

# Studie zur Behandlung von chronischen Kopfschmerzen

## Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET)

**Kopfweg kennt fast jeder. Chronische – also regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg in kurzen zeitlichen Abständen auftretende – Kopfschmerzen können das Leben der Betroffenen schwer beeinträchtigen. An der Universität Trier wurde ein Behandlungsprogramm entwickelt, welches von chronischem Kopfschmerz Betroffenen dabei helfen soll, besser mit ihren Schmerzen zurechtzukommen und sie aus eigener Kraft heraus besser zu bewältigen.**

Wenn chronische Kopfschmerzen auf medizinischem Weg nicht behoben werden können, muss man als Kopfschmerz-Betroffener nicht resignieren: Psychologen haben Behandlungsverfahren entwickelt, die dabei helfen können, Schmerzen besser zu bewältigen. Eine solche psychologische Methode, die sich bereits in der Behandlung u.a. von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen bewährt hat, soll jetzt im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie hinsichtlich ihrer Wirksamkeit bei Kopfschmerzen untersucht werden (Studienleitung: Priv.-Doz. Dr. Friedemann Gerhards; Studienassistentz: B.Sc. Gundula R.R. Kießl).

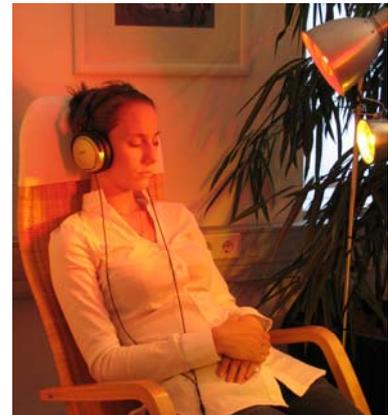
Bei der in der Studie angewandten Behandlungsmethode werden Entspannungsübungen mit Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung kombiniert: die Aufmerksamkeit wird weggelenkt von unangenehmen körperlichen Empfindungen und es werden angenehme Sinnesempfindungen und Vorstellungen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt (Ablenkungs- und Entspannungstraining: AET).

Grundlage für die Entwicklung des AET ist die Erkenntnis, dass aversive Empfindungen wie Schmerzen im entspannten Zustand als weniger belastend oder störend empfunden werden und dass Schmerzen eher zu ertragen sind, wenn man von ihnen abgelenkt und intensiv mit anderen Dingen beschäftigt ist. Die Studie zum AET bei Kopfschmerz soll im Januar 2013 beginnen.

Falls Sie unter chronischen Kopfschmerzen leiden und sich für die Kopfschmerzbehandlungs-Studie interessieren, dürften die nachstehenden Informationen wichtig für Sie sein.

### Was passiert beim AET?

Im Rahmen einer AET-Trainingssitzung absolvieren Sie zunächst eine Entspannungsübung. Nachdem Sie mit dieser Übung einen Zustand mentaler und körperlicher Entspannung erreicht haben, werden Sie angeleitet sich in Gedanken einen Ort der Ruhe vorzustellen, an dem Sie sich wohlfühlen und entspannt zurücklehnen können. Durch Licht und Wärme wird dieses Wohlbefinden von außen zusätzlich weiter gefördert.



### Könnte ich teilnehmen?

Sie können an der Kopfschmerzbehandlungs-Studie teilnehmen,

- wenn Sie seit mindestens einem Jahr regelmäßig Kopfschmerzen haben (Migräne, Spannung- und/oder Clusterkopfschmerzen, siehe dazu bitte Kopfschmerz-Schnelleinstufung auf der nächsten Seite) und zwischen 18 und 65 Jahre alt sind
- wenn Ihre Kopfschmerzen bereits medizinisch abgeklärt worden sind
- wenn Sie bereit sind, zu vorgegebenen Zeitpunkten Fragebögen zu beantworten
- wenn Sie zusagen können, dass Sie regelmäßig an den Behandlungsterminen (12 Termine) teilnehmen werden
- wenn Sie bereit sind, AET zu Hause anzuwenden

### Welchen Nutzen können Sie von der Teilnahme erwarten?

In vorangegangenen Studien führte das AET bei Teilnehmern mit chronischen Rückenschmerzen zu einer Verringerung der Schmerzintensität und schmerzbedingten Beeinträchtigung im Alltag sowie zu einer besseren Schmerzbewältigung. Mit ähnlich positiven Effekten wird beim AET in Bezug auf Kopfschmerzen gerechnet. Die Teilnahme am AET im Rahmen der Studie ist für Sie kostenfrei.

**Bei Interesse und/oder Fragen** können Sie uns **ab Januar 2013 mittwochs bis freitags von 17-19 Uhr** unter der Telefonnummer **0651/2013695** oder per Email ([s1gukies@uni-trier.de](mailto:s1gukies@uni-trier.de)) erreichen.

Die Studie wird an der Universität Trier im Fach Psychologie, Abteilung für Klinische und Physiologische Psychologie, Johanniterufer 15, 54290 Trier durchgeführt.

**Kopfschmerz-Schnelleinstufung**  
nach Prof. Dr. Hartmut Göbel

		Ja	Nein
1	Können körperliche Aktivitäten wie Treppensteigen oder Laufen in frischer Luft die Kopfschmerzen verstärken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Verspüren Sie während der Kopfschmerzen Übelkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Behindern die Kopfschmerzen Ihre üblichen Tätigkeiten (Arbeit, Schule, Freizeit) erheblich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Können körperliche Aktivitäten wie Treppensteigen oder Laufen in frischer Luft die Kopfschmerzen unbeeinflusst lassen oder sogar verbessern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ist während der Kopfschmerzen Ihr Appetit ungestört?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Können Sie trotz der Kopfschmerzen Ihren üblichen Tätigkeiten (Arbeit, Schule, Freizeit) nachgehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Nehmen Sie an mehr als 10 Tagen pro Monat Medikamente zur Akutbehandlung Ihrer Kopfschmerzen ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Treten Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen pro Monat auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Nehmen die Kopfschmerzen in ihrer Häufigkeit immer mehr zu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Treten die Kopfschmerzen in Anfällen einseitig im Augen-/ Schläfenbereich für eine Dauer von 15 Minuten bis 3 Stunden auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Werden die Kopfschmerzen auf der gleichen Seite von Augenrötung, Augentränen, Nasenverstopfung, Nasenlaufen, hängendem Augenlid oder körperlicher Unruhe begleitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Treten die Kopfschmerzen in Attacken jeden 2. Tag bis zu 8 mal pro Tag auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**WAS SPRICHT FÜR WELCHE KOPFSCHMERZFORM?**

Migräne:	<b>Wenn bei Fragen 1-3</b> mindestens 2x „ja“
Spannungskopfschmerz:	<b>Wenn bei Fragen 4-6</b> mindestens 2x „ja“
Kopfschmerz bei Medikamenten- übergebrauch:	<b>Wenn bei Fragen 7-9</b> mindestens 2x „ja“
Cluster-Kopfschmerz:	<b>Wenn bei Fragen 10-12</b> mindestens 2x „ja“