

Mit Biofeedback gegen Kopfschmerzen

Besonders wirksam hat sich Biofeedback bei der Behandlung von Spannungskopfschmerzen und Migräne erwiesen. Durch die bildhafte Darstellung von positiven Veränderungen wird das Wohlbefinden gestärkt.

Biologisches Feedback ist eine wissenschaftlich gut belegte psychophysiologische Behandlungsmethode. Sie ermöglicht es, bestimmte körperliche Vorgänge aufzuzeichnen, die wir bewusst eher nicht wahrnehmen. Dabei werden Parameter wie Puls, Hautleitwert, Blutdruck, Atemfrequenz, Herzratenvariabilität etc. mittels Elektroden an der Hautoberfläche gemessen, auf einen Bildschirm übertragen und als Linien und Bilder und/oder akustisch dargestellt.

Biofeedback wird in der Diagnostik eingesetzt; hier können Extremwerte rasch Aufschluss über mentale, emotionale oder körperliche Belastungen geben. Es werden aber auch bereits bestehende Symptomatiken behandelt wie Angstzustände, Schlafstörungen, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten bis hin zu Stress, Burn-out, Bluthoch-



SN-Couch
Psyche

SONJA GEHARD

druck, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen. Das therapeutische Vorgehen richtet sich nach einer ausführlichen Diagnostik, die am Anfang jeder Behandlung steht. So ist bei chronischen Schmerzerkrankungen wie häufig auftretenden Kopfschmerzen eine genaue Diagnose sehr wichtig, da es viele Arten und Varianten des Kopfschmerzes gibt. Als wirksam hat sich Biofeedback zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen und Migräne erwiesen. Beim Spannungskopfschmerz ist die Therapie auf die Entspannung der Muskulatur im Kiefer-, Kopf- und Nacken-

bereich fokussiert. Verspannungen in diesen Bereichen sind sehr häufig und können mittels Elektroden an den benannten Stellen gut lokalisiert und ausgewertet werden. Durch Übung gelingt es, die angespannten Muskeln zu entspannen und zu entlasten, was schließlich auch eine Entkräftung des Schmerzes zur Folge hat.

Beim Kopfschmerz vom Typ Migräne richtet sich der therapeutische Schwerpunkt auf die arterielle Durchblutung von Blutgefäßen im Kopfbereich: Nach einer Gefäßverengung (Vasokonstriktion) folgt eine Überdehnung (Vasodilatation), wobei Schmerzrezeptoren auf die Dehnung reagieren. Dafür wurde ein spezielles Vasokonstriktionstraining entwickelt, mit dem die Verengung der Blutgefäße willentlich herbeigeführt werden kann.

Praktisch sieht das so aus, dass ein

Sensor den Blutfluss an der Schläfenarterie misst und der Dehnungszustand in bildlicher Form am Monitor dargestellt wird. Die Aufgabe besteht darin, eine Verengung der Blutgefäße zu erreichen, was bildhaft mit der Verkleinerung eines Kreises auf dem Bildschirm einhergeht. Vorstellungsbilder und Entspannungstechniken wirken dabei unterstützend. Schon die geringste positive Veränderung kann über die Darstellung am Bildschirm nachvollzogen und durch Üben nachhaltig verbessert werden.

Biofeedback ermöglicht ein aktives, selbstwirksames Eingreifen auf bestehende Symptomatiken und stärkt somit das eigene Wohlbefinden.

Mag^a. Sonja Gehard, Klinische-, Gesundheits-, und Arbeitspsychologin, Biofeedbacktherapeutin; www.arbeitspsychologie-salzburg.at.

Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/1008001.