

Spannungsbogen

Eine Frau hat immer wieder pulsierende Kopfschmerzen. Als die Ärztin auf eine spezielle Stelle drückt, wird die Ursache klar

An den ersten Termin mit der Patientin erinnere ich mich gut. Sie war Anfang 40, gepflegt und freundlich, lächelte allerdings etwas angestrengt. Sie begann von Kopfschmerzen zu erzählen, die sie schon begleiten würden, seit sie etwa 20 war. Das Kopfweh trat unregelmäßig auf, manchmal wöchentlich, manchmal mit mehrwöchigen Pausen. Sie schilderte stechend-pulsierende Schmerzen im ganzen Kopf, die so heftig waren, dass sie sich hinlegen musste. Oft war ihr dabei übel, und sie übergab sich. Bewegung verschlimmerte alles. Ibuprofen hatte sich als hilfreich erwiesen. Eine Tablette reichte, und das Kopfweh war nach kurzer Zeit verschwunden. Ich war beeindruckt, wie sie ihr Leben bis jetzt gemeistert hatte. Sie hatte studiert, arbeitete gern und viel. Sie spielte außerdem leidenschaftlich ein Instrument. Dafür übte sie täglich oft stundenlang.

Im Gespräch erkannte ich: Die Kopfschmerzen kamen immer, wenn sie sich entspannte, an den Wochenenden oder in den Ferien, und dauerten höchstens einen Tag an. Das erklärte auch, warum sie sich bislang keine Hilfe gesucht hatte – schließlich fühlte sie sich im Arbeitsalltag davon kaum beeinträchtigt. Doch dann war sie Mutter geworden. Plötzlich gab es keine stillen Samstage mehr, an denen sie sich einfach ins Bett legen konnte. „Ich will endlich wissen, was los ist und etwas dagegen tun“, sagte sie.

Die neurologische Untersuchung war unauffällig. Doch dann tastete ich die Schulter- und Nackenmuskulatur ab. Sie war komplett verhärtet, besonders im Bereich des Trapezmuskels. Er zieht vom Nacken über die Schulter. Als ich auf die verspannten Stränge drückte, schoss ihr Schmerz in den Kopf, genauso, wie sie ihn beschrieben hatte. Der Kopfschmerz passte von Dauer, Charakter und Begleitsymptomen zu einer klassischen Migräne ohne Aura, also ohne Seh- oder Gefühlsstörungen. Ich überlegte. Migräne ja – aber war das die ganze Wahrheit? Möglicherweise lag ein myofasziales Schmerzsyndrom vor, bei dem chronische Verhärtungen in Muskeln und Faszien Schmerzen auslösen. Auch ein Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz war denkbar. Er entsteht durch die häufige Einnahme von Schmerzmitteln über einen langen Zeitraum. Allerdings nahm die Patientin nur sehr selten Tabletten. Die massiven Verspannungen sprachen am ehesten für einen sogenannten zervikogenen Kopfschmerz, der von der Halswirbelsäule herrührt. Denn: Wenn sich die Spannung gelöst hatte, ließen auch ihre Kopfschmerzen nach.

Also verfolgte ich diesen Ansatz. Ich riet zu einer Therapie auf zwei Säulen: Physiotherapie mit Wärmeanwendungen sowie Muskelentspannung. Die gezielten Übungen sollten die Haltung korrigieren, verspannte Strukturen dehnen und schwache Muskeln kräftigen. Außerdem erlernte sie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Anfangs wurde es schlimmer: Sie hatte nun täglich Kopfweh, weil sich die Verhärtungen langsam lösten. Aber mit der Zeit lernte sie, die Dysbalancen zu erspüren und gegenzusteuern, bevor der Schmerz die Oberhand gewann. Heute, einige Zeit nach Beginn der Behandlung, ist die Patientin nahezu beschwerdefrei. „Ich weiß jetzt, wie ich mit meinem Körper umgehen muss“, sagt sie. Sie macht ihre Übungen, achtet auf ihre Haltung, gönnt sich Wärme und Entspannung. Für mich bestätigt das meinen Verdacht: Es handelte sich nicht um eine klassische Migräne, sondern um ein muskuläres Problem, das eine Migräne imitiert hatte. Nicht immer steckt hinter Kopfschmerzen eine neurologische Erkrankung. Manchmal ist es einfach die Muskulatur. Und manchmal stammt die wegweisende Erkenntnis nicht aus dem Lehrbuch, sondern entsteht beim Abtasten einer verspannten Schulter.



Diese Woche: **Dr. Kathrin Hanke-Arning** ist niedergelassene Fachärztin für Neurologie in Hamburg

Die Diagnose gibt es auch zum Hören: Den gleichnamigen Podcast mit *stern*-Redakteurin Dr. Anika Geisler können Sie alle zwei Wochen kostenlos über die App RTL+ Musik hören oder überall dort, wo es Podcasts gibt



AUFGEZEICHNET VON CONSTANZE LÖFFLER; ILLUSTRATION: STERN-MONTAGE; FOTOS: GETTY IMAGES, ADOBE STOCK