

## Migräne mit Osteopathie behandeln

**Ein typischer Fall aus der Praxis: Eine 36-jährige Patientin kommt in die Praxis und erzählt, dass sie seit dem 14. Lebensjahr jede Woche Migräne hat, inzwischen an den meisten Tagen des Jahres.**

Sie behandelt die Migräne-Attacken im Anfangsstadium mit einem Triptanmedikament, wenn die Beschwerden geringer sind mit mittelstarken Schmerzmitteln. Damit werden die Symptome etwas erträglicher, so dass sie z.B. weiterarbeiten kann. Als vorbeugende Medikamente hatte sie sowohl Betablocker als auch Antidepressiva erprobt, wollte sie aber nicht weiter nehmen, teils wegen mangelnder Wirksamkeit, teils wegen dem Nebenwirkungsrisiko. Nun will sie einen Versuch mit Osteopathie starten.

### Warum bietet sich Osteopathie bei der Migränetherapie an?

Ein typischer Einwand gegen Osteopathie bei Migräne: Die Migräne-Attacke würden doch hauptsächlich durch Hormon- und Wetterschwankungen, durch gewisse Lebensmittelunverträglichkeiten oder durch Stress ausgelöst.

Das ist unbestritten, aber fast immer besteht zusätzlich eine Anzahl von dauerhaften körperlichen Störungen und Spannungen, die auch mit dem Aufkommen von Kopfschmerzen zu tun haben. Diese Störungen kann man nur durch eine sehr genaue körperliche Untersuchung finden, was meistens nicht durchgeführt wird.

### Das ist die Strategie

Wenn wir Teilursachen wie Wetterwechsel, Lebensmittelunverträglichkeiten, Stressfaktoren und Hormonschwankungen nicht ändern können oder wollen, dann bringt die Beseitigung von körperlichen Funktionsstörungen vielleicht ausreichend viel Spielraum bis zur Schmerzschwelle. Somit werden dann doch keine Kopfschmerzen ausgelöst.

Einfacher gesagt: Wenn ein Mensch immer eine Migräne-Attacke hat, wenn vier Teilursachen zusammenkommen, dann werden vielleicht keine Symptome mehr ausgelöst, wenn zwei dieser Ursachen eliminiert werden.

Viel häufiger als wir denken, gibt es nicht die eine, große Ursache, sondern ganz viele Teilursachen, die erst in ihrer komplexen Verknüpfung eine Krankheit auslösen. Unsere übliche Denkart will lieber nur von einer Ursache wissen, aber die Realität ist wohl viel komplexer.

## Und jetzt der aktuelle Fall

Bei dieser Patientin ergibt die osteopathische Untersuchung, dass Spannungen im Bereich des Dickdarms bestehen. Obwohl die Spannungen in der maximalen Stufe vorliegen, hat die Patientin nichts davon bemerkt. Auch nicht die damit verbundene Verwringung des Beckens, obwohl dies zu einer eigentlich für jedermann ersichtlichen scheinbaren Beinlängenverkürzung links geführt hat.

Sehr häufig bestehen bei Patienten mit chronischen Kopfschmerzen dauerhafte Fehlfunktionen im Bauchraum, oft ohne dass sie der Patient bemerkt. Ebenso findet man immer Spannungen mancher Schädelbereiche mitsamt der darunterliegenden Gehirnhaut.

So werden vor allem der Bauch, das Becken und der Kopf mit osteopathischen Techniken behandelt.

In diesem Fall konnten keine gravierenden Störungen im Bereich der Wirbelsäule gefunden werden. Normalerweise widmen sich Ärzte und Physiotherapeuten bei einer Kopfschmerzproblematik hauptsächlich der Wirbelsäule. Für mich ist die Wirbelsäule jedoch nicht wichtiger oder interessanter als irgendein anderer Bereich des gesamten Körpers.

Das ist nun einmal eine Stärke der Osteopathie: Mit den Händen können Funktionsstörungen und Spannungen des ganzen Körper ertastet werden. Außerdem wird der Körper möglichst gleichberechtigt und als Ganzes betrachtet.

Damit die Patientin weiß, worauf sie sich einlässt, wird im Voraus eine Vereinbarung getroffen: Die Behandlung wird abgebrochen, wenn sich die Symptome nach drei Terminen nicht erheblich verbessern. „Erheblich“ heißt hier, dass mindestens ein Drittel, lieber die Hälfte der Schmerzen nach drei Terminen abgebaut sind. Falls dieses Teilziel nach drei Terminen erreicht wird, soll sie mit etwa zwei weiteren Terminen rechnen, also insgesamt mit fünf Behandlungen.

Üblicherweise nehmen die Symptome hinsichtlich Schmerzintensität, Dauer und Häufigkeit graduell ab. Es passiert kaum, dass alle Beschwerden plötzlich dauerhaft weg sind. Der Patientin wird auch erklärt, dass ein Vorteil ihrer sehr häufigen Migräne-Attacken darin besteht, dass wir sehr bald wissen, ob die Behandlung anschlägt. Wenn jemand nur alle drei Monate eine Attacke erleidet, dauert es umgekehrt sehr lange, bis man Gewissheit hat, ob die Therapie gelingt.

## Fazit

In diesem Fall kam alles so wie meistens. Die Migräne-Attacken gingen schrittweise zurück und nach insgesamt fünf Behandlungen bekam die Patientin keine Migräne mehr. Damit die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Besserung von Dauer ist, bekam sie den Rat, mehr auf eine gesunde Ernährung zu achten. Immerhin waren die somatischen Dysfunktionen, wie es in der Osteopathie heißt, im Bauchraum die stärksten Störungen. Außerdem sollte sie sich mehr bewegen und nach vier bis

sechs Monaten für eine einmalige weitere osteopathische Behandlung in die Praxis kommen.