

SPANNUNGS- KOPFSCHMERZ

Symptome

Beidseitig, in Stirn oder Hinterhaupt, manchmal vom Nacken heraufziehend, dumpf-drückender Charakter (*"Schraubstock"*, *"Band um den Kopf"*); oft dumpfer Dauerkopfschmerz, Intensität nach Jahren kaum mehr variierend.

Es können auch Übelkeit, Brechreiz und Sehstörungen hinzukommen (ähnlich Migräne).

Ursache

Als unmittelbarer Auslöser werden Verspannungen in der Kopf-, Nacken- und Schultermuskulatur angenommen, die durch Streß verursacht oder aufrechterhalten werden.

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

Teufelskreis Streß-Verspannung-Schmerz

Langandauernde Verspannungen (durch Streß oder ungünstige Körperhaltungen) führen automatisch zu Schmerzen. Sie können dies einfach prüfen, indem Sie eine feste Faust machen. Der Verlust an Farbe zeigt Ihnen, dass die Blutzufuhr reduziert wird und dadurch nicht genügend Nahrung und Sauerstoff in den Muskel gelangen.

Der Schmerz ist hierbei ein Warnsignal.

Bei chronischem Schmerz fehlt diese Bedeutung.

Streß führt oft zu Verspannungen bestimmter Muskelgruppen (z.B. Nacken, Rücken), wobei die Schmerzen nicht immer

sofort einsetzen, sondern um Stunden verzögert sein können.

Der Zusammenhang von Streß und Schmerz ist folglich nicht immer deutlich.

Schmerzen sind selbst wieder streßreich, so daß ein "Teufelskreis" von Streß, Verspannung und Schmerz entstehen kann, der die Schmerzen aufrechterhält.

Ziel der Biofeedback-Therapie ist es, diesen "Teufelskreis" zu durchbrechen.

Biofeedback-Therapie

Das Ziel der Biofeedback-Therapie bei Spannungskopfschmerzen ist die Reduktion der Muskelspannung im Nacken oder der Stirn. Die Muskelspannung wird meist nur ungenau wahrgenommen, sodaß die Rückmeldung (Feedback) den Zugang zur Spannung sowie die Entspannung wesentlich erleichtert.

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

Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungsstuhl und sehen die Veränderungen Ihrer Muskelspannung in Form einer Linie am Bildschirm. Die Muskelspannung wird hierbei vom Nacken oder der Stirn mittels Elektroden gemessen.

Das Feedback hilft dabei, die Muskelspannung wahrzunehmen und bewußt zu reduzieren.

Wenn die Muskelspannung zunimmt, steigt die Linie an, bei Abnahme der Muskelspannung fällt die Linie ab.

Auf spielerische Art und Weise lernen Sie dabei, die Muskulatur, die für die Schmerzen verantwortlich ist, vollkommen zu entspannen. Damit können Sie danach auch im Alltag Kopfschmerzen wirksam reduzieren und / oder vorbeugen.

Auf spielerische Art und Weise Lernen Sie so, die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lösen und damit die Kopfschmerzen zu reduzieren.



Abb.: Messung der Muskelspannung
von der Stirnmuskulatur

Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von Biofeedback ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

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

Die Medikamenteneinnahme kann drastisch reduziert werden, die Erfolge sind lang andauernd und die Therapie ist 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

KOPFSCHMERZ lösen.

Medikamentenfreie Therapie mit SOFT® BIOFEEDBACK

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