

# Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen

## Multimodale Kinderschmerztherapie

**Chara Gravou-Apostolatou**



**Universitätsklinikum  
Erlangen**



## Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Werden Schulkinder befragt, berichten **fünf Prozent** über stark beeinträchtigende, chronische Schmerzen (Huguet et al, 2008).

Demnach haben in Deutschland **etwa 350 000 Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 16 Jahren** ein klinisch relevantes chronisches Schmerzproblem – also Schmerzen, die wiederkehrend und länger als drei Monate auftreten. In den letzten 15 bis 30 Jahren hat die Prävalenz abhängig vom Alter und dem Schmerzort um das 1,5- bis 8-Fache zugenommen (Luntamo et al 2012, Höfel et al 2020).

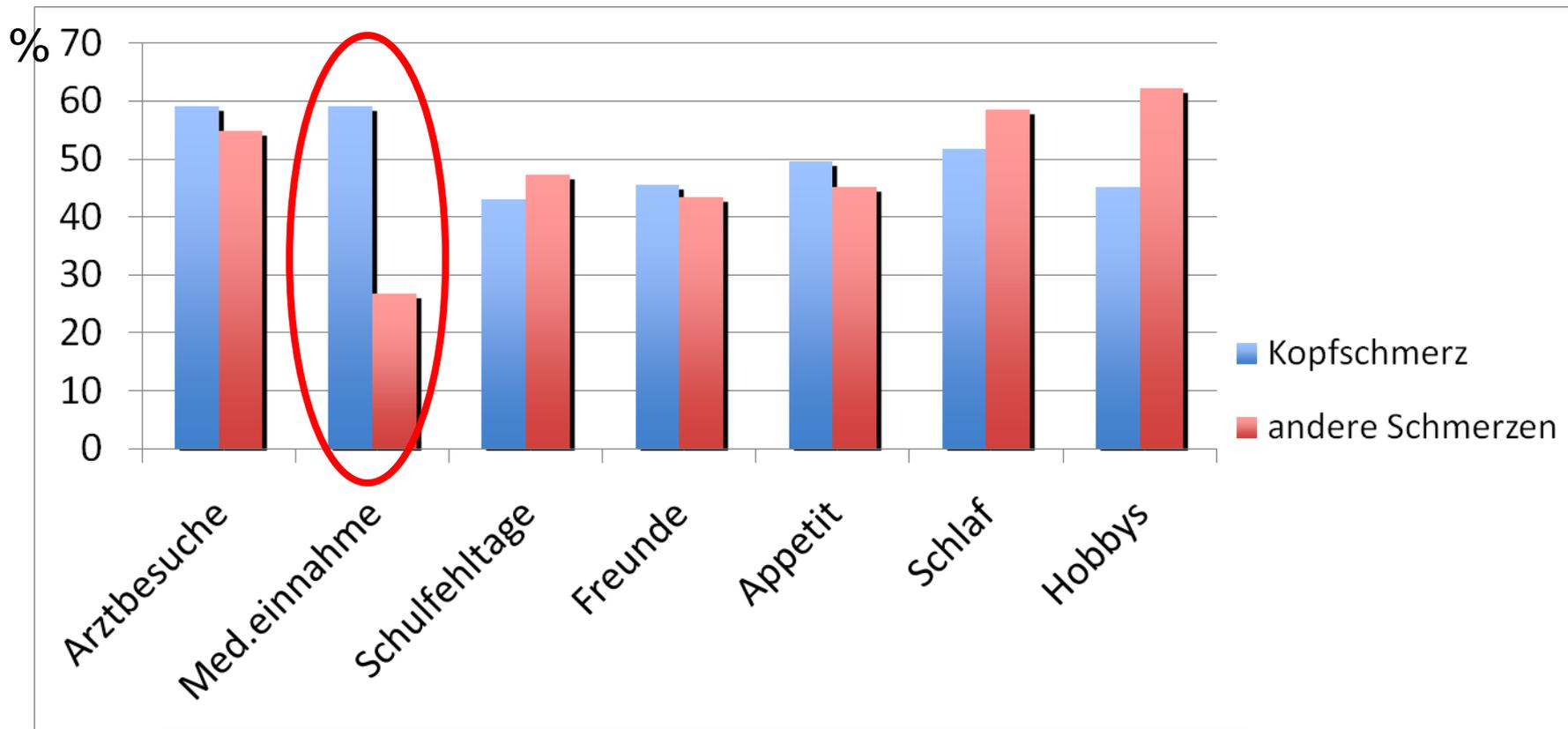
# Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

## Epidemiologische Daten

- **Internationaler Trend der Zunahme der Prävalenz von Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen**
- **Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen sind ein Risikofaktor für spätere chronische KS (bis zu 50%) und andere Schmerzsyndrome**
- Psychosoziale Risikofaktoren ("familiäre Konflikte, wenig frei verfügbare Zeit, inadäquate Bestärkung der Kopfschmerzerfahrung durch die Eltern")
- unkontrollierte Selbstmedikation
- TV/PC, Bewegung, Freunde: n. s.

