

»Kopfschmerzen durch Stress«

Stress, körperlicher und psychischer, löst eine Kettenreaktion in uns aus. Wir reagieren vegetativ, hormonell und muskulär, um der bevorstehenden Situation gewachsen zu sein. Bei hoher Belastung neigen wir z. B. dazu, die Schultern hochzuziehen und die Zähne zusammenzubeißen. Es bilden sich sogenannte »Triggerpunkte« auf der verspannten Muskulatur. Die Spannung überträgt sich über die Muskeln auf die Knochen und die Membrane im Gehirn, was zu Abflussstörungen und in der Folge zu Kopfschmerzen führt.

Das Problem bei der heutigen Form von Stress ist, dass sich unser Körper in solchen Fällen zwar auf die anstrengenden Situationen vorbereitet, dann aber meist keine körperliche Betätigung folgt. Also werden die alarmierten Hormone von den Muskeln nicht verbraucht und kreisen weiterhin im Blut. Sie verändern unsere Schmerzwahrnehmung, unser vegetatives System, unser Schlafverhalten und unsere psychische Konstitution.

Differenzialdiagnose:

Kopfschmerzen können Begleitsymptome verschiedenartiger Erkrankungen sein, die im Vorfeld der entsprechenden Therapie ausgeschlossen werden müssen.

Osteopathische Behandlung:

In der Anamnese wird die stressauslösende Ursache erforscht. Daraufhin werden Lösungsvorschläge erarbeitet, wie mit der Situation umgegangen werden kann, ohne in den Stresskreislauf zu kommen.

Osteopathisch wird die Muskulatur des HWS- und Kopfbereiches entspannt, die Triggerpunkte detonisiert. Die Gesichtsnerven können osteopathisch mobilisiert werden. Ergänzend werden Leber, Niere und Kopf behandelt, denn diese Strukturen sind bei der Hormonbildung gefordert.

Da Stress auf lange Sicht das ganze Milieu unseres Körpers durcheinanderbringt, ist über ausleitende Verfahren nachzudenken, wie beispielsweise eine begleitende Darmsanierung (nach Prof. Dr. Enderlein). Ausdauernde Bewegung verbraucht die überflüssigen Stresshormone und produziert Botenstoffe, die das Schmerzempfinden regulieren.

Die Wirkung der osteopathischen Behandlung kann durch die Anwendung bzw. Einnahme durchblutungs- und entspannungsfördernder Medikamente auf pflanzlicher Basis unterstützt werden.

