

welk



Chronische Migräne

Sind Tage mit Kopfschmerzen häufiger als kopfschmerzfrie Tage, kann das ein Hinweis auf Chronische Migräne sein.



In dieser Broschüre erfahren Sie mehr.
www.abbvie-care.de/cm-broschuere

Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

Krankheitsbild

6 Was ist Migräne?

8 Migräne mit Aura

9 Häufigkeit von Migräne in der Bevölkerung

10 Ursachen einer Migräne

12 Trigger: Was löst eine Migräneattacke aus?

Chronische Migräne

15 Was ist Chronische Migräne?

16 Chronische Migräne und Lebensqualität

17 Diagnose der Chronischen Migräne

18 Behandlung der Chronischen Migräne

22 Behandlungsziele

Was ich noch für mich tun kann

26 Nicht medikamentöse Maßnahmen

30 Selbsthilfe und Austausch

32 Selbsttest Chronische Migräne



Liebe Leserin, lieber Leser,

pulsierende, pochende, hämmernde Kopfschmerzen zusammen mit Sehstörungen oder Übelkeit – migräneartige Kopfschmerzen sind sehr belastend. Die gezielte Behandlung und eine gute Strategie im Umgang mit Kopfschmerzen können daher wesentlich zur Lebensqualität beitragen.

Sie haben sehr häufig migräneartige Kopfschmerzen? Vielleicht handelt es sich um eine Chronische Migräne. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie rund um das Erkrankungsbild der Chronischen Migräne und die Behandlungsmöglichkeiten informieren. Ein Selbsttest am Ende dieser Broschüre gibt Ihnen zudem Anhaltspunkte, ob eine Chronische Migräne vorliegt. Denn gut informiert zu sein und zu wissen, was im Körper vor sich geht, kann helfen, mit den häufigen Kopfschmerzen umzugehen und eine passende Behandlung zu finden. Heute stehen effektive Behandlungen zur Verfügung, die akute Attacken lindern oder vorbeugen können. So kann es gelingen, dass der Alltag weniger durch die Chronische Migräne bestimmt wird.

Die Broschüre enthält neben umfassenden Informationen Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung und hilfreiche Tipps. Wichtigste Ansprechperson für alle Fragen zur Erkrankung ist und bleibt jedoch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Gemeinsam mit Ihrer Kopfschmerzspezialistin oder Ihrem Kopfschmerzspezialisten können Sie Ihre Behandlung beginnen, ein Behandlungsziel festlegen und es regelmäßig überprüfen.

Alles Gute wünscht Ihnen
Ihr AbbVie-Care-Team

Krankheitsbild

Was ist Migräne?

Fachleute unterscheiden zahlreiche Kopfschmerztypen, je nach Art, Stärke und Ort der Schmerzen sowie nach ihren Ursachen. Auch Migräne ist nicht gleich Migräne – daher ist es sinnvoll, sich an eine Arztpraxis oder Klinik zu wenden, die auf Kopfschmerzen spezialisiert ist. Dort erhalten Sie eine fundierte Beratung und Behandlung.

Migräneartige Kopfschmerzen unterscheiden sich von anderen Kopfschmerzen. Bei Migräne setzen die Schmerzen in der Regel plötzlich ein und sind meist ...

- **nur auf einer Kopfseite**
- **pulsierend oder pochend**
- **mittel bis sehr stark**
- **stärker bei körperlicher Bewegung (wie beim Treppensteigen)**

Bei einer Migräneattacke kann es zu weiteren Beschwerden kommen, den sogenannten **Begleitsymptomen**.

Dazu zählen:

- Übelkeit und Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Lichtempfindlichkeit
- Geräuschempfindlichkeit
- Schwindel

Unbehandelt dauert eine Migräneattacke im Schnitt 4 bis 72 Stunden.

1

Anhand der Häufigkeit der Migräneattacken beziehungsweise der Anzahl an Migräne- und Kopfschmerztage im Monat unterscheidet man zwischen einer Episodischen und einer Chronischen Migräne.

Migräne mit Aura

Vielleicht haben Sie schon einmal von einer Migräne mit Aura gehört oder die Beschwerden bei sich bemerkt. Vor einer Migräne-attacke haben manche Menschen **Sehstörungen** und sehen zum Beispiel verschwommen, flimmernde Figuren oder Lichtblitze. Es kann auch zu **Missempfindungen** wie Kribbeln und zu **Sprachstörungen** kommen. Die Aura-Beschwerden können sich stufenweise ausbreiten. Eine Aura dauert fünf Minuten bis zu einer Stunde und die Beschwerden betreffen oft nur eine Kopfseite. Zeitgleich mit der Aura oder innerhalb von einer Stunde danach setzen Kopfschmerzen ein.

Eine Aura kann auch ohne anschließende Kopfschmerzen auftreten.

Dabei kann diese auch eher schwach ausfallen. So werden Sehstörungen zwar wahrgenommen, aber nicht mit einer Migräne in Verbindung gebracht. Generell klingen diese Aura-Beschwerden in der Regel von allein wieder ab und sind nicht gefährlich. Noch ist nicht bekannt, wie Auren und Kopfschmerzen zusammenhängen.

