

THERAPIEANSATZ BIOFEEDBACK BEI MIGRÄNE

Für die Biofeedbacktherapie bei Migräne haben sich zwei Verfahren etabliert:

- » Entspannungstraining zur Abnahme der Häufigkeit der Migräneattacken (z. B. Handwärmertraining, Atemtraining etc.)
- » Vasokonstriktionstraining für die Attackenkupierung und die Intervallprophylaxe (z. B. mit dem VasoTrain)

Das Vasokonstriktionstraining erfolgt im anfallsfreien Zeitraum. Wenn die Gefäße schon bewusst beeinflussbar sind, sollte die erlernte Technik zur Vasokonstriktion bei einer beginnenden Migräneattacke angewendet werden.

BEDIENUNG DES VASOTRAIN



KURZBEDIENUNGSANLEITUNG ZUM VASOTRAIN

- 1 Batterien einlegen und Sensor in den VasoTrain einstecken.
- 2 Den Sensor mithilfe des Stirnbandes über der Schläfenarterie (Arteria temporalis) positionieren. Gegebenenfalls vorher den Puls mit dem Finger ertasten und diese Stelle merken. Achtung – Sensorfenster dabei auf die Haut setzen und darauf achten, dass keine Haare zwischen Sensor und Hautoberfläche sind und die Haut sauber ist.
- 3 VasoTrain mit **●** einschalten, Gerät startet im automatischen Einstellungsmodus (CAL). Nach einigen Pulsschlägen die Herzfrequenz und Stärke des Pulssignals am rechten Balken kontrollieren. Bei schwachem Signal (weniger als 4 Segmente im Balken) den Sensor neu positionieren und Taste **P** drücken.
- 4 Ruhig und entspannt atmen, an etwas Entspannendes denken bis die automatische Einstellung (Kalibrierung) abgeschlossen ist (CAL wird zu MEA im Display).
- 5 Der VasoTrain befindet sich im Übungsmodus (MEA): Nun mit den Übungen beginnen. Links unten läuft die Sitzungszeit zur Orientierung mit.
- 6 Am Ende der Trainingssitzung den VasoTrain mit **●** ausschalten und Stirnband und Sensor wieder abnehmen. Wir empfehlen, den VasoTrain im mitgelieferten Koffer aufzubewahren.



THERAPIELEITFADEN FÜR DAS VASOKONSTRIKTIONSTRAINING

Der Leitfaden soll als Hilfestellung zur Vasokonstriktionstherapie dienen. Bei einigen Patienten ist es sinnvoll, die Therapie individuell anzupassen.

Voraussetzungen

- » Ca. 2 Stunden vor der Sitzung auf den Konsum von Kaffee, Nikotin, Triptane etc. verzichten.
- » Vor dem Training entspannt und bequem hinsetzen.
- » Das Stirnband anlegen und den Sensor darunter an der Schläfenarterie (Arteria temporalis) positionieren.
- » An etwas Entspannendes denken, ggf. positive Imagination (Weiten der Gefäße für den Trainingsbeginn).
- » Während der Sitzung ruhig und entspannt atmen, Muskelanspannung (speziell M. masseter und M. trapezius) oder Reden vermeiden.

SITZUNGSABLAUF

Soweit vom Therapeuten nicht anders vorgegeben, hat sich folgendes Trainingsschema bewährt:

- » Anfangsentspannung 3 – 5 min (Gefäß weiten)
- » Dann im Wechsel, bis zu 6 Durchgängen:
 - » *Vasokonstriktion 3 min*
 - » *Entspannung 1 min (ggf. auch mehr)*
- » Abschlussentspannung 5 min

Zur zeitlichen Orientierung läuft beim VasoTrain im Trainingsmodus links unten die Zeit mit (siehe Bild 5).

VASOKONSTRIKTION

- » Die Vasokonstriktion soll nur über die Vorstellung von Bildern oder Situationen erreicht werden.
- » Veränderungen des Kreisringes über die Atmung oder Muskelanspannungen führen nicht zu einer Gefäßverengung. Dies ist dann eine fehlerhafte Rückmeldung und führt auch nicht zum Erfolg.
- » Anfangs für mindestens eine Vasokonstriktionsphase (3 min) intensiv auf ein Bild / eine Situation konzentrieren. Sollte kein Erfolg eintreten, dann in der nächsten Phase eine andere Imagination ausprobieren.
- » Es kann 1 – 4 Sitzungen dauern, bis ein Zugang über eine Imagination zur Vasokonstriktion gefunden wird. Nicht entmutigen lassen, weiter trainieren!!!
- » Erst wenn der Patient eine bewusste Vasokonstriktion erreicht, darf er mit dem VasoTrain alleine zuhause trainieren.
- » Vielleicht ist es anfangs leichter, sich mit geschlossenen Augen zu konzentrieren. Dann das akustische Feedback nutzen:
hoher Ton → Vasokonstriktion
tiefer Ton → Entspannung

BEISPIELE FÜR POSITIVE IMAGINATIONEN

Der Patient entwickelt meist eine eigene Strategie zur Vasokonstriktion, daher hier nur einige Beispiele:

- » Kreisring zusammenziehen.
- » Kreisring als Schwamm vorstellen, den man (mental) zusammendrückt.
- » In einen Tunnel fahren, in dem das Licht / der Tunnelleingang immer kleiner wird.
- » Kälte: Schnee, kaltes Wasser (Dusche / See) etc.
- » In eine Zitrone beißen.

Bitte beachten:

- » Nur positive Imaginationen / Emotionen für das Training nutzen. KEINE Unfälle / Katastrophen etc.
- » Bei einem beginnenden Migräneanfall ist der Schwerpunkt auf die Vasokonstriktion zu legen.

HILFREICHE LITERATUR

Rief, Birbaumer: „Biofeedback“, Schattauer-Verlag 2010
ISBN-10: 3-7945-2748-8