**Gassmann et al. Dtsch Arztebl Int 2009**

# Beeinträchtigungen durch Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen



Ältere stärker beeinträchtigt als Jüngere  
Mädchen stärker beeinträchtigt als Jungen (> 9J.)

# Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen - Fallbericht

Agnes, 12 Jahre, 43kg

2 ältere Geschwister

Mutter Lehrerin, Vater Rettungsassistent

Diagnose: chronische Kopfschmerzen vom Spannungstyp

Beginn: mit 6 Jahren seit der Einschulung

Verlauf: mit 10 Jahren deutliche Zunahme der Schmerzintensität u. -dauer

Therapeuten:

Pädiater, Neuropädiater, HNO-Arzt, Augenarzt, Orthopäde, Osteopath, Naturheilkundler, Physiotherapeut, Psychologe, Homöopath

Familienanamnese: Mutter leidet unter Migräne



# Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen - Fallbericht

## bei Erstvorstellung in der Kinderschmerzsprechstunde



Schmerzhäufigkeit: seit 6 Monaten tägliche Kopfschmerzen

Schmerzintensität: NRS 5-8

Schmerzcharakter: drückend, pochend, quälend, heiß, schwer, unerträglich

Schmerzlokalisierung: beidseits frontal, ganze Stirn

Schule: seit 3 Monaten kein Schulbesuch

Diagnostik: u.a. MRT-ZNS (2x), CT-ZNS, EEG (3x), EKG

Medikamente: Ibuprofen 200-400mg bis zu 3x pro Woche, keine Wirkung

Paracetamol 250mg und ASS 250mg, keine Wirkung

ergänzende Maßnahmen: Schüssler Salze, Lavendelöl, Aconit Schmerzöl, Wärmesäckchen, Massage

# Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen - Fallbericht

Kopfschmerzdauer, Schmerzstärke, Auslöser,  
Begleitsymptome, Auswirkungen, Medikation  
Zeitraum 4-6 Wochen