Häufigkeit von Migräne in der Bevölkerung

Migräne betrifft viele Menschen in Deutschland. Laut einer Umfrage des Robert Koch-Instituts sind etwa 15 von 100 Frauen und 6 von 100 Männern von Migräne betroffen. Besonders häufig tritt Migräne im Alter zwischen 20 und 60 Jahren auf und lässt im Lauf des Lebens häufig von allein wieder nach.

Chronische Migräne ist deutlich seltener als andere Migränetypen. Eine nicht richtig behandelte Migräne kann sich jedoch mit der Zeit zu einer Chronischen Migräne entwickeln.



**Weltweit sind etwa
1 bis 2 von 100
Menschen von einer
Chronischen Migräne
betroffen.**

Ursachen einer Migräne

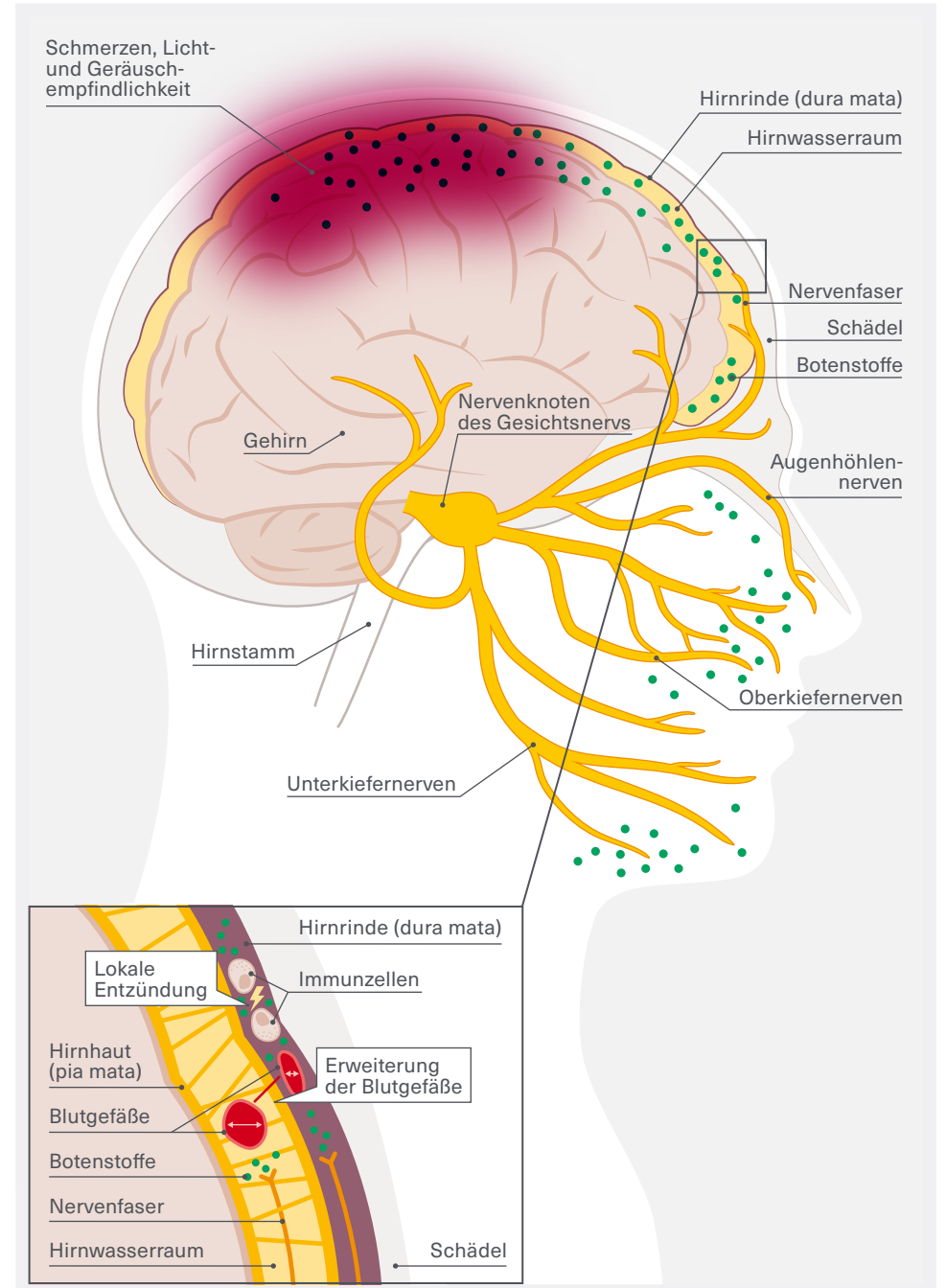
Die genauen Ursachen der Migräne sind noch nicht vollständig bekannt. Es gibt verschiedene Theorien zu möglichen Ursachen, wie zum Beispiel entzündliche Reaktionen an den Blutgefäßen, ungünstiger Lebensstil und die individuelle Schmerzverarbeitung. Auch genetische Einflüsse, also angeborene Besonderheiten, werden diskutiert.

