

**Zeitschrift:** Physiotherapie = Fisioterapia  
**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband  
**Band:** 32 (1996)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der Kopf, der schmerzt, ist nicht immer ein "Kopfschmerz"  
**Autor:** Krahmann, Hella  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929097>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Kopf, der schmerzt, ist nicht immer ein «Kopfschmerz»



Hella Krahmann, Im Waldhof 2, D-79117 Freiburg

**D**er Kopfschmerz ist ein Symptom, das in Quantität und Qualität Krankheitswert bekommen kann, wobei die interdisziplinären Ursachen des Kopfschmerzes die Diagnostik erschweren. Da die Schmerzzustände aber meistens mit einer muskulären Tonuserhöhung beantwortet werden, kann der Physiotherapeut – unabhängig von den Ursachen – dem Patienten mit entspannungs-therapeutischen Massnahmen helfen. Welche Methode Anwendung findet, entscheidet die Qualifikation des Therapeuten. Entspannungsfähigkeit sollte mit unterschiedlichen Verfahren vermittelt werden. Ein effektives Verfahren ist die Progressive Relaxation nach Jacobson, ein muskuläres Entspannungsverfahren. Es gibt jedoch nicht die «richtige» oder «falsche» Entspannungstherapie; diejenige Methode ist richtig, die dem Patienten am besten hilft.

Die männliche Form gilt analog auch immer für die weibliche.

## EINLEITUNG

Der Kopf (auch als Schädel bezeichnet) ist der wichtigste Körperteil eines jeden Menschen. Wir können auf manches Körperteil verzichten, aber nicht auf den Kopf. Die «Enthaftung» zählt darum auch mit zu den Todesstrafen. Wenn nun der bedeutendste Teil des Menschen schmerzt, gleichgültig aus welchen Gründen und mit welcher Intensität, so wird der Schmerzwert mit aus dieser holistischen Denkweise geprägt.

Der Kopfschmerz ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Ein Symptom, das sich meistens nicht nur auf den Kopf beschränkt, sondern

den Betroffenen in seiner Ganzheitlichkeit beeinträchtigt und somit Krankheitswert bekommt.

In Deutschland z. B. hat sich der Kopfschmerz zu einer Volkskrankheit entwickelt. Zeitweise oder ständig klagten 70% der Deutschen über Kopfschmerzen, wobei der Spannungskopfschmerz dominiert. 17 Tage im Jahr sind die Betroffenen im Durchschnitt arbeitsunfähig.

An erster Stelle der therapeutischen Massnahmen stehen Schmerzmittel, ohne dass eine gezielte Diagnose vorangegangen ist. Bei den Krankenkassen schlägt sich das mit 400 Millionen DM verschreibungspflichtiger Schmerz- und Migränemittel nieder, und zirka 700 Millionen DM entfallen auf rezeptfreie Medikamente. Bei letzteren sind vor allem die Kombinationspräparate, die Koffein enthalten, bei Langzeiteinnahme gefährlich. Schmerzmittel, die zur Dauer-

einnahme verwendet werden, können zu Nephropathien führen.

## MESSBARKEIT VON KOPFSCHMERZEN

Schmerzen sind nur bedingt messbar, da sie immer individueller Natur sind. Das heisst, so wie der Patient seine Schmerzen darstellt, so müssen sie auch vom Therapeuten erstmal akzeptiert werden. Mangelhafte Akzeptanz der beschriebenen Schmerzzustände hilft dem Patienten nicht, sondern verschlechtert eher sein Befinden, weil er sich nicht verstanden fühlt. Schmerzempfindungen werden unter anderem auch von der persönlichen Bewertung, von Erziehungsstilen und gesellschaftlichen Einflüssen geprägt. In diesen Kontext ist auch die Medizin bzw. der Mediziner selbst mit eingebunden.

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben und sind in fast jeder medizinischen Disziplin anzutreffen. Das bedeutet aber auch, das der Kopfschmerz oft ausschliesslich durch die «Fachbrille» gesehen wird und damit eventuelle andere Ursachen übersehen werden. Trotz der Häufigkeit und Vielfältigkeit gibt es in Deutschland noch keine spezielle Kopfschmerz-Forschung.

## Auswirkungen

- Konzentrationsschwäche
- Leistungsabfall
- Unfälle

## URSACHEN VON KOPFSCHMERZEN

Die wesentlichen Ursachen sind

- vasomotorisch (z. B. Migräne)
  - muskulär (Spannungskopfschmerz)
  - organisch (z. B. räumliche Veränderungen durch Tumore, Hämatome, Abszesse)
  - Unfallfolgen (z. B. Distorsionen der Halswirbelsäule)
  - durch Hypertonie
  - durch Augen-, Hals-, Nasen-Ohren-erkrankungen
  - entzündliche Prozesse (z. B. Meningitis)
  - durch Neuralgien
- bedingt.