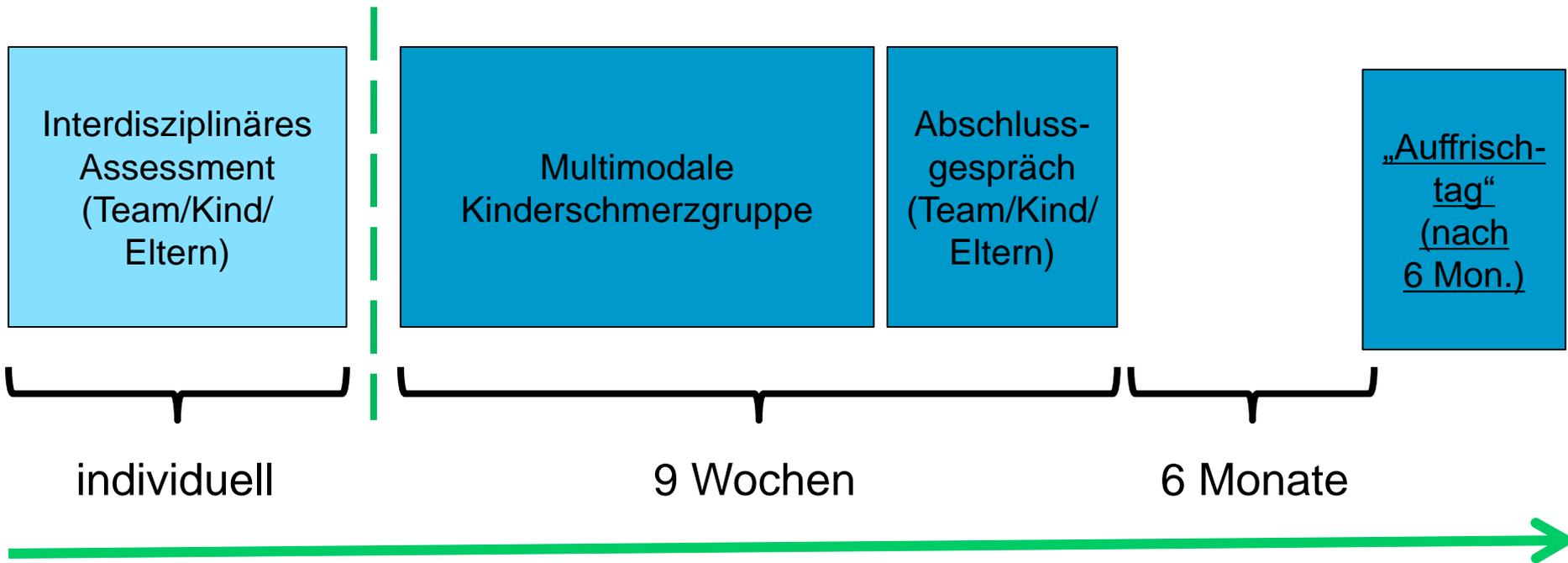
Migränetagebuch für Kinder

ne Agnes  
Woche vom ..... bis .....

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Wie hast Du heute für einen Tag? (0 bis 5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. Hastest Du heute ganz, eine oder ein paar Stunden in der Schule gefehlt?	NEIN						
3. Hast Du heute etwas Besonderes erlebt? a) etwas Tolles, Schönes... b) etwas Unangenehmes, Ärgerliches... wenn ja, was?	NEIN						
4. Hastest Du heute Kopfschmerzen?	NEIN						
5. Wie stark waren Deine Kopfschmerzen? (1=gar nicht, 5=sehr schlimm)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6. Wann hastest Du Kopfschmerzen? Kreuzte alle Stundenkästchen an, in denen Du Kopfschmerzen hattest.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
7. Wie hast Du heute wegen Deiner Kopfschmerzen unterbrochen oder ausgelassen? a) Schule b) Hausaufgaben c) Sporten, Freizeitspiele d) Fernsehen, Computer, Kassetten, Musik hören e) Sporten, Freizeitspiele f) Sonst	NEIN						
8. Was hat es geübt? Zeichne möglichst genau ein, wo Deine Kopfschmerzen waren!	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
9. War Dir bei den Kopfschmerzen a) unwohl/schlecht b) schwindelig c) Müllst Du erbrechen? d) Konntest Du nur schwer sprechen? e) Konntest Du Arme und Beine schlecht bewegen? f) Hastest Du ein komisches Gefühl in der Haut?	NEIN						
10. Wieso Du heute am Nachmittag gegen Deine Kopfschmerzen genommen?	NEIN						

Jetzt ist das Migränetagebuch für heute ausgefüllt, prima! Nun lege Dir in die neben-

# Multimodale Kinderschmerztherapie



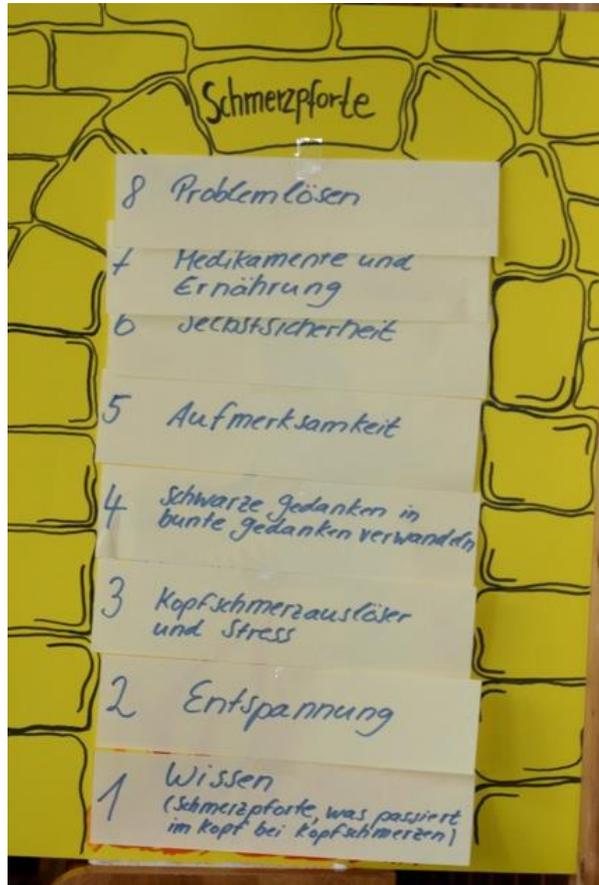
Team: Pädiater, Schmerztherapeut, Psychologe, Physiotherapeut

# Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Für invalidisierende chronische Schmerzen im Kindes- und Jugendalter ist die **multimodale interdisziplinäre Schmerztherapie** der Goldstandard (Stahlschmidt et al 2016).

