

CLUSTER-SCHMERZ – EIN SELTENER GRUND FÜR STARKEN KOPFSCHMERZ



Foto: © Africa Studio / stock.adobe.com

LIEBER PATIENT, LIEBE PATIENTIN,

gibt es Zeiten, in denen Sie mehrmals täglich schwere bis unerträgliche Kopfschmerzen haben? Sind diese nur auf einer Seite? Sind Sie dabei unruhig und müssen sich bewegen?

Dies können Hinweise auf einen *Cluster-Kopfschmerz* sein. Dieses Informationsblatt soll Ihnen helfen, sich mit dieser Erkrankung vertraut zu machen.

Auf einen Blick: Cluster-Kopfschmerz

- Der Cluster-Kopfschmerz ist eine seltene Form von Kopfschmerzen. Er wird den Nerven-Erkrankungen zugeordnet.
- Ganz plötzlich treten stärkste Schmerz-Attacken auf, die fast immer dieselbe Kopfseite betreffen.
- Begleitend kommt es zu typischen einseitigen Beschwerden: tränendes und gerötetes Auge, laufende oder verstopfte Nase, starke Unruhe.
- Behandlungsmöglichkeiten während einer Attacke sind: Sauerstoff und Triptan-Medikamente, die man sich spritzt oder in die Nase sprüht.
- Es gibt mehrere Medikamente, die die Anzahl der Attacken verringern können.

▶ WAS IST CLUSTER-KOPFSCHMERZ?

Der englische Begriff *Cluster* bedeutet „Anhäufung“. Das heißt, heftige Kopfschmerzen treten bis zu 8-mal am Tag auf – selten noch häufiger. Sie kommen oft nachts und dauern 15 Minuten bis 3 Stunden. Fachleute nennen diese Schmerz-Phasen *aktive Cluster-Perioden*. Sie halten im Mittel 4 bis 12 Wochen an. Dazwischen ist meist für Monate bis Jahre Ruhe. Bei den Erkrankten sind einige Bereiche im Gehirn überaktiv. Die genaue Ursache ist bislang unklar. Nach Schätzungen ist etwa 1 von 1 000 Personen betroffen – Männer häufiger als Frauen. Im Mittel erkranken sie im Alter zwischen 20 und 40 Jahren.

▶ ANZEICHEN DER ERKRANKUNG

Typische Beschwerden bei Cluster-Kopfschmerz sind:

- **sehr starke Schmerzen:** Sie treten plötzlich und völlig unerwartet auf. Sie sind stechend oder bohrend. Der Schmerz ist nur auf einer Seite des Kopfs. Am stärksten ist er hinter dem Auge und im Bereich der Schläfe. Aber auch Stirn, Kiefer und Gesicht können wehtun. Eine Attacke dauert zwischen 15 Minuten und 3 Stunden. Bei den meisten Erkrankten kommen die Attacken zu festen Zeiten – bei mehr als der Hälfte aus dem Schlaf heraus. Die gehäuften Schmerz-Attacken treten bei vielen im Frühjahr und im Herbst auf. Bei fast allen ist immer wieder dieselbe Seite betroffen.
- **tränenndes, gerötetes Auge:** Es ist immer nur das Auge der schmerzhaften Seite betroffen. Bei den meisten trânt es oder ist gerötet. Bei vielen hängt auch das Lid herab und die Pupille ist verkleinert.
- **innere Unruhe:** Im Gegensatz zu anderen Formen von Kopfschmerzen sind die Erkrankten sehr unruhig. Sie verspüren den Drang, sich bewegen zu müssen. Viele laufen ruhelos hin und her.

Weitere Beschwerden können hinzukommen:

- Das Nasenloch auf der betroffenen Seite ist verstopft oder läuft.
- Die Gesichtshälfte ist schwitzig oder gerötet.
- Man ist überempfindlich für Licht und Lärm.

▶ DIE ERKRANKUNG FESTSTELLEN

Allgemein sind Kopfschmerzen verbreitet und können viele Ursachen haben. Daher dauert es oft mehrere Jahre, bis die Krankheit festgestellt wird.

Mit ausführlichen Gesprächen und einer körperlichen Untersuchung lässt sich Cluster-Kopfschmerz erkennen. Eine bildgebende Untersuchung kann helfen, andere Gründe für die Schmerzen auszuschließen.

▶ BEHANDLUNGEN

Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten, um die Beschwerden zu lindern und Ihnen den Alltag zu erleichtern. Heilen lässt sich die Erkrankung nicht.

