



Kopfschmerzen natürlich behandeln: sich selbst helfen!

Mit Biofeedbacktraining können Ihr Kind und Sie Kopfschmerzen verlernen!

Warum?

Wenn bei Kopfschmerzen eine organische Ursache ausgeschlossen wurde, sind sie in der Regel eine unangemessene Antwort auf eine Belastung. Wir nehmen die Belastung oft nicht bewusst wahr. Und von den körperlichen Reaktionen spüren wir erst das Ende, nämlich den Kopfschmerz.

Mit Biofeedback können wir dem zuvorkommen: mit unseren Messinstrumenten können wir die individuelle vegetative Reaktionsweise Ihres Kindes sichtbar machen. Durch Rückmeldung (Feedback) kann es eine günstigere Strategie lernen.

Die Deutsche Kopfschmerzgesellschaft und die International Headache Society stellen übereinstimmend fest, dass Biofeedback die erfolgreichste und medikamentenfreie Behandlungsform ist. Die Erfolgswahrscheinlichkeit ist mindestens genauso groß wie bei der vorbeugenden Behandlung mit Medikamenten.

Wie?

Die Patienten erlernen schon in den ersten Sitzungen, wie mit Entspannung auf eine belastende Situation reagiert werden kann. Damit wird eine Kontrolle der vegetativen Reaktionen auf Belastung möglich und sie erleben bald einen spürbaren und anhaltenden Rückgang von Häufigkeit, Dauer und Stärke der Schmerzattacken. Je besser mitgearbeitet wird, desto schneller und stabiler ist der Erfolg.

Zu Anfang übt der Patient die neue Reaktion am Bildschirm, wie sie auf dem Foto sehen können:

Beispiel einer Patientin beim Vasokonstriktionstraining bei Migräne.



Am Verlauf des BVP-Graphen können Sie sehen, wie sie schon in der vierten Sitzung die Durchblutung der Kopfhaut steuern kann und dadurch einen Migräneanfall wirksam abfangen kann. Später wird geübt, dies ohne Bildschirmrückmeldung hinzubekommen, damit das Gelernte auch im Alltag stabil bleibt.



Schon an die zweite Sitzung schließen sich deshalb Übungen an, die Sie zu Hause fortsetzen. Bei jeder weiteren Übungssitzung erhalten Sie Aufgaben, mit denen Ihr Kind oder Sie Ihre Schmerzen besser unter Kontrolle bekommen. Bei guter Mitarbeit wird meist 6-8 Sitzungen benötigt.

Dr. med. Hans-Jürgen Kühle, Kinder- und Jugendarzt, Neuropädiater und Biofeedbacktherapeut
Arzt in der Praxis Krug+Grofer+Püschel+Hofmann+Kühle+Pabst, Marburger Str. 24, 35390 Gießen
Telefonprechstunde zu ADHS + neuropädiatrischen Störungen dienstags 10-12.00: 0641 2502933