Sicher ist, dass Migräne eine **neurologische Erkrankung** mit einem komplexen Mechanismus ist. Bekannt ist auch, dass die Zellen der Hirnrinde von Menschen mit Migräne **stärker auf Reize reagieren**. Das Gehirn bleibt auch bei mehrfacher Wiederholung eines Reizes in Alarmbereitschaft. Bei Menschen ohne Migräne hingegen nimmt die Empfindlichkeit ab, wenn gleiche Reize wiederholt aufs Gehirn wirken.

Was passiert bei einer Migräneattacke?

Bei einer Migräneattacke werden verschiedene **Botenstoffe** im Gehirn ausgeschüttet. Die Botenstoffe führen dazu, dass sich in den Hirnhäuten die **Blutgefäße erweitern**. Zusätzlich fördern sie **entzündliche Reaktionen** und reizen dabei Nervenzellen, die wahrscheinlich so die migräneartigen Kopfschmerzen auslösen. Es entsteht eine Entzündung an den Blutgefäßen der Hirnhäute, die sich als pulsierender und pochender Kopfschmerz bemerkbar macht.

Darüber hinaus kann es während einer Migräneattacke zu einer gestörten Signalübertragung zwischen Nervenzellen im Gehirn kommen, was zu den typischen neurologischen Beschwerden wie Sehstörungen, Übelkeit und Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen führt.



Trigger: Was löst eine Migräneattacke aus?

Als Trigger („Auslöser“) werden Reize oder Einflussfaktoren bezeichnet, die eine Migräneattacke begünstigen. Was als Trigger wirkt, kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein.

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit „typischen“ Auslösern. Haben Sie schon einmal beobachtet, dass Ihre Kopfschmerzen mit einem der Auslöser zusammenhängen? Oder sind Ihnen Trigger aufgefallen, die hier nicht genannt sind?



Tipp: Um herauszufinden, was die persönlichen Trigger sind, kann ein Kopfschmerztagebuch helfen.

Dort können Sie zum Beispiel notieren, ob Sie besonders viel Stress hatten, was Sie gegessen oder getrunken haben oder ob sich etwas in Ihrem Tagesablauf verändert hat. Ein Kopfschmerztagebuch zum Download finden Sie unter www.abbvie-care.de/kopfschmerztagebuch

Liste mit typischen Triggern



Innere Faktoren:

- hormonelle Schwankungen
- Stress
- innere Anspannung
- Nervosität



Alltag und Umgebung:

- unregelmäßige Schlafens- und Essenszeiten
- grelles Licht
- laute Geräusche
- starke Gerüche
- Wetterumschwung



Essen und Trinken:

- Alkohol, Kaffee
- bestimmte Nahrungsmittel wie Käse und Schokolade
- Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln
- Nährstoffmangel
- unzureichende Flüssigkeitszufuhr



Die Erkrankung kann sich im Laufe des Lebens ändern. Wenn Sie zum Beispiel eine Chronische Migräne haben, bedeutet es nicht, dass sie lebenslang bestehen bleibt. Es ist möglich, dass die Häufigkeit der Attacken sinkt und sie in eine Episodische Migräne übergeht.

Chronische Migräne

Bei Migräne unterscheidet man anhand der Häufigkeit der Attacken zwei Typen: die Episodische und die Chronische Migräne. Bei einer Episodischen Migräne lassen sich die migräneartigen Kopfschmerzen deutlich voneinander abgrenzen. Auf eine Attacke folgt also eine Art Ruhephase. Der Abstand zwischen zwei Attacken kann Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre betragen.

Was ist Chronische Migräne?

Bei manchen Menschen mit Migräne werden die Tage mit Kopfschmerzen über die Zeit jedoch immer häufiger, bis sie schließlich nahezu ohne Pause in Tage mit migräneartigen Kopfschmerzen übergehen.

Eine Chronische Migräne liegt vor, wenn Sie:

- seit mindestens **3 Monaten**
- an **mehr als 15 Tagen pro Monat** Kopfschmerzen haben
- und davon an **mindestens 8 Tagen** die Kopfschmerzen migräneartig sind.

Chronische Migräne und Lebensqualität

Die häufigen Kopfschmerzen, eventuell begleitet von weiteren Beschwerden, können psychisch sehr belasten. Ein alltägliches Berufsleben ist durch viele Fehltage häufig gar nicht möglich. Auch nach einer Attacke, in der schmerzfreien Zeit, kann die Lebensqualität eingeschränkt sein. Zum Beispiel, wenn Ihnen die Angst vor der nächsten Attacke zu schaffen macht oder Sie sich nicht trauen, längerfristige Pläne oder Verabredungen einzugehen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt schwere Migräne zu einer der am stärksten einschränkenden Erkrankungen.



Die gute Nachricht ist:

Sie müssen die Krankheit nicht allein bewältigen.

