

# 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

Die Ursache ist 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 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, die mit Streß und Schmerz einhergehen, werden meist nur ungenau wahrgenommen, sodaß ihre Rückmeldung (Feedback) die Kontrolle wesentlich erleichtert. Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur vorübergehend wichtig und betont Ihre aktive Mitarbeit.

## Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

### **Vasokonstriktionstraining:**

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 dem aus Sie den Bildschirm gut einsehen können. Sie lernen nun durch Probieren verschiedener Strategien (z.B. Vorstellung durch Tunnel zu fahren), 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

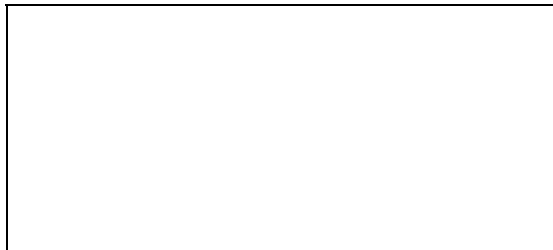
Die Wirksamkeit von Biofeedback ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Es kommt zu einer deutlichen Abnahme von Schmerzintensität und Häufigkeit der Kopfschmerzen. Die Medikamenten-einnahme kann drastisch reduziert werden, die Erfolge sind langandauernd und die Therapie vollkommen nebenwirkungsfrei.



## 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



Raum für Stempel des Biofeedback-Therapeuten

# MIGRÄNE: Die Seite wechseln!

*Medikamentenfreie  
Therapie mit*

***SOFT<sup>®</sup>***  
***BIOFEEDBACK***