



Lernen Sie die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lösen und damit die Kopfschmerzen zu reduzieren.

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 nachhaltig* und die Therapie ist vollkommen *nebenwirkungsfrei*.



BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache Ihrer Beschwerden zu verändern, Strategien für Ihre Heilung zu erlernen und Ihre Selbstheilungskräfte damit dauerhaft zu aktivieren.

- > hohe Erfolgsrate
- > keine Nebenwirkungen, keine Medikamente
- > langandauernder Erfolg

Mein/e Biofeedback-TherapeutIn

INSIGHT INSTRUMENTS Biofeedback

PatientInnen Information

Kopfschmerz lösen.

Medikamentenfreie Therapie mit **SOFTmed** Biofeedback

Österreich: 5400 Hallein, Steglandweg 5
Deutschland: 81541 München, Schweigerstr.10

Te1. 06245/71149 (Ö) 089/13011353 (D)
E-Mail: info@insight.co.at
HP: www.biofeedback.co.at

Biofeedbacktherapie bei Spannungskopfschmerz

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 Körperhaltun-

gen) *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. Schmerz ist ein Warnsignal - bei chronischem Schmerz fehlt diese Bedeutung jedoch. *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 stressbehaftet, sodaß 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) die Entspannung wesentlich erleichtert.

Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur solange wichtig bis Sie gelernt haben, die relevante Muskulatur willkürlich und bei Bedarf gezielt zu entspannen.

Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

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



Messung der Muskelspannung der Stirnmuskulatur

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