Sie können sich beraten lassen, was es für Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Gemeinsam mit Patientenorganisationen, Selbsthilfegruppen oder Ihren behandelnden Ärztinnen oder Ärzten können Sie überlegen, was zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation am besten passt.



Weitere Informationen über Chronische Migräne finden Sie unter www.abbvie-care.de/chronische-migraene, bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. unter www.dmkg.de und der MigräneLiga e.V. unter www.migraeneliga.de.

Diagnose der Chronischen Migräne

Die Diagnose einer Chronischen Migräne wird anhand eines Gespräches (Anamnese) und einer Untersuchung gestellt. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt fragt Sie nach der Schwere und Häufigkeit der Attacken sowie nach begleitenden Beschwerden und dem Medikamentenkonsum. Einen speziellen Test gibt es nicht. Bildgebung wie eine MRT-Untersuchung kann zum Einsatz kommen, um andere Ursachen für die Kopfschmerzen auszuschließen.

Bei einer Chronischen Migräne können verschiedene Behandlungen infrage kommen. Dabei wird unterschieden, ob es sich um die Behandlung einer akuten Migräneattacke handelt oder um die Vorbeugung und Linderung weiterer Migräneattacken.

Fachleute empfehlen bei Chronischer Migräne eine Behandlung, die auf mehreren Säulen ruht. Neben medikamentösen Behandlungen gibt es sogenannte nicht medikamentöse Maßnahmen.

Dazu gehören zum Beispiel Psychotherapie, Entspannungsverfahren und regelmäßige Bewegung. Zusätzlich können auch vermeintlich kleine Dinge einen Beitrag leisten, wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend trinken, genug Schlaf und immer wieder für kleine Ruhepausen zu sorgen. Es kann helfen, sich regelmäßig zu fragen: Was würde mir jetzt guttun? Was brauche ich?

Ein Tagebuch kann helfen, Verhaltensmuster und „Stressauslöser“ zu erkennen und gezielt daran zu arbeiten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie, welche Behandlungen für Sie geeignet sind. Gemeinsam können Sie besprechen, welche Behandlung am besten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt.

Behandlung der Chronischen Migräne

Die passende Praxis oder Klinik finden

Wenn Sie häufig Kopfschmerzen haben, ist eine ärztliche Abklärung ratsam. Am besten wenden Sie sich direkt an Ärztinnen oder Ärzte, die auf Kopfschmerzen spezialisiert sind. Sie können auch in Ihrer Hausarztpraxis nach einer Überweisung fragen.

Eine **Liste mit Expertinnen und Experten für Kopfschmerzen** die ärztlich, psychotherapeutisch oder physiotherapeutisch tätig sind finden Sie zum Beispiel bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft unter www.dmkg.de/kopfschmerzexperten. Neben niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten finden Sie dort auch Listen mit Kopfschmerzkliniken und Kopfschmerzambulanzen.

Auch die MigräneLiga bietet Informationen zu spezialisierten Kliniken und Fachleuten unter www.migraeneliga.de/arzte-und-kliniken.



Ärztinnen und Ärzte, die auf Kopfschmerzen spezialisiert sind, können ...

- helfen, die richtige Diagnose zu treffen und Ihre Krankheit zu benennen.
- gemeinsam mit Ihnen die für Sie passende Behandlung finden.
- Ihnen helfen, dass die Kopfschmerzen nicht Ihren Alltag bestimmen.

Behandlung einer akuten Migräneattacke

Schmerzmedikamente

Bei einer akuten Attacke ist das Ziel, dass Ihre Schmerzen und mögliche Begleitbeschwerden wie Übelkeit möglichst schnell wieder nachlassen.

Zur direkten Behandlung können verschiedene Medikamente geeignet sein, die sich vor allem nach der Stärke Ihrer Beschwerden richten, wie zum Beispiel:

Schmerzmittel

(wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure und Paracetamol)

Triptane

(gefäßverengende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkstoffe)

Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen

(Arzneistoffe, welche die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Dopamin abschwächen oder aufheben)



Triptane sind Medikamente, die speziell für Migräne entwickelt wurden. Sie kommen zum Beispiel bei stark ausgeprägten Kopfschmerzen zum Einsatz.



Schmerzbehandlung: Was ist wichtig zu wissen?

Klassische Schmerzmittel und Triptane sind für die kurzfristige Einnahme bei akuten Schmerzen gedacht. Sie dürfen nicht längerfristig eingenommen werden. Das gilt sowohl für Medikamente, die Sie auf Rezept erhalten, als auch für freiverkäufliche Medikamente aus der Apotheke. Bei zu häufigem Gebrauch können die Medikamente selbst zu Kopfschmerzen führen, auch „Medikamentenübergebrauchskopfschmerz“ genannt.

Daher empfehlen Fachleute, Triptane und Schmerzmittel mit mehreren Wirkstoffen nicht öfter als 10 Tage pro Monat einzunehmen. Klassische Schmerzmittel sollten Sie nicht öfter als 15 Tage pro Monat nehmen.

