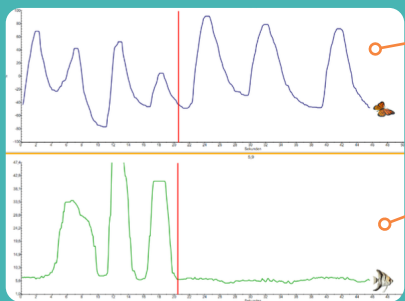


Atemtraining

Bei starken Verspannungen im Nacken tritt häufig auch eine schnelle und flache Brustatmung auf, bei der die Schultern während des Atmens mitbewegt werden. Erlernt werden soll deshalb eine ruhige Bauchatmung, bei der sich die Schultern entspannen.



Hier sieht man deutlich, dass sich die Muskeln anfangs im gleichen Rhythmus wie die Atmung mitbewegen. Das führt zu Verspannung in den Schultern und im Nacken. Mit Biofeedback können Sie trainieren, die Muskeln beim Atmen zu entspannen, wie es in der zweiten Hälfte der Grafik der Fall ist. Die Folge: **weniger Kopfschmerzen durch eine entspannte Nacken- und Schultermuskulatur!**

Wirksamkeit

Die Wirksamkeit ist gut belegt und die Muskelspannung wird signifikant reduziert*. Am wirksamsten zeigen sich eine Kombination aus Entspannungstraining und Muskelentspannungstechniken.

*Kolbe, L., Eberhardt, T., Leinberger, B., & Hinterberger, T. (2020). Wirksamkeit von Biofeedback bei primärem Kopfschmerz-Eine randomisierte, kontrollierte Studie. *PPmP-Psychotherapie: Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 70(07), 300-307.

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!

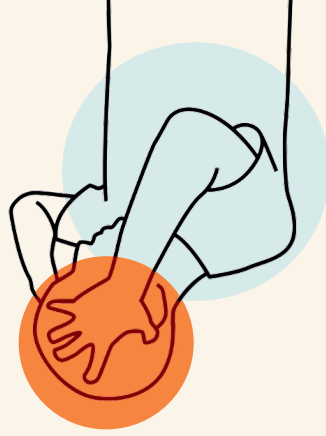
Psychologische Praxis
Mag. Natalie Sleik-Strutz
Bartholomäusweg 2
9530 Bad Bleiberg
Termine nach Vereinbarung unter
Tel: 067762642001
Email: office@psychologie-direkt.at

Biofeedback bei Spannungskopfschmerzen

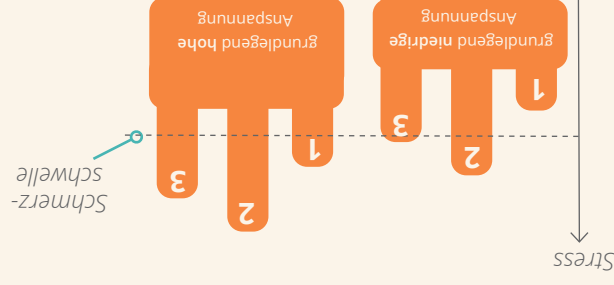


Was ist Spannungskopfschmerz?

Bei Spannungskopfschmerzen handelt es sich um dumpfe und drückende leicht bis mittelstarke Kopfschmerzen. Beschrieben wird er oft als „drückender Ring“ oder „ein zu enger Hut“.



Betroffene leiden oft unter einer allgemein erhöhten Anspannung. Dies führt dazu, dass häufig bereits kleine Stresserlebnisse im Alltag ausreichen, um die Muskelspannung in Kopf und Nacken so weit zu erhöhen, dass die Schmerzschwelle überschritten wird.



Wie hilft Biofeedback?

Reduzieren Sie die Häufigkeit Ihrer Kopfschmerzen, in dem Sie Ihre Grundspannung reduzieren!

Die Körperprozesse, die mit Anspannung und Schmerz einhergehen, sind meist schwer wahrzunehmen. Die Rückmeldung auf einem Computerbildschirm erleichtert die Wahrnehmung erheblich. So sieht ein beispielhaftes Signal der Muskelspannung aus:



Hohe Ausschläge entsprechen hierbei einer hohen Muskelspannung. Sie können auf einen Blick sehen, welche Gedanken und Haltungen Ihre Muskelspannung positiv oder negativ beeinflussen.

EMG-Training

Ziel ist die Entspannung der Stirn - bzw. Nackenmuskulatur. Dafür werden Klebeelektroden auf den Muskel angebracht und die Signale des Muskels optisch dargestellt. So wird veranschaulicht, wie hoch die Grundspannung des Muskels ist und wie sich die Spannung während Stresserlebens oder aktiver Entspannung verändern kann.



Dadurch können Sie Ihre eigene Körperwahrnehmung verbessern und eine Sensibilität dafür entwickeln, wie angespannt Sie momentan sind. So spüren Sie, wann Ihr Körper Ruhe braucht. Sie können Entspannungstechniken lernen, deren Erfolg am Bildschirm mitverfolgen und sich während und nach belastenden Momenten auch **wieder entspannen**.