Auch psychische und psychosomatische Parameter dürfen nicht ausser acht gelassen werden. Immer mehr Menschen klagten über Kopfschmerzen. Es sind nicht nur überarbeitete oder konflikt-behaftete Erwachsene sondern auch Jugendliche und Kinder.

Kopfschmerzen resultieren häufig aus einer allgemeinen angespannten Grundhaltung heraus, nach deren Ursachen gesucht werden sollte, da in solchen Fällen der Kopfschmerz nur ein Symptom und nicht die Kausalität darstellt.



**Abb. 1: Verspannte Lage. Beachte: offene Augen und Halsmuskulatur.**

(Aus: Krahmann, H., Haag G.: Die Progressive Relaxation in der Krankengymnastik)

Wenn keine eindeutigen Ursachen vorliegen, kann der Patient selbst viel zur Klärung beitragen. Er wird gebeten, einen «Kopfschmerz-Kalender» zu führen, in den er das Ausmass einträgt. Daraus werden Häufigkeit und Intensität ersichtlich. Ein wesentlicher Faktor ist das Erfassen von eventuellen Zusammenhängen. Vielleicht treten die Kopfschmerzen im Kontext bestimmter Tätigkeiten auf (z. B. Arbeit am Computer, beim Stricken) oder stehen in Zusammenhang mit besonderen emotionalen Affekten, Stressfaktoren (z. B. Streit mit dem Chef, Angst vor Klassenarbeiten), möglicherweise handelt es sich auch um Nachwirkun-

gen (z. B. auf unzureichenden Schlaf, Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Reizmitteln wie Alkohol, Koffein, Nikotin). Hormonale Zusammenhänge müssen auch bedacht werden (z. B. vor oder nach der Menstruation).

### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI KOPFSCHMERZEN

Es sollte nicht nur notiert werden, was den Kopfschmerz auslöst, sondern auch, was ihn lindert (z. B. das Gespräch mit einem Freund, ein Spaziergang, sportliche oder musische Aktivitäten,

physikalische Anwendungen wie ein warmes Bad, ein kühler Umschlag).

Inwieweit physiotherapeutische Massnahmen (z. B. manuelle Therapie, spezifische Übungen) ausschliesslich kausal helfen können, hängt von der Diagnose ab. Unabhängig von der Diagnose kann dem Patienten aber entscheidend mit entspannungstherapeutischen Massnahmen geholfen werden. Wenn der Kopfschmerz durch einen allgemein erhöhten Spannungszustand entstanden ist (z. B. durch extreme Angst- oder Stresszustände, d. h. wenn er eher psychosomatische Hintergründe hat), sollte der Physiotherapeut



**Abb. 2: Entspannte Lage. Beachte: Gesichtsausdruck.**

(Aus: Krahmann, H., Haag G.: Die Progressive Relaxation in der Krankengymnastik)

auch psychologische und psychosomatische Grundkenntnisse einbringen können.

Jeder, der Schmerzen hat, beantwortet sie mit einer muskulären Tonuserhöhung. Es ist nur die Frage, wo und wie. Der Physiotherapeut muss seinen Kopfschmerzpatienten gut beobachten: Wie geht und steht er? Wie ist seine Haltung, Mimik, Gestik? Wie kooperiert die Körpersprache mit der verbalen Sprache? Besteht eine Kongruenz? Werden Widersprüche ersichtlich? Ist z.B. eine ernste Aussage von einer lockeren Haltung oder umgekehrt begleitet?

## DIE ZIELE DER ENTSPANNUNGSTHERAPIE

Mit einer Entspannungstherapie soll folgendes erreicht werden:

- Das Wahrnehmen von Spannungen: wann, wo, wie, warum (z.B. Hochziehen der Schulter, Zusammenpressen der Lippen, Hand zur Faust geballt)?
- Die Fähigkeit, die Spannungen zu lösen, wodurch zusätzliche Schmerzzustände vermieden bzw. reduziert werden.
- Hilfe zur Selbsthilfe (Transfer zu alltäglichen Situationen).

