Kälte, Flackerlicht, Aufenthalt in der Höhe
- bei manchen Patienten Nahrungsmittel: Rotwein, Schokolade, Käse, Südfrüchte

Folgende Faktoren sind darüber hinaus mit dem Risiko einer Chronifizierung der Migräne behaftet: Bewegungsmangel, Übergewicht, Schnarchen, Schlafstörungen, Rauchen

Mit folgenden Maßnahmen können Sie aktiv vorbeugen:

- regelmäßiger, ausreichender Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten
- regelmäßiger Ausdauersport wie Joggen, Radfahren, Schwimmen
- Umgang mit Auslösefaktoren (s.o.)
- psychologische Verfahren: progressive Muskelrelaxation nach Jacobson; thermales Finger-Biofeedback; kognitiv-behaviorales Schmerzbewältigungstraining; muskuläres (EMG-) Biofeedback
- Akupunktur

Informieren Sie sich: www.migraeneliga.de

Eine medikamentöse Migräneprophylaxe wird empfohlen bei

- hohem Leidensdruck und Einschränkung der Lebensqualität
- mehr als 3 Migräneattacken im Monat
- häufig Migräneattacken, die mehr als 72 Stunden dauern
- Migräneattacken mit unzureichendem Ansprechen und/oder nicht tolerablen Nebenwirkungen einer Akutbehandlung
- Medikamenteneinnahme zur Akutbehandlung an mehr als 10 Tagen/Monat
- Migräneattacken mit stark belastenden Auren
- erlittener migränöser Hirninfarkt

Bei der medikamentösen Migräneprophylaxe nehmen Sie täglich ein Medikament ein, das jedoch kein Schmerzmittel ist. Häufig verwendet werden hier Beta-Blocker.

Warnhinweise:

- Triptane dürfen nur an maximal 10 Tagen pro Monat eingenommen werden, andernfalls besteht das Risiko, dass sie die Häufigkeit von Migräneanfällen erhöhen.
- Beachten Sie auch, dass nahezu alle Kopfschmerzmedikamente bei regelmäßiger Einnahme selbst wieder Kopfschmerzen erzeugen („Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch“).