



# Spannungskopfschmerz

Der Spannungskopfschmerz ist die häufigste Form der Kopfschmerzen. Wie der Name schon sagt, sind meist Verspannungen oder psychische Anspannung der Auslöser. Die Schmerzen können wenige Minuten bis hin zu mehreren Tagen anhalten. Ausgelöst und verstärkt werden können die Schmerzen durch: Stress, fieberhafte Infekte oder muskuläre Fehlbelastung. Die Schmerzen sind leicht bis moderat und werden in der Regel nicht als bedrohlich empfunden.

## Typische Beschwerden bei Spannungskopfschmerzen

- Die Schmerzen erstrecken sich häufig über den gesamten Kopf.
- Die Beschwerden treten nur ab und zu auf.
- Die Schmerzen sind leicht bis moderat und treten beidseitig auf.
- Die Schmerzen werden meist als dumpf, drückend und nicht-pulsierend empfunden.
- Leichte körperliche Aktivität lindert in der Regel den Schmerz.
- Häufige Begleitscheinungen sind: Nackenschmerzen, Schulterschmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit der Halswirbelsäule, Übelkeit oder Erbrechen.

### Infobox

Generell ist es sinnvoll, die Ursache der Kopfschmerzen von einem Arzt abklären zu lassen. Das gilt insbesondere bei langanhaltenden oder häufig wiederkehrenden Kopfschmerzen. Ausgeschlossen werden dabei z. B. Frakturen, Tumore, Infektionen oder neurologische Erkrankungen.

## Entspannung gegen Spannung

Um Spannungskopfschmerzen vorzubeugen oder abzumildern, können Sie selbst Einiges tun:

- Ein geregelter Tagesablauf und ein regelmäßiger Schlafrythmus helfen dabei, Schmerzen vorzubeugen.
- Entspannungsmöglichkeiten in Kombination mit Wärme, wie beispielsweise ein warmes Bad, entspannen die Muskulatur.
- Aktive Entspannungsübungen, zum Beispiel autogenes Training und progressive Muskelentspannung, helfen langfristig dabei, Spannungszustände der Muskulatur zu regulieren.
- Leichte sportliche Aktivitäten an der frischen Luft versorgen das Gehirn mit Sauerstoff und können dazu beitragen, Stress abzubauen.



**Bei langanhaltenden oder häufig wiederkehrenden Kopfschmerzen, empfiehlt es sich, ein Kopfschmerz-Tagebuch zu führen, um mögliche schmerzauslösende Faktoren oder Situationen zu identifizieren.**