

# MIGRÄNE

## Symptome

### Migräne ohne Aura:

Attackenweise auftretender Kopfschmerz, überwiegend einseitig, pulsierender oder pochender Schmerzcharakter, Dauer von 4 bis 72 Stunden, Verstärkung durch körperliche Aktivität, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, eventuell Lärm und Lichtempfindlichkeit.

### Migräne mit Aura:

Wie Migräne ohne Aura, zusätzlich neurologische Ausfallsymptome: Blitze oder Zacken sehen, Gesichtsfeldausfall, Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen.

## Ursache

Ursachen sind noch weitgehend ungeklärt.

Es wird angenommen, daß hormonelle und neuronale Systeme im Gehirn den Schmerzprozeß auslösen. Dabei kommt es zu einer Erweiterung der Blutgefäße im Kopf (z.B. der Schläfenarterie).

Als Auslösefaktoren gelten u. A. Stress, unregelmäßiger Schlaf und bestimmte Nahrungsmittel.

Das Zusammenwirken solcher Auslösefaktoren mit bestimmten organischen Bedingungen kann dann zu Migräne führen.

Mögliche organische Ursachen müssen vom Arzt vor Beginn der Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.

## Biofeedback-Therapie

Mit Hilfe von Biofeedback soll der Patient lernen, das Auftreten der Schmerzen zu verhindern (Vorbeugung), oder den Schmerzanfall abzufangen (Anfallskupierung).

Die Körperprozesse, welche mit Stress und Schmerz einhergehen, werden meist nur ungenau wahrgenommen, sodaß ihre Rückmeldung (Feedback) den Zugang zu ihnen sowie ihre Kontrolle wesentlich erleichtert.

Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur vorübergehend wichtig, und betont die aktive Mitarbeit der PatientInnen.

## Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

### Vasokonstriktions-Training:

Der Migräneanfall geht meist mit einer erhöhten Durchblutung der Schläfenarterie einher.

Das **Ziel des Vasokonstriktionstrainings** ist **die willkürliche Verringerung dieser Mehrdurchblutung und damit das Abfangen des Migräneanfalls.**

Dazu wird die Durchblutung der Schläfenarterie mit Hilfe eines Sensors gemessen und in Form eines Kreisringes am Bildschirm rückgemeldet.

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungstuhl, vom welchem aus Sie den Bildschirm gut einsehen können.

Sie lernen nun durch Ausprobieren verschiedener Strategien (z.B. die Vorstellung durch einen Tunnel zu fahren, etc.), die Durchblutung der Schläfenarterie zu verringern.

Die Rückmeldung am Bildschirm zeigt Ihnen dabei, wie erfolgreich Sie sind.

Wird der Kreis enger, verringert sich die Durchblutung, wird der Kreis weiter, nimmt die Durchblutung zu.

Auf diese Weise können Sie rasch Kontrolle über die Durchblutung der Arterie erlernen und die Schmerzen wirkungsvoll reduzieren.

### Handerwärmungstraining:

Beim Handerwärmungstraining lernen Sie, Ihren Körper zu entspannen, und damit Stress wirkungsvoll abzubauen.

Dadurch kann das Auftreten von Migräneanfällen verhindert werden (Vorbeugung).

Über einen Temperatursensor am Ringfinger wird die Durchblutung gemessen. Am Bildschirm zeigt ein Farbkreis (von dunkelblau

bis dunkelrot) an, wie sich die Handtemperatur verändert.

Je wärmer die Hand ist (roter Kreis), umso besser ist die Durchblutung und umso besser ist die Entspannung.

Auch hier hilft das Feedback, die richtige Strategie für die Kontrolle herauszufinden. Hierbei wird direkt bei der Ursache (*Streß und Belastungen*) angesetzt.

### **Wirksamkeit**

Die Wirksamkeit von Biofeedback ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Es kommt zu einer deutlichen Abnahme von Schmerzintensität und Häufigkeit der Kopfschmerzen.

Die Medikamenten-Einnahme kann oft drastisch reduziert werden, die Erfolge sind langandauernd und die Therapie vollkommen nebenwirkungsfrei.

### **Mein Praxisangebot Biofeedback**

### **Praxis für Psychotherapie Schaffhausen**



### **BIOFEEDBACK-THERAPIE**

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache der Beschwerden zu verändern und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

- **hohe Erfolgsrate**
- **keine Nebenwirkungen**
- **keine Medikamente**
- **langandauernder Erfolg**

### **AABP-Praxis Psychotherapie, Biofeedback Supervision und Coaching**

**Ruedi Steiger, Dipl. Psych., M.A.**  
Psychotherapeut SPV-SVG  
Dipl. Supervisor IAP-BSO  
Coach und Organisationsberater BSO

**Praxis Zürich:** 044-272 82 30  
**Praxis Schaffhausen:** 052-624 92 12

***ruedisteiger@gmx.ch***  
***www.therapiedschungel.ch***

# **MIGRÄNE: Die Seite wechseln!**

## **Medikamentenfreie Therapie mit SOFT® BIOFEEDBACK**

INSIGHT INSTRUMENTS  
A-5400 Hallein,  
Steglandweg 5,  
Tel. +43(0)6245/71149