

Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen, Einteilung und Kennzeichen	11
1.1 Epidemiologie.....	11
1.2 Diagnose.....	11
1.3 Differenzialdiagnose.....	13
2 Kopfschmerz vom Spannungstyp	15
2.1 Episodischer Kopfschmerz vom Spannungstyp (eSK).....	15
2.2 Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp (cSK)	16
3 Perikranieller Kopfschmerz – myofaszielles Schmerzsyndrom	16
4 Untersuchung der perikraniellen Muskulatur	19
4.1 M. trapezius	21
4.1.1 Anatomische Besonderheiten und Funktion.....	21
4.1.2 4.1.2 Untersuchung.....	21
4.1.2.1 Untersuchung auf Abschwächung	21
4.1.2.2 Untersuchung auf Dehnungsschmerz – Verkürzung.....	22
4.1.2.3 Palpation	24
4.1.3 Triggerpunkte und Projektionsschmerz.....	24
4.1.4 Manualtherapeutische Dehnung	25
4.1.5 Eigendehnung des M. trapezius.....	27
4.2 M. sternocleidomastoideus	28
4.2.1 Anatomische Besonderheiten und Funktion.....	28
4.2.2 Untersuchung.....	32
4.2.2.1 Untersuchung auf Abschwächung	32
4.2.2.2 Untersuchung auf Dehnungsschmerz – Verkürzung.....	33
4.2.2.3 Palpation	34
4.2.3 Triggerpunkte und Projektionsschmerz.....	34
4.2.4 Manualtherapeutische Dehnung	35
4.2.5 Eigendehnung und Relaxation des M. sternocleidomastoideus	36
4.3 Mm. splenius cervicis und capitis	37
4.3.1 Anatomische Besonderheiten und Funktion.....	37
4.3.2 Untersuchung.....	38
4.3.2.1 Untersuchung auf Abschwächung	38
4.3.2.2 Untersuchung auf Dehnungsschmerz – Verkürzung.....	39
4.3.2.3 Palpation	40
4.3.3 Triggerpunkte und Projektionsschmerz.....	41
4.3.4 Manualtherapeutische Dehnung/Relaxation	44
4.3.5 Eigendehnung der Mm. splenius cervicis und capitis.....	44

4.4	M. occipitofrontalis und M. temperoparietalis	45
4.4.1	Anatomische Besonderheiten und Funktion.....	45
4.4.2	Untersuchung.....	46
4.4.2.1	Palpation	46
4.4.3	Triggerpunkte und Projektionsschmerz.....	47
4.4.4	Manualthérapeutische Dehnung/Relaxation	47
4.5	M. masseter	48
4.5.1	Anatomische Besonderheiten und Funktion.....	48
4.5.2	Untersuchung.....	51
4.5.2.1	Palpation	51
4.5.2.2	Funktionelle Untersuchung	52
4.5.3	Triggerpunkte und Projektionsschmerz.....	53
4.5.4	Manualthérapeutische Dehnung und Relaxation.....	54
4.5.5	Eigendehnung/Relaxation	55
4.5.6	Heiße Rolle	56
4.5.7	Aufbissschiene/Relaxationsschiene	57
4.6	M. temporalis	58
4.6.1	Anatomische Besonderheiten und Funktion.....	58
4.6.2	Untersuchung.....	59
4.6.2.1	Palpation	59
4.6.3	Triggerpunkte und Projektionsschmerz.....	59
4.6.4	Manualthérapeutische Dehnung/Relaxation	60
5	Praktische Therapieempfehlungen bei Spannungskopfschmerz	61
5.1	Medikamentöse/nichtmedikamentöse Therapiemaßnahmen beim episodischen Kopfschmerz vom Spannungstyp.....	61
5.2	Prophylaktische Therapie des chronischen Kopfschmerzes vom Spannungstyp	62
5.3	Botulinumtoxin.....	64
5.4	Autogenes Training	66
5.5	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	66
5.6	Biofeedback	67