Behandlung, um Migräneattacken zu reduzieren und zu mildern

Bestimmte Behandlungen sollen die Anzahl und die Schwere von Migräneattacken langfristig verringern. Dazu gehören zum Beispiel:

Blutdrucksenker

(wie Betarezeptorenblocker)

Antiepileptika

(wie Ionenkanalblocker)

Trizyklische Antidepressiva

(wie nichtselektive Monoamin-Rückaufnahme-Hemmer)

Therapeutische Antikörper

(zum Beispiel gerichtet gegen das CGR-Protein)

Neuromodulatoren

(wie Botulinumtoxin Typ A)



Ob eine der Behandlungen für Sie infrage kommt, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Vielleicht fragen Sie sich, weshalb Medikamente, die normalerweise bei Herzkrankheiten oder Muskelkrämpfen helfen, Migräneattacken vorbeugen können? Das liegt an ihrem Wirkmechanismus. Die Medikamente blockieren zum Beispiel bestimmte Botenstoffe der Nervenzellen, die auch bei der Schmerzentstehung oder Schmerzweiterleitung eine Rolle spielen.



Behandlungsziele

Was ist Ihnen bei der Behandlung wichtig? Was möchten Sie erreichen? Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich bewusst machen, was Ihr persönliches Behandlungsziel ist.

Wahrscheinlich steht erstmal die Milderung der Migräneattacken im Vordergrund, doch was bedeutet das ganz konkret für Ihr Leben? Wieder regelmäßiger arbeiten gehen, Verabredungen treffen oder eine Fahrradtour mit der Familie können Ziele sein. Selbstbestimmter durchs Leben gehen, den Alltag wieder aktiver gestalten können und sich belastbarer fühlen. Dieser Zustand sollte dann möglichst dauerhaft aufrechterhalten werden.

Ihr individuelles Behandlungsziel zu kennen ist eine gute Grundlage dafür, den Erfolg Ihrer Behandlung zu messen.

Damit Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Bedürfnisse versteht und weiß, was Sie von der Behandlung erwarten, ist Ihre Mithilfe gefragt. Teilen Sie mit, was Sie sich von der Behandlung wünschen und welche Erfahrungen Sie womöglich schon gemacht haben. So können Sie gemeinsam überprüfen, ob sich die gewünschte Wirkung eingestellt hat, oder ob Sie die Behandlung anpassen oder wechseln möchten.

Mein Behandlungsziel festlegen.

Das Ziel vor Augen zu haben, **motiviert und gibt Kraft**, am Ball zu bleiben. Zum Beispiel bei längerfristigen Behandlungen oder der Vermeidung von Triggern. Zudem fällt es dann häufig leichter, die eigenen Wünsche und Erwartungen im Arztgespräch zu formulieren.

Wo auch immer Sie mit Ihrer Chronischen Migräne und der Behandlung stehen: Bleiben Sie dran! Auch wenn Sie bisher erfolgreiche Erfahrungen gemacht haben und Ihre Krankheit Sie bereits seit Jahren begleitet, kommunizieren Sie offen Ihre Wünsche und Erwartungen an die Behandlung.

Lassen Sie nicht locker, bis Sie die Behandlung erhalten, die Ihnen hilft. Es lässt sich viel erreichen!



Folgende Tipps und Fragen können Ihnen als Anregung dabei helfen, gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein realistisches Behandlungsziel festzulegen:

- Setzen Sie sich nicht unter Druck. Gehen Sie wohlwollend und fürsorglich mit sich um.
- Wählen Sie Ihr Ziel so, dass Sie es auch erreichen können. Was ist realistisch? Auch kleine Schritte führen weiter.
- Benennen Sie Ihr Behandlungsziel möglichst konkret. Was genau möchten Sie erreichen?
- Formulieren Sie Ihr Ziel positiv. Zum Beispiel: „Ich möchte erreichen, dass ...“ anstatt „Ich möchte nicht mehr ...“
- Gibt es Zwischenziele, die sich einfacher erreichen lassen und für Erfolgserlebnisse sorgen?
- Was brauchen Sie, um Ihr Behandlungsziel zu erreichen? Wer kann Ihnen dabei helfen?
- Schreiben Sie Ihre Überlegungen auf. Das hilft, die Gedanken zu ordnen und dient als Erinnerung.

Was ist mir wichtig?

Welche Veränderungen wünschen Sie sich? Überlegen Sie sich, was Sie sich von der Behandlung wünschen, welche Tätigkeiten oder Aktivitäten wieder möglich sein bzw. leichter fallen sollen.

Legen Sie Ihr persönliches Behandlungsziel fest:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind kleinere Zwischenziele auf dem Weg zum Behandlungsziel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ich noch für mich tun kann

Nicht medikamentöse Maßnahmen

Sie können wohltuend sein, eine Behandlung mit Medikamenten unterstützen und den Umgang mit den Schmerzen erleichtern. Die positiven Auswirkungen der unterstützenden Maßnahmen entfalten sich besonders dann, wenn Sie sie regelmäßig in Ihren Alltag einbauen.



Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Stress entsteht und was es für Strategien zur Bewältigung gibt? Die virtuelle Hochschule Bayern bietet einen **kostenfreien Online-Kurs zum Thema „Stressmanagement“** an. Geben Sie einfach auf www.vhb.org in der Suche „Stressmanagement“ ein.



Psychologische Verfahren

Fachleute empfehlen, dass eine Behandlung mit Medikamenten von psychologischen Verfahren begleitet wird. Dazu gehört zum Beispiel eine bestimmte Form der Psychotherapie, die kognitive Verhaltenstherapie. Dabei können Sie gemeinsam mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten Strategien entwickeln, mit der Erkrankung und den Herausforderungen im Alltag umzugehen.



Entspannung

Mithilfe von Entspannungsverfahren können Sie innere Anspannung loslassen und Ruhe finden. Zusätzlich können sich Entspannungsverfahren lindernd auf Ängste und die Schmerzwahrnehmung auswirken. Informieren Sie sich über mögliche Angebote in Ihrer Nähe oder Online-Angebote. Vielleicht kann auch Ihre Krankenkasse unterstützen, fragen Sie nach.

Empfohlene Entspannungsverfahren bei Migräne sind zum Beispiel:

Autogenes Training

Durch Wiederholung von entspannenden Glaubenssätzen wird eine selbst herbeigeführte Beeinflussung der Psyche erreicht.

Progressive Muskelentspannung

Das willentliche und bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann zu einem Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers führen.

Atemtechniken

Durch bewusstes Luftholen und tiefes Atmen lässt sich Anspannung abbauen.

Achtsamkeitstraining

Der Knackpunkt der Achtsamkeit liegt darin, wahrzunehmen, ohne zu bewerten. So schaffen Sie einen Abstand zwischen Reiz und Reaktion und können zum Beispiel bei Stress ruhiger bleiben.



Ernährung

Es gibt Menschen, bei denen bestimmte Lebens- und Genussmittel wie Käse, Schokolade oder Rotwein Migräneattacken fördern können. Das ist aber vergleichsweise selten. Häufiger ist hingegen, dass in der Anfangsphase einer Attacke Heißhunger auftritt. Ob Sie diesem nachgeben oder nicht, hat aber vermutlich Einfluss auf das Kommen oder die Stärke der Attacke. Allgemein lässt sich festhalten: Ernähren Sie sich möglichst ausgewogen und abwechslungsreich. Eine spezielle Diät oder Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel nicht nötig. Besprechen Sie mögliche zusätzliche Nährstoffbedarfe mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Flüssigkeit

Achten Sie auch auf Ihre Trinkmenge. Fachleute empfehlen bei Migräne mindestens 1,5 Liter pro Tag. Bei weiteren Gesundheitsproblemen berät Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt individuell, was für Sie geeignet ist.



Bewegung

Während einer Migräneattacke ist für die meisten Menschen an Sport nicht zu denken. Anders sieht es jedoch an Tagen aus, an denen es Ihnen besser geht. Sich regelmäßig zu bewegen, hilft gegen Erschöpfung, hebt die Stimmung und wird von Fachleuten auch speziell bei Migräne empfohlen. Besonders Ausdauersport hat in Studien einen förderlichen Einfluss auf Migräneattacken gezeigt. Es muss aber kein Hochleistungssport sein. Auch moderates Schwimmen oder Fahrradfahren und Bewegungsformen wie Yoga können sich positiv auf Migräne auswirken.



Tipp: Gesetzliche Krankenkassen bieten Gesundheitskurse an, zu denen auch Entspannungsverfahren, Meditation und Yoga zählen. Häufig erstatten die Kassen die Kosten für diese Kurse.

Selbsthilfe und Austausch

Es kann helfen, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Besonders wenn sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben und die Herausforderungen kennen, die ein Leben mit Chronischer Migräne mit sich bringt. Zu erfahren, welche Strategien andere nutzen und der Austausch von praktischen Tipps kann Ihnen neue Impulse geben.

MigräneLiga e.V.

Die Selbsthilfeorganisation bietet Kontakt zu Selbsthilfegruppen im ganzen Bundesgebiet sowie Informationen rund um Migräne.

www.migraeneliga.de



Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG)

Die wissenschaftliche Fachgesellschaft möchte das Wissen über die Entstehung von Kopf- und Gesichtsschmerzen, deren Vorbeugung und Behandlung verbreiten. Auf der Internetseite der DMKG finden Sie auch Hinweise auf aktuelle Studien, Veranstaltungen und Buchtipps.

www.dmkg.de



Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

Die medizinische Fachgesellschaft für Schmerztherapie bietet Informationen zu Schmerzen, Diagnose und Behandlung sowie eine Übersicht von schmerzmedizinischen Einrichtungen in ganz Deutschland.

www.schmerzgesellschaft.de



AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um Chronische Migräne geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Dort finden Sie zum Beispiel ein Kopfschmerztagebuch und eine Hilfestellung, um den nächsten Arztbesuch vorzubereiten.

www.abbvie-care.de/chronische-migraene



Selbsttest Chronische Migräne

Der folgende Selbsttest dauert nur wenige Minuten und kann Ihnen Anhaltspunkte geben, ob Sie eventuell Chronische Migräne* haben. Nehmen Sie diesen gerne mit zu Ihrem nächsten Arztbesuch und sprechen Sie Ihre Themen an.

