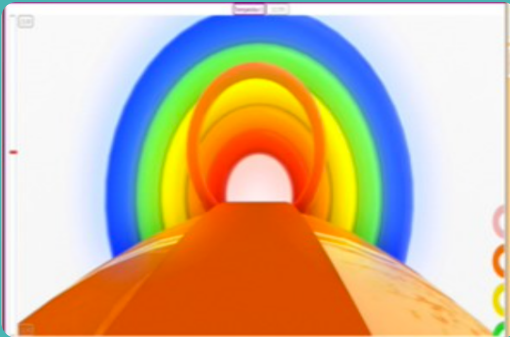


Handerwärmungstraining

Das Ziel hierbei ist, Migräneanfälle vorzubeugen, indem chronisch verengte Gefäße erweitert und die allgemeine Entspannungsfähigkeit trainiert werden. Mit einem Temperatursensor am Ringfinger wird die Durchblutung gemessen und am Bildschirm dargestellt:



Auf dem „Regenbogenweg“ schreiten Sie in Richtung warmer Farben voran, wenn sich Ihre Körpertemperatur erhöht, Ihre Gefäße sich also erweitern und Sie sich entspannen - das Ziel des Trainings.

Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von Biofeedback ist eindeutig belegt und wird in den Leitlinien zur Migränebehandlung und -prävention* empfohlen. Die Methode kann auch mit anderen Techniken kombiniert werden, um die Wirksamkeit weiter zu verbessern.

*Deutsche Gesellschaft für Neurologie & Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. (2022). Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne. In Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF-Registriernummer: 030/057).

Ihre Vorteile



keine Medikamente,
keine Nebenwirkungen



hohe Erfolgsrate



langandauernder
Erfolg



leicht erlernbare
Methode



Einsicht in Ihren
persönlichen Fortschritt

Übernehmen Sie die Kontrolle -

Fragen Sie uns nach weiteren Informationen zur Behandlung mit Biofeedback!

Psychologische Praxis

Mag. Natalie Sleik-Strutz

Bartholomäusweg 2

9530 Bad Bleiberg

Termin nach Vereinbarung unter

Tel: 067762642001

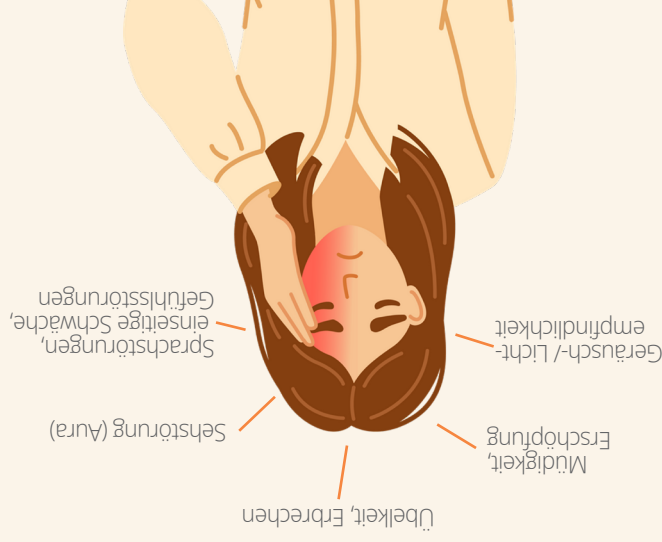
Email: office@psychologie-direkt.at

Biofeedback bei Migräne

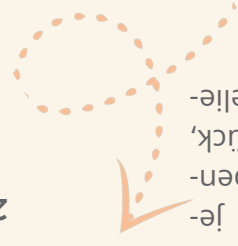


Was ist Migräne?

Bei der Migräne kommt es attackenweise zu starken, oft einseitigen pulsierend-pochen Kopfschmerzen. Zusätzlich können verschiedene Begleitscheinungen auftreten:



Migräne ist für Betroffene sehr beeinträchtigend und der Wunsch nach einer folgreicher Behandlung groß. Viele der Behandlungsmöglichkeiten bedeuten jedoch wiederum einschränkende Nebenwirkungen und lassen das Gefühl zurück, den Attacken trotz allem hilflos ausgeliefert zu sein.



Wie hilft Biofeedback?

Erlernen Sie mit Biofeedback, Migräneattacken selbstständig zu begegnen!

Die Körperprozesse, die mit Stress und Schmerz einhergehen, sind meist schwer wahrzunehmen. Die Rückmeldung auf einem Computerbildschirm erleichtert die Wahrnehmung erheblich.



Die Behandlung besteht aus zwei zentralen Bausteinen:

- 1. Vasokonstriktionstraining** zum Abwenden einer Migräneattacke
- 2. Handwärmestraining** zur Unterstützung der allgemeinen Entspannungsfähigkeit in schmerzfreien Phasen

Vasokonstriktionstraining

Bei Migräneanfällen kann eine erhöhte Durchblutung der Kopfgefäße eine Rolle spielen. Das Vasokonstriktionstraining kann dabei Einfluss auf den Entstehungsprozess eines Migräneanfalls nehmen. Das Ziel ist die willentliche Verengung der Arterien. Damit soll ein sich ankündigender Anfall abgefangen werden. Dazu wird die Durchblutung der Arterie mithilfe eines Sensors an der Schläfe gemessen.



Die Durchblutung kann nun in Form eines Ringes am Bildschirm rückgemeldet werden. Der Ring weitet oder verengt sich entsprechend ihrer Durchblutung.

