

Schlafhygiene: Kinder mit Migräne und anderen chronischen Kopfschmerzen leiden umso stärker, je schlechter sie schlafen

Datum: 16.03.2018

Original Titel:

Pediatric Headache and Sleep Disturbance: A Comparison of Diagnostic Groups.

Wenn ein Kind unter Migräne leidet, versucht man, jedes Detail des Lebens zu optimieren, Stressfaktoren zu eliminieren und betrachtet allgemein alles unter dem Blickwinkel, ob es eine Migräne auslösen oder ob es vorbeugend helfen könnte. Es ist bereits bekannt, dass Migränepatienten stärker auf ihren [Tag-Nacht-Rhythmus](#) achten müssen als Menschen ohne Migräne. Schlafqualität, -dauer und -zeiten sind offenbar von großer Bedeutung für das Gehirn der Patienten. Wie gut schlafen also Kinder, die unter Migräne leiden? Könnte ein gestörter, unerholsamer Schlaf Teil der Erkrankungsursache sein? Dieser Frage gingen Neurologen der Kinderklinik Boston (USA) rund um den Koordinator der klinischen Forschung im Pädiatrischen Kopfschmerzprogramm, Dr. Rabner, nach.

Dazu wurden 527 Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 17 Jahren mit chronischen Kopfschmerzen rückblickend untersucht. Die jungen Patienten litten entweder unter Migräne (278 Kinder), unter Spannungskopfschmerz (157 Kinder) oder unter einem neuen dauerhaften Kopfschmerz (92 Kinder), der also täglich pochte, aber nicht den anderen beiden Kopfschmerzarten zugeordnet werden konnte. Die Kinder selbst führten verschiedene Tests und Fragebögen zu Beeinträchtigung durch den Schmerz, Ängsten und Depressionen aus. Die Eltern wurden detailliert zu Schlafproblemen befragt.

Bei allen Kindern mit chronischen Kopfschmerzen fanden sich Schlafprobleme. Diese betrafen interessanterweise besonders die Kinder mit Spannungskopfschmerz und dem neu eingesetzten Kopfschmerz, aber nicht so sehr die Kinder mit Migräne. Bei allen Kopfschmerzarten aber litten die Kinder unter dem gestörten Schlaf: je schlechter der Schlaf, desto stärker waren die Kinder durch den Kopfschmerz beeinträchtigt. Gleichzeitig stiegen mit den Schlafstörungen auch Ängste und Depressionen an. Speziell bei den jungen Patienten mit Spannungskopfschmerz wurden mit vermehrten Schlafproblemen auch die Schmerzen als stärker empfunden. Die Wissenschaftler analysierten schließlich, welche Faktoren besonders zu schlechtem Schlaf führen können. Dabei zeigte sich, dass vor allem ein höheres Alter der Kinder (also Jugendliche) unter Schlafproblemen litten. Gleichzeitig konnten auch mit schwererer Schmerzbeeinträchtigung und stärkeren depressiven Symptomen eher Schlafstörungen erwartet werden. Schließlich erlaubte aber auch die Diagnose des neu begonnenen, täglichen Kopfschmerzes eine klare Vorhersage von ausgeprägteren Schlafproblemen.

Die Kinderkopfschmerz-Experten schlossen daraus, dass die Ermittlung von Schlafproblemen und Schlafhygiene ein wesentlicher Punkt bei der Untersuchung und Behandlung von Kindern mit chronischem Kopfschmerz sein sollte. Dabei spielen bedingen sich möglicherweise mehrere Probleme gegenseitig - bei schlechterem Schlaf folgen größere Schmerzen, die stärker beeinträchtigen und vermehrt den Schlaf stören. Wie auch beim erwachsenen Kopfschmerzpatient muss also auch beim Kind das gesamte Leben betrachtet, Störfaktoren für den gesunden Schlaf entdeckt und in die Therapie mit einbezogen werden.

Referenzen:

Pediatric Headache and Sleep Disturbance: A Comparison of Diagnostic Groups. Rabner J, Kaczynski KJ, Simons LE, LeBel A.
Pediatric Headache and Sleep Disturbance: A Comparison of Diagnostic Groups. *Headache J. Head Face Pain*. 2017.