



Bericht über den Workshop „Biofeedback“ im Rahmen der 3-Länder-Tagung in Bad Hofgastein, 27.02. – 01.03.2014.

Am Samstag, den 1. 3. 2014 wurden im Rahmen der 3-Ländertagung verschiedene Workshops zur Vertiefung von spezifischen Fragestellungen bezüglich Therapie und Diagnostik von Kopfschmerzen angeboten. Einer dieser Workshops behandelte das Thema „Biofeedback in der Kopfschmerztherapie“. Zunächst stellte *Dr. phil. T. Dresler* (Diplom-Psychologe, Tübingen) und *Dr. med. V. Malzacher* (Reutlingen) Biofeedback als eine verhaltenstherapeutische Methode der nichtmedikamentösen Kopfschmerzbehandlung theoretisch vor. Beim Biofeedback werden körperliche Prozesse, die normalerweise automatisch ablaufen, über ein Messsystem erfasst und als gut wahrnehmbares Signal akustisch oder optisch über einen Monitor präsentiert und somit der aktuelle körperliche Prozess direkt zurückgemeldet. Als Wirkmechanismen des Biofeedbacks werden die Kontrolle physiologischer Funktionen (spezifisch) und die Überzeugung einer Symptomkontrolle (unspezifisch) diskutiert. Entspannung und Verminderung der sympathischen Aktivierung wirken positiv auf das Schmerzerleben. Bei einer Biofeedback-Behandlung lernt die Person zudem, durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung körpereigene Prozesse effektiv zu steuern. Die damit geförderte Selbstwirksamkeit trägt wesentlich zur Wirksamkeit des Biofeedbacks bei.

Sowohl beim Kopfschmerz vom Spannungstyp als auch bei der Migräne hat sