Kopfschmerzbehandlung durch Biofeedback

OBERBAYERISCHES KOPFSCHMERZZENTRUM MÜNCHEN

Normalerweise verändern sich unsere Körpersignale je nach äußerer oder innerer Situation, in der wir uns befinden. Z. B. können negative Gedanken körperliche Aktivierung hervorrufen, während Gedanken an den letzten erholsamen Urlaub eher zu einer Entspannungsreaktion des Körpers führen. Beim Biofeedback kann direkt wahrgenommen werden, welche Strategien individuell entspannend wirken und welche den Körper eher aktivieren.

1. Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren der Verhaltenstherapie, mit dessen Hilfe normalerweise unbewusst ablaufende körperliche Prozesse durch ein Biofeedbackgerät wahrnehmbar gemacht werden können. Hierdurch ist es möglich, Selbstkontrolle über körperliche Vorgänge zu erlangen. Durch Biofeedback können zum Beispiel folgende Körperfunktionen beeinflusst werden: Muskelaktivität, Blutdruck, Schweißdrüsenaktivität, Haut- und Körpertemperatur, Durchmesser von Blutgefäßen und Atemfunktionen. Während einer Biofeedbacksitzung werden diese Körperfunktionen durch spezifische Sensoren erfasst und an das Gerät übermittelt. Diese eingehenden Signale werden wiederum in Form von „Biofeedback" über Darstellung auf dem Bildschirm oder akustische Signale an den Patienten zurückgemeldet.

2. Warum Biofeedback bei Kopfschmerzen?

Durch kontrollierte Therapiestudien konnte die Wirksamkeit von Biofeedback bei Kopfschmerzen wissenschaftlich belegt werden. Dabei gilt die Behandlung von Migräne mit Biofeedback als ebenso wirksam wie eine medikamentöse Migräneprophylaxe. Die Anzahl der Kopfschmerztage kann durch Biofeedback genauso deutlich reduziert werden. Studien haben außerdem gezeigt, dass die positiven Effekte des Biofeedbacks auch mittel- und langfristig erhalten bleiben. Darüber hinaus treten keine Nebenwirkungen auf.

3. Wie läuft eine Biofeedbackbehandlung ab?

3.1. Anamnestisches Gespräch

Vor der eigentlichen Biofeedbackbehandlung findet ein ausführliches anamnestisches Gespräch statt, bei dem die Art der Kopfschmerzen, mögliche Auslöser, bisherige Behandlungsversuche und begleitende Erkrankungen erfragt werden. Dies ist notwendig, um entscheiden zu können, ob sich Biofeedback als Methode der Kopfschmerzbehandlung eignet, oder ob andere Maßnahmen für Sie eher in Frage kommen könnten.

3.2. Erstellen eines Reaktionsprofils

Wenn Sie sich für Biofeedback zur Behandlung ihrer Kopfschmerzen entscheiden, erfolgt zunächst die Aufzeichnung eines Reaktionsprofils. Dabei werden Sie über verschiedene Sensoren mit dem Biofeedbackgerät verbunden, um Atmung, Temperatur, Hautleitfähigkeit, Puls und Muskelspannung zu messen. Dies ist für die meisten Patienten aufregend, aber nicht schmerzhaft. Während der Aufzeichnung erhalten Sie nacheinander unterschiedliche Aufgaben, die mit Entspannungsphasen abwechseln, weil untersucht werden soll, wie ihr Körper auf unterschiedliche Situationen reagiert und wie gut er sich nach einer Anspannungsphase wieder erholen kann. In der nachfolgenden Sitzung erhalten Sie vom Biofeedbacktherapeuten eine Rückmeldung zum Ergebnis.

3.3. Übungssitzungen

Anhand Ihres individuellen Reaktionsprofils wird ein Therapieplan für die nachfolgenden Übungssitzungen entwickelt. Die Sitzungen finden im wöchentlichen Abstand über jeweils 50 Minuten statt. Insgesamt erstreckt sich die Behandlung über ca. 10 Übungssitzungen. Für Kopfschmerzpatienten stehen verschiedene wirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung: Für die Therapie von Spannungskopfschmerzen und Migräne hat sich z.B. EMG-Feedback in Kombination mit thermalem Biofeedback, sog. Handerwärmungstraining, als besonders hilfreich erwiesen. Beim EMG-Feedback lernen Sie die Muskelspannung an Stirn und/oder Nacken anhand der Rückmeldung des Geräts zu kontrollieren. Durch die Kombination mit Handerwärmungstraining wird zusätzlich die allgemeine Entspannungsfähigkeit trainiert, wodurch sich das Stressniveau langfristig reduzieren lässt. Bei Migräne kann außerdem das sog. Vasokonstriktionstraining zum Einsatz kommen. Dabei können Sie lernen, Ihre Schläfenarterie willentlich zu verengen, um die Arterie bei den ersten Anzeichen eines Migräneanfalls eng stellen zu können. Hierdurch kann eine Attacke unterbrochen werden.

Zusätzliche Informationen:

Klinikum der Universität München
Neurologische Klinik und Poliklinik
M.Sc. Psych. L. Mayer
Tel.: 089/4400 73687
Telefonsprechzeit: Montag 09:00-09:30
Lucille.Mayer@med.uni-muenchen.de
Marchioninistr. 15
81377 München