Teil 1: Sie haben regelmäßig Kopfschmerzen?

Bitte geben Sie an, ob folgende Aussagen auf Sie zutreffen. **Ja** **Nein**

Während der Kopfschmerzen ist mir übel oder ich muss mich sogar erbrechen.

Während der Kopfschmerzen bin ich empfindlich gegenüber Licht und/oder Lärm.

Unbehandelt sind meine Kopfschmerzen oft so stark, dass ich mich hinlegen muss.

Der Schmerz pocht und pulsiert besonders in einer Kopfhälfte.

Beim Aufstehen oder Treppensteigen werden meine Kopfschmerzen stärker.



Auswertung Teil 1:

Wenn Sie mindestens zwei der Fragen in Teil 1 mit Ja beantwortet haben, könnte es sich um Migräne handeln.

Teil 2: Beschreiben die folgenden Aussagen Ihre Situation in den letzten drei Monaten oder länger?

Ja **Nein**

Ich habe an mindestens 15 Tagen im Monat Kopfschmerzen.

An mindestens 8 Tagen im Monat sind meine Kopfschmerzen migräneartig.



Auswertung Teil 2:

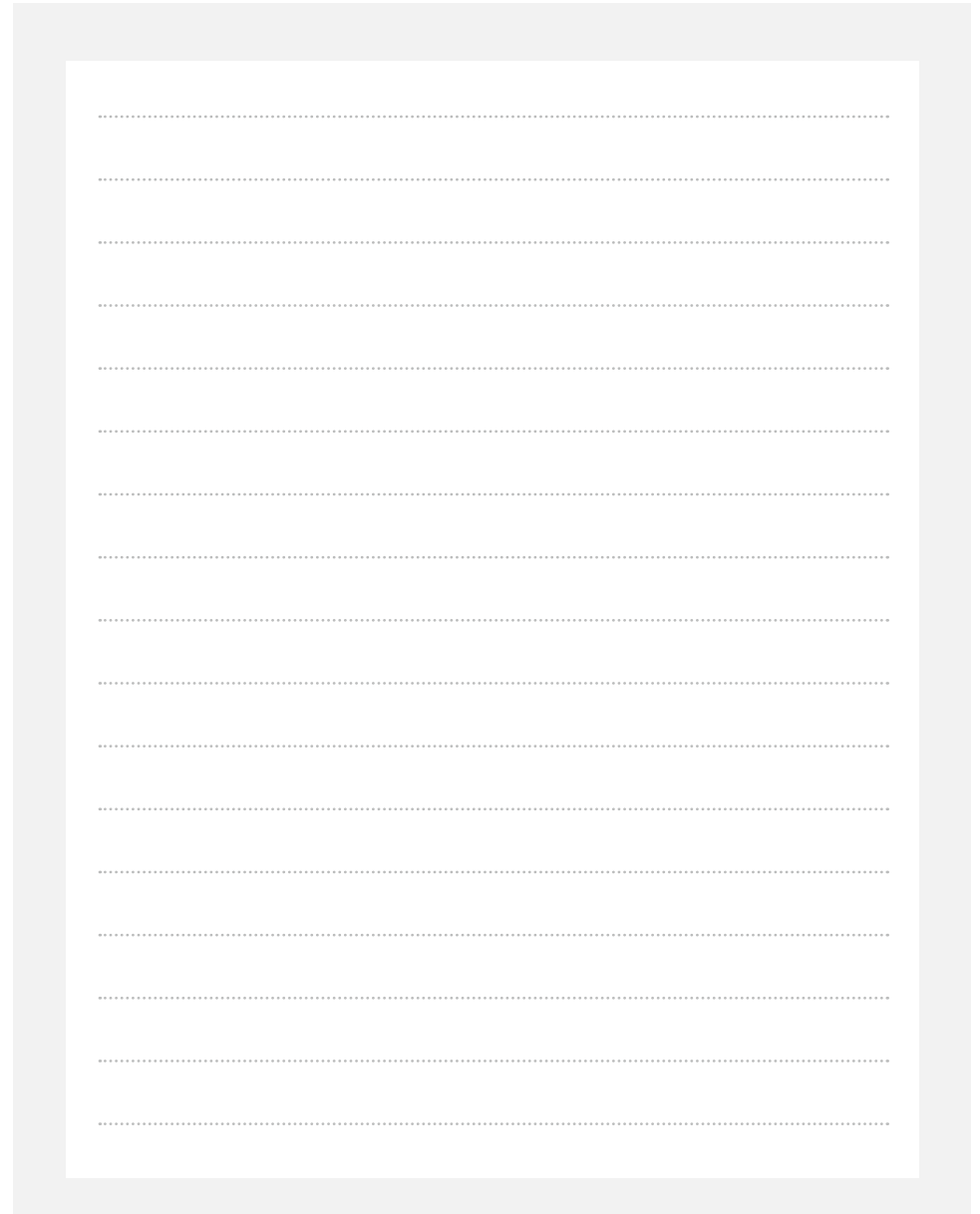