Wichtig zu wissen ist, dass übliche Schmerzmittel wie etwa Ibuprofen hier nicht wirksam sind. Selbst starke Schmerzmittel wie Morphinum helfen nicht.

Eine plötzliche Attacke behandeln:

- Vielen hilft das Einatmen von 100%igem Sauerstoff in hoher Dosis. Es gibt tragbare Geräte mit einer Gesichtsmaske. Aber es ist schwierig, das Gerät stets dabei zu haben. Sauerstoff ist gut verträglich. Fachleute empfehlen, sofort zu Beginn einer Attacke damit zu starten. Studien deuten an, dass die Schmerzen dann bei etwa drei Viertel der Betroffenen innerhalb von etwa 15 Minuten deutlich nachlassen oder sogar verschwinden können.
- Medikamente wie Tabletten, die man über den Mund einnimmt, brauchen lange, bis sie wirken. Es gibt Hinweise aus Studien, dass Arzneimittel aus der Gruppe der *Triptane* (bekannt als Migräne-Mittel) gut wirksam sind, wenn man sie sich spritzt oder sie als Nasenspray nimmt. Nach 15 Minuten hatten etwa 8 von 10 Betroffenen nach gespritztem Triptan nur noch leichte Schmerzen und etwa 5 von 10 waren schmerzfrei.

Reichen Sauerstoff und Triptane nicht aus, gibt es weitere Medikamente, die man in ärztlicher Absprache ausprobieren kann. Gute Studien dazu gibt es nicht.

Weiteren Schmerz-Phasen vorbeugen:

Möglicherweise können einige Medikamente Anzahl, Stärke und Dauer der Attacken verringern. Laut Fachleuten können unter anderem *Verapamil* (ein Herzmittel), *Lithium* oder Kortison-ähnliche Mittel in Frage kommen. Die meisten Arzneimittel sind bislang nicht für Cluster-Kopfschmerz zugelassen.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Information wurde vom ÄZQ im Rahmen eines kooperativen Projektes mit der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e. V. erstellt. Der Inhalt beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/cluster-kopfschmerz

Weitere Kurzinformationen für Patienten: www.patinfo.org

Kontakt Selbsthilfe

In der ACHSE e. V. haben sich Patientenorganisationen zusammengeschlossen und sich auf gemeinsame Standards für eine unabhängige Selbsthilfearbeit geeinigt. Direkte Ansprechpartner für Ihre Erkrankung finden Sie hier:

www.achse-online.de/pi, Telefon: 030 3300708-0, E-Mail: info@achse-online.de

1. Auflage, 2019

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: patienteninformation@azq.de

www.patinfo.org

www.azq.de



Eingriffe am Kopf:

Wenn keine Behandlung wirkt, können in Einzelfällen operative Verfahren in Frage kommen, die bestimmte Nerven im Gehirn reizen oder blockieren. Einige dieser Eingriffe können jedoch zu schwerwiegenden Komplikationen führen.

▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- In Facharztpraxen – besonders für Neurologie oder Schmerztherapie – und in spezialisierten Zentren/Ambulanzen kennt man sich gut mit Cluster-Kopfschmerz aus. Hier können Sie nach einer Arztpraxis suchen: www.kbv.de/arzt suche/11014.html.
- Es ist ratsam, sich selbst zu beobachten. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden in einem Kopfschmerztagebuch aufschreiben. So erhalten Sie einen Überblick über den Verlauf der Erkrankung.
- Vielleicht erkennen Sie durch das Tagebuch auch, welche Auslöser (*Trigger*) bei Ihnen die Beschwerden verschlimmern. Innerhalb einer Schmerz-Phase löst ein Trigger zusätzliche Attacken aus. Diesen sollten Sie dann künftig vermeiden. Die Auslöser sind nicht bei jedem gleich. Bekannte Auslöser sind etwa:
 - Alkohol – selbst kleinste Mengen
 - Helligkeit, Flackerlicht – Disco, tiefstehende Sonne
 - Gerüche – Ausdünstungen beim Tanken, Parfums
- Eine dauerhafte Erkrankung kann Ängste oder Depressionen auslösen. Es kann helfen, seelische Unterstützung anzunehmen.
- Möglicherweise haben Sie Anspruch auf einen Schwerbehinderten-Ausweis. Erkundigen Sie sich beim zuständigen Versorgungs- oder Landesamt.
- Es kann hilfreich sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Tipps und Unterstützung können Sie in Selbsthilfegruppen bekommen.

Mit freundlicher Empfehlung