

Anmeldung und Kontakt

Schmerzambulanz und -tagesklinik am Klinikum Mutterhaus

Theobaldstraße 12
54292 Trier

Sie erreichen uns telefonisch wochentags von
08.00 bis 16.00 Uhr unter 0651 6831500 oder
per E-Mail an schmerzmedizin@mutterhaus.de



Kopfschmerzprogramm für Jugendliche in den Ferien

Multimodales Therapieangebot der
Schmerztagesklinik des Klinikums
Mutterhaus der Borromäerinnen



mutterhaus.de
[#klinikummutterhaus](https://www.instagram.com/klinikummutterhaus)

Unser Ausgangspunkt

Kopfschmerzen bei Jugendlichen werden oft als Bagatelle eingeordnet, führen aber häufig zu Schulausfall und schränken das Alltagsleben stark ein. Studien bestätigen, dass Migräne oder Spannungskopfschmerzen infolge von Stress, Leistungsdruck, zu viel Zeit am Bildschirm oder zu wenig Bewegung auftreten können und eine hohe Anzahl an Jugendlichen darunter leidet. In der Corona-Pandemie haben sich die Fälle stark gehäuft. Auch vermutet die Forschung, dass Migräne im heranwachsenden Alter das Risiko weiterer Schmerzen im Erwachsenenalter erhöht.

Ein ganzheitlicher, interdisziplinärer Ansatz hat sich in der Therapie von chronischen Kopfschmerzen bewährt. Hierfür bietet die Schmerztagesklinik des Klinikums Mutterhaus der Borromäerinnen e. V. am Standort Nord jedes Jahr **für Jugendliche ab 14 Jahren eine multimodale Kopfschmerzbehandlung** in Kleingruppen als Ferienprogramm an.



Das Konzept

Ziel ist es, alternativ zum rein medikamentösen Therapieansatz, verhaltens- und bewegungstherapeutische Strategien zur Kopfschmerzkontrolle zu erlernen, um die Anzahl der Kopfschmerztage und die Schmerzintensität sowie die Notwendigkeit zur Einnahme von Schmerzmitteln zu reduzieren. Dabei setzen die erfahrenen Schmerztherapeuten in erster Linie nichtmedikamentöse Verfahren wie Entspannungstechniken und Ausdauersport, erlebnispädagogische Elemente aber auch Verhaltensänderungen zur Stressreduktion und Schlafhygiene ein.



Unser Kopfschmerzprogramm beruht auf folgenden Verfahren:

- Ärztliche Kopfschmerzanalyse/ ggf. medikamentöse Einstellung
- Schmerzpsychotherapie
- Bewegungstherapie
- Yoga und Schulung der Körperwahrnehmung
- Kunsttherapie
- Erlebnispädagogik (Bouldern)
- Kopfschmerzschulung der betroffenen Jugendlichen und ihrer Eltern