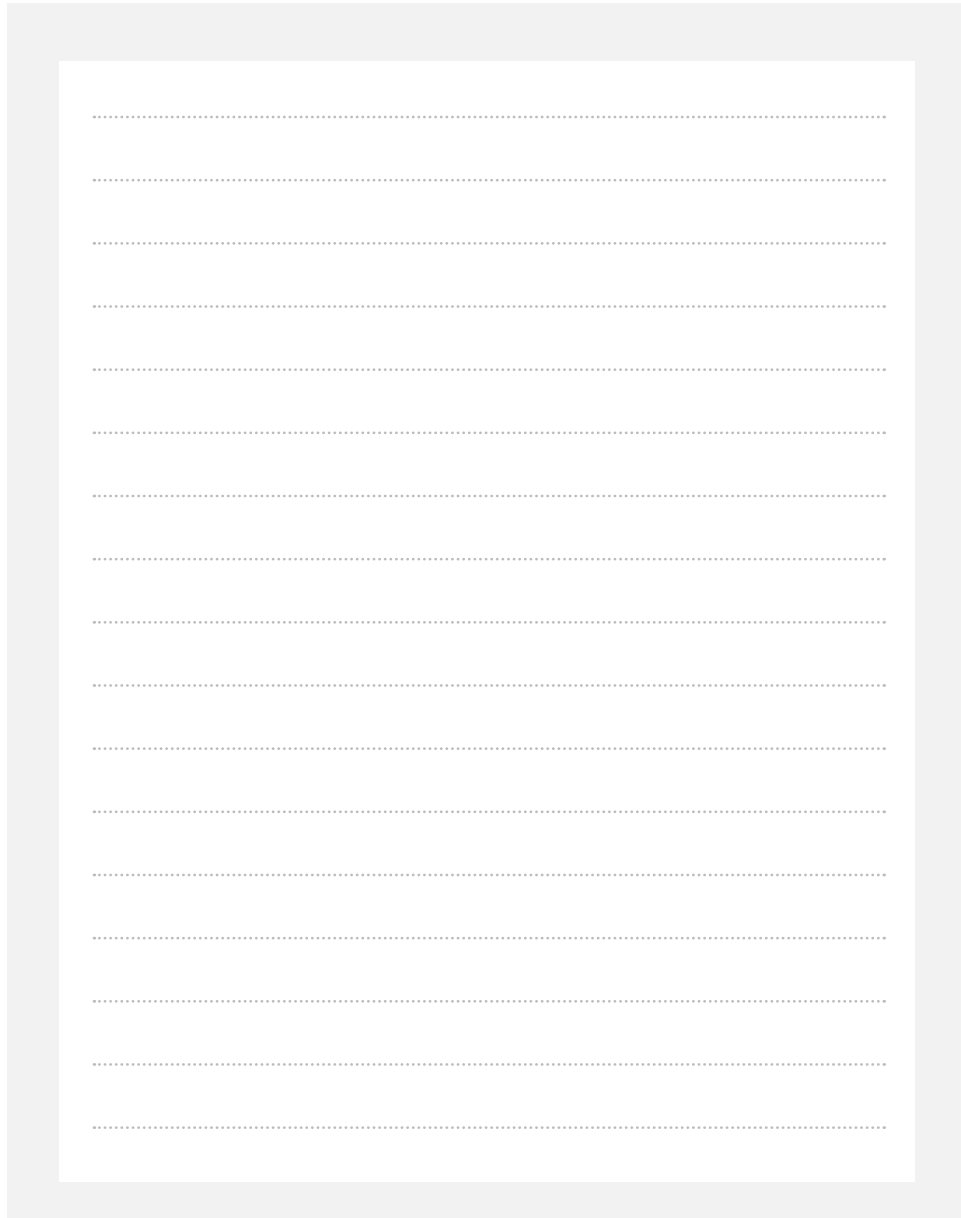
Haben Sie mindestens zwei der Fragen in Teil 1 und zusätzlich beide Fragen in Teil 2 mit Ja beantwortet, liegen Hinweise auf eine Chronische Migräne vor. Dieser Verdacht sollte von einer Ärztin oder einem Arzt überprüft werden. Bitte besuchen Sie dazu eine Praxis oder Klinik, die auf Kopfschmerzen spezialisiert ist. Nehmen Sie gerne diesen Fragebogen mit zum Gespräch. Suchen Sie bitte auch dann eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn Sie nur eine der beiden Fragen in Teil 2 mit Ja beantwortet haben.



Diesen Test finden Sie auch online auf www.abbvie-care.de/erkrankung/chronische-migraene/selbsttest-und-selbsthilfe/

*definiert nach den Kriterien der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft (ICHD-3, Cephalalgia. 2018; 38:1-211)

Meine Notizen



Diese Broschüre empfiehlt Ihnen die Praxis:



you

E-Mail: info@abbvie-care.de
www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden