

Wirksamkeit

Biofeedback ist ein wissenschaftlich etabliertes Verfahren. Die Wirksamkeit ist in einer Vielzahl von Studien belegt. Beim Kopfschmerz zählt Biofeedback zu einer der wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten, die zur Zeit vorliegen (Rief, Birbaumer 2006). Es wird bei Kindern ab 6 Jahren durchgeführt.

Kosten

Biofeedback wird gemäß §12 des Sozialgesetzbuches nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, ist aber als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) dennoch bezahlbar. Eine Behandlungssitzung kostet bei Ansetzen der GOÄ-Analogziffer 870a (1-facher Satz) **43,71 €**. Wir gehen von 2-4 Wochen Therapie an jeweils 5 Tagen aus (entsprechend 10-20 Sitzungen zu je 50 min.). Vor Beginn und nach Ende wird eine Analyse des vegetativen Nervensystems durchgeführt (jeweils GOÄ-Ziffer 652a, 1-facher Satz, **25,94 €**). An therapiefreien Tagen (Wochenende) trainiert der Patient mit dem Atemtakter (GOÄ-Ziffer 505a **8,92 €/Tag**). Nach jeweils 5 Sitzungen wird eine Teilrechnung erstellt. Wir führen die Biofeedback-Therapie individuell nur so lange fort, bis eine sichere Automatisierung der Selbststeuerung erreicht ist. Bei konzentrierter Mitarbeit verkürzt sich die Therapie häufig.

Bei der privaten Krankenversicherung wird die Biofeedback-Anwendung erstattet.



© Stefan Körber — Fotolia

Kontakt



Dr. med. Dipl. Biol. Peter Tamme
Heinrich-Böll-Str. 34
D-21335 Lüneburg
Tel. +49-4131-24 72 355
Fax +49-4131-24 72 356
E-Mail: dr.peter.tamme@t-online.de

www.die-schmerzpraxis.de
www.abst-web.de
www.wege-aus-der-depression.de
www.rtms-therapie.de



Kopfschmerz bei Kindern Biofeedback



© vladgrin — Fotolia

Hilfe zur Selbststeuerung

Alternativ oder ergänzend zu Medikamenten

Biofeedback

Biofeedback ist eine Messmethode, die es ermöglicht, körperliche Prozesse rückzumelden in Form akustischer oder optischer Darstellungen, z.B. auf einem Monitor.

Bei vielen Kopfschmerz-Formen folgt auf eine belastungs-(stress-)gekoppelte Verengung der Blutgefäße im Kopf eine rasche Erweiterung im Zustand der Entspannung. Unzählige dieser Gefäße durchziehen die äußere Hülle des Gehirns (die Hirnhaut). Wenn diese sich sprunghaft erweitern, führt das zu einem Zug an der Hirnhaut und zwangsläufig zu unerträglichem Schmerz. Eine Vielzahl von Medikamenten versucht, dieser Erweiterung entgegenzusteuern und die Gefäßweite möglichst konstant zu halten.

Mit Hilfe von Biofeedback erhält das Kind eine Rückmeldung über die Gefäßweite (z.B. in Form eines großen oder kleinen Kreises als Symbol für weite bzw. enge Blutgefäße) und mit zunehmender Erfahrung lernt es, eine Gefäßweite einzuschätzen. Dann ist es naheliegend, mit Therapeutenhilfe ein psychisches Instrumentarium zu erlernen, um diese Gefäßweite zu regulieren: letztlich führt das Erlernen dieser Selbststeuerung zur Symptomkontrolle, ohne weitere Notwendigkeit von Medikamenten oder Therapeuten.

Durch Kontrolle über die Gefäßweite hat unser Patient eine der vielen Möglichkeiten erlernt, Einfluss auf das vegetative Nervensystem zu nehmen. Denn es ist das vegetative Nervensystem, das unbewusste automatisierte Vorgänge wie die Gefäßweitenregulierung steuert. Andere Funktionen wie beispielsweise der Spannungszustand der Muskulatur (der ebenfalls an der Kopfschmerzentstehung beteiligt sein kann), die Regulation des Blutdrucks, der Herzfrequenz, der Darmgeschwindigkeit, der Schwitzneigung etc. unterliegen ebenfalls der Kontrolle des vegetativen Nervensystems.

Analyse des vegetativen Nervensystems

Da die Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems eine solch dominierende Rolle bei der Kopfschmerzentstehung spielt, muss eine Zustandsanalyse zu Beginn, während und nach der Therapie erfolgen. Für die Analyse des Zustands und der Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems steht uns mit der Herzfrequenzvarianz-Analyse ein hervorragendes, aussagekräftiges Instrument zur Verfügung, bei der mittels unkomplizierter telemetrischer EKG-Ableitung eine computerisierte Analyse durchgeführt werden kann. Der Patient trägt ähnlich einem Jogger einen Brustgurt, der die Herzaktionen eines 7-minütigen Messintervalls (im Sitzen durchgeführt) an ein Rechensystem überträgt. Unmittelbar danach lassen sich valide Aussagen zur vegetativen Situation und der Regulierbarkeit treffen.



Durchführungs-Varianten

Je nach Fragestellung und individueller Konstitution setzen wir unterschiedliche Formen des Biofeedbacks ein:

- Temperatur-BFB (Handerwärmungstraining)
- Vasokonstriktions-BFB (Gefäßweite der Schläfenarterie)
- Elektromyographie-BFB (Spannungszustand der Muskulatur)
- Herzfrequenz-BFB
- Atem-BFB (Rückmeldung über die Atemtiefe)

An den therapiefreien Tagen übt der Patient eigenständig mit einem digitalisierten Atemtakter (in der Größe einer Streichholzschachtel).

Vorteile

- Ambulant durchführbar
- Eltern dürfen dabei bleiben.
- Keine Medikamente, keine Spritzen
- Im Gegensatz zur medikamentösen Behandlung halten die Therapieeffekte lang an.
- Ziel ist die Selbststeuerung, Unabhängigkeit von anderen.