- **Stationäre Programme:** *dem Deutschen Kinderschmerzzentrum in Datteln, dem Kinderschmerzzentrum Baden-Württemberg in Stuttgart, Kinderschmerzzentrum in Augsburg, Zentrum für Schmerztherapie junger Menschen in Garmisch*
- **Ambulante Programme:** *Schmerzklinik Kiel, Schmerztageklinik Schwabing/München, SchmerzCentrum Dresden, Schmerzzentrum Erlangen*

# Multimodale Kinderschmerztherapie



# Multimodale Schmerzgruppe

## Therapieelemente-Agnes



- ✓ Psychologisches Schmerztraining  
(Selbstsicherheit, Schwarzmalen/Hellsehen, Entspannung)
- ✓ Entspannungstraining  
(Kurzentspannungsübungen, Phantasiereisen)
- ✓ Medikament (Ibuprofen 600mg bei Bedarf)
- ✓ Edukation (Medikamentenschulung, Alltagsschulung)
- ✓ TENS
- ✓ Selbstsicherheit: Kletterkurs
- ✓ Schulwechsel, langsame Eingliederung
- ✓ Schmerz- und Medikamententagebuch

# Multimodale Schmerzgruppe für Kinder und Jugendliche - Fallbericht

## nach dem Gruppenprogramm

Schmerzhäufigkeit: Tage pro Woche 4

Schmerzintensität: NRS 2-4

Schmerzcharakter: drückend

Schmerzlokalisierung: beidseits frontal, über den Augen

Schule: mindestens an 4 Tagen pro Woche, selten wird sie bei starken Kopfschmerzen früher abgeholt

Medikamente: Ibuprofen 600mg nur als Reserve

„Ich habe keine Angst mehr vor den Kopfschmerzen, denn ich kann selber etwas dagegen machen.“



# Multimodale Schmerzgruppe für Kinder und Jugendliche- **Fallbericht**

## Pediatric Pain Disability Index (P-PDI)

Wie oft stören Dich Schmerzen bei folgenden Dingen?

	Prä	Post	Eltern
Familienleben genießen	4	1	2
Essen/ Appetit	3	4	2
Freunde treffen	2	2	2
Sport	4	4	3
Schlafen	2	1	2
Fernsehen	2	1	2
Lesen	5	2	3
Hausaufgaben	5	3	3
Schulbesuch	5	3	4
Ins Kino gehen	4	2	3
Lieblingsbeschäftigungen	2	1	2
Ungeliebte Beschäftigungen	3	1	3
P-PDI Summe	41	25	31



Prä - vor Therapie  
 Post - nach Therapie  
 Eltern - Elternfragebogen

1 niemals, 2 selten, 3  
 manchmal, 4 häufig, 5 immer

# Multimodale Schmerzgruppe für Kinder und Jugendliche - Fallbericht

## nach 6 Monaten am Auffrischttag

Schmerzhäufigkeit: 4 Tage pro Woche

Schmerzintensität: NRS 1-2

Schmerzcharakter: leicht drückend

Schmerzlokalisierung: beidseits frontal, kleine Fläche an der Schläfe

Schule: seit 6 Wochen kein Fehltag

Medikamente: keine

Agnes macht Sport (Klettern)  
und nimmt wieder Klavierunterricht



# Multimodale Therapiekonzepte bei chronischen Kopfschmerzen

## Veränderte Einstellung zum Schmerz

**Vergrößern Selbstwirksamkeit**

**Reduktion Angst und Hilflosigkeit**

**Bewusstsein für Selbsthilfemöglichkeiten**

*„Ich weiß jetzt, was in meinem Kopf los ist, das hat mir sehr geholfen“*

*„Ich bleibe jetzt bei KS nicht mehr gleich zuhause.“*

*„Ich achte eigentlich gar nicht mehr so viel auf meine Schmerzen!“*

*„Ich weiß jetzt, was ich tun kann.“*

*„Ich lenke mich jetzt einfach ab.“*

*„Ich wusste nicht, dass es noch so viele andere Kinder mit Schmerzen gibt“*

# Prinzipien in der Kinderschmerztherapie

## „Die 3 Denkfallen“

Denkfalle		Gefahr
1.	„Alles ist psychisch.“	Geringe Empathie Bagatellisieren der Schmerzen Belastung der Beziehung
2.	„Alles ist organisch.“	Zahllose Untersuchungen Irrelevante Zufallsbefunde Enttäuschung, Verunsicherung
3.	„Der Schmerz muss weg, egal wie!“	Fokussierung auf Schmerz Kosten, Einschränkungen ...

- **Edukation** frühzeitig
- **Aktive** Schmerzbewältigung
- **Einbeziehen** des Familiensystems

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

