

Kopfschmerzen/Migräne

Ziel: Mehr über Kopfschmerzen und Migräne im Zusammenhang mit Post-/Long-COVID erfahren

Gründe dafür: Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne erlernen/verbessern

Kopfschmerzen sind häufig die ersten Symptome einer COVID-19-Erkrankung. Leider sind sie häufig auch die Beschwerden, die über die akute Infektion hinaus anhalten können.

Neben der Behandlung von Kopfschmerzen bzw. Migräneattacken mit Schmerzmitteln und migränespezifischen Substanzen, können Sie durch Struktur in Ihrem Tagesablauf (feste Ruhephasen bzw. Schlaf- und Wachzeiten, regelmäßige Essenszeiten und tägliche Bewegungseinheiten) dem Schmerz entgegentreten. Vorausgesetzt, die Kopfschmerzen lassen dies zu. Sollten die Schmerzen so schlimm sein und Ihr Wohlbefinden so stark eingeschränkt sein, meiden Sie körperliche Überlastung, trinken Sie kalorienarme Getränke und zwar regelmäßig und ausreichend. Mindestens 2 Liter pro Tag sollten es sein. Nehmen Sie sich darüber hinaus immer mal wieder eine Auszeit. Migräne ist die häufigste schwere Kopfschmerzkrankung, die aufgrund der lebenslang immer wieder auftretenden Attacken zu einer ganz erheblichen Beeinträchtigung des Privat- und Berufslebens sowie sozialer Aktivitäten führt. Die Erkrankung ernst zu nehmen und zu akzeptieren, hilft ebenfalls, gut durch die schmerzhafteste Zeit zu kommen.

Quelle: Diener H.-C., Gaul C., Kropp P. et al., Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne, S1- Leitlinie, 2018, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 05.07.2022)