## WAHL DER THERAPIE

Welches Verfahren zur Anwendung kommt, hängt in erster Linie davon ab, welche Methode der Therapeut beherrscht. Zur Vermittlung von Entspannungsfähigkeit sollten nach Möglichkeiten mehrere Verfahren zur Anwendung kommen, da die Wahrnehmungsqualitäten eines jeden sehr unterschiedlich sind. Die Schulung des Patienten, seine Spannungen sowie die auslösenden Mechanismen wahrzunehmen, muss auf unterschiedlichen Ebenen ablaufen, genauso wie das Erlernen, die eigenen Spannungen zu lösen. Obwohl sich beim Kopfschmerz in erster Linie die klassischen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Relaxation nach Jacobson, Eutonie anbieten, so sollte im weiteren Verlauf auch an andere Methoden, eventuell aktiver Art, gedacht werden (z.B. Musik- und Tanztherapie, Konzentrative Bewegungstherapie bis hin zu sportlichen und gymnastischen Tätigkeiten).

Welche Methode für welchen Patienten die richtige ist, entscheidet letztlich der Patient selbst. Aus dem Angebot, das ihm der Therapeut macht, muss er sich die Methode oder die Anteile einer Methode auswählen, mit denen er sich am besten helfen kann. Das kann zeitlichen und situativen Variablen unterliegen, d.h. nicht an jedem Tag und in jeder Situation hilft die gleiche Übung.

## PROGRESSIVE RELAXATION NACH JACOBSON

Ein für Patienten und Therapeuten gleichermaßen verhältnismässig einfach erlernbares und im Alltag gut praktikierbares Verfahren ist die Progressive Relaxation nach Jacobson, ein muskuläres Entspannungsverfahren. Es ist bezüglich seiner didaktischen Vermittlung und Wirkung besonders gut erforscht.

### Das Prinzip:

Spannung wird in bestimmten Muskeln oder Muskelgruppen bewusst hergestellt und gelöst. Mittels gezielter Reflektionsaufträge lernt der Patient, Spannung und Entspannung wahrzunehmen. Suggestionen werden dabei möglichst vermieden. Während der Übungen muss der Physiotherapeut den Patienten bezüglich unerwünschter Spannungen beobachten. Im nachbereitenden Gespräch muss der Therapeut «grosse Ohren» haben, d.h. aktiv zuhören können, was der Patient gespürt, gedacht und empfunden hat und ob er die im Übungsprozess eventuell unerwünschten Spannungen wahrgenommen hat.

Als weiteres kann der Physiotherapeut dem Patienten dadurch helfen, dass

- er ihn stets ernst nimmt
- er ihn motiviert, statt irgendein Schmerzmittel zu nehmen, einen Arzt aufzusuchen
- er vorhandene muskuläre Spannungen durch tonussenkende Massnahmen reduziert oder beseitigt (z.B. Massagen, physikalische Anwendungen)
- er Schmerzen durch entspannungstherapeutische Methoden reduziert, verhindert, erträglich macht
- er den Patienten lehrt, sich nicht in unnötiger Weise, als Schmerzreaktion, zu «verspannen».

## SCHLUSSWORT

Zum Abschluss ein paar philosophische «Gedankensplitter» von dem medizinischen Aphoristiker Prof. Dr. G. Uhlenbruck zur Sensibilisierung von Ursachen und Wirkungen des Kopfschmerzes:

**“** Wer immer nur mit dem Kopf nickt, kann sich eines Tages das Genick brechen.

Als Folge vieler Nackenschläge lässt mancher den Kopf hängen.

Wenn einer den Kopf verliert, so kann es auch daran liegen, daß er kein Rückgrat hat.

Man kann einem anderen so den Kopf verdrehen, daß er ihn verliert.

Die häufigste Gymnastik: Man zieht den Kopf ein, weil man ihn nicht hinhalten möchte. **”**

(Aus: Krahmann, H.: Bewegungstherapie im Sitzen)

## Literatur

- DIENER, H.-CH.: Migräne und Spannungskopfschmerz, Moderne Therapie umgeht den Teufelskreis, Medical Tribune – Kolloquium, Nr. 7, 1995.
- FLORIN, I.: Entspannung – Desensibilisierung, Kohlhammer, Stuttgart, 1978.
- GRÄFF, CH.: Konzentrative Bewegungstherapie in der Praxis, Hippokrates, Stuttgart, 1983.
- HAASE, H.; EHRENBURG, H.; SCHWEIZER, M.: Lösungstherapie in der Krankengymnastik, Pflaum Verlag, 1985.
- KJELLRUPP, M.: Bewusst mit dem Körper leben. Spannungsausgleich durch Eutonie, Ehrenwirth Beratungsbuch, 6. Auflage, 1986.
- KRAHMANN, H.; HAAG, G.: Bewegungstherapie im Sitzen, Fischer Verlag Stuttgart, 1991.

- KRAHMANN, H.; HAAG, G.: Die Progressive Relaxation in der Krankengymnastik, Pflaum Verlag München, 1987.
- KREJCI, J.: Volkskrankheit Kopfschmerz nicht einfach hinnehmen, Medizin aktuell/Selecta Nr. 36, 1994.
- MOLCHO, S.: Körpersprache, Mosaik Verlag München, 1983.
- RICK, C.: Tanztherapie, Gustav Fischer Verlag Stuttgart, 1989.
- STOKVIS, B.; WIESENHÜTTER, E.: Lehrbuch der Entspannung, Hippokrates Verlag Stuttgart, 4. Auflage, 1979.
- UEXKÜLL, V., TH.: Psychosomatische Medizin, Urban & Schwarzenberg, Verlag München, 1986.
- WILLMS, H.: Musik und Entspannung, G. Fischer Verlag Stuttgart, 1977.

## Die individuelle Einrichtung

**Sauna und Solarium**

Gymnastik-Training  
Therapie- und Massageleie  
Lagerungshilfen • Polster • Wäsche  
Reinigungs-, Desinfektions-Pflegeprodukte  
Thermo-Therapie – kalt/warm • Massagematerial  
Vorhänge • Mobiliar • Stühle • Extension-Manipulation  
Infrarot-Solarien • Sauna • Dampfbadprodukte • Hydro-Therapie  
Badezusätze • Elektro-Therapie • Geräte-Zubehör • US-HF-Therapie  
Puls-, Blutdruck-Messgeräte • Anatomisches Lehrmaterial

**Physikalische Therapie**

**Innovativ**  
in  
**Planung • Verkauf • Service**

**Gymnastikstudio**



**Jardin**  
**Medizintechnik ag**

Feldmattstrasse 10  
CH-6032 Emmen  
Tel. 041-260 11 80  
Fax 041-260 11 89



# KE-Medical

## Ihr Laserspezialist

**UNI-LASER: Der Praxislaser**

für rasche, komplette therap. Behandlung

**Sonden: 40-70-140-300-400 mW**

- \* Schmerzlindernd
- \* Entzündungshemmend
- \* Durchblutungsverbessernd
- \* Immunsystemstärkend
- \* Wundheilend (Biostimulation)



- Beratung nur durch dipl. Physiotherapeuten
- Demonstration – Beratung – Probestellung – Handbücher – Literatur

Nächster Laserkurs: 26. Okt. 1996, Univ. ZH; Anmeldung bei:

**KE-Medical**, Sempacherstrasse 71,  
8032 Zürich, Tel. 01-381 87 86

# Schmerzen?

**Die Schlafhaltung ist wichtiger als Sie glauben**

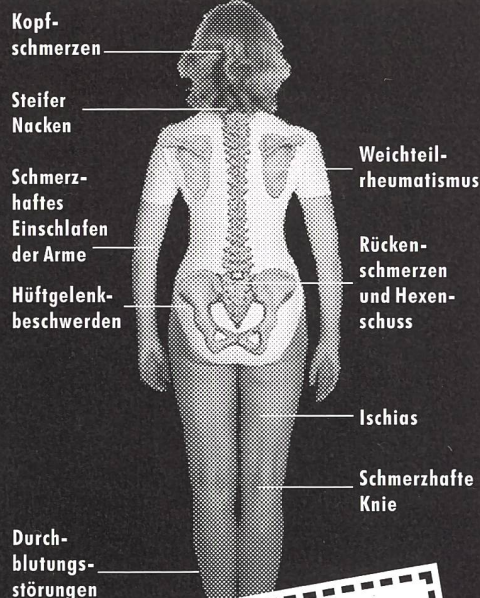
Die richtige Lagerung des Körpers während der Nacht ist entscheidend für Ihre Entspannung, Erholung und Gesundheit.

TEMPUR, orthopädische MATRATZEN und KISSEN gegen Rückenschmerzen, Steifigkeit, Gelenksbeschwerden, Schlafbeschwerden und Wundliegen, geben Ihnen Ihren Schlaf zurück.



TEMPUR Matratzen-Auflagen, TEMPUR Kombi-Matratzen und TEMPUR Kissen bilden die Körperform nach und bewirken optimale Druckverteilung.

Ein guter Grund für Sie TEMPUR erfolgreich und unverbindlich 30 Tage zu probieren!



**INFO-BON für schmerzloseres Schlafen**

- Die neuen TEMPUR - Produkte interessieren mich!
- ☐ Ich möchte TEMPUR gleich ausprobieren und wünsche eine telefonische Beratung.
- ☐ Bitte senden Sie mir näheres INFO-Material.

Telefon

pt



TEMPUR-AIROFOM  
Juraweg 30, 4852 Röttlist  
Tel. 062-785 80 50  
Fax 062-785 80 51

Fragen Sie uns,  
Ihren Therapeuten oder  
im Sanitäts-/Orthopädie-  
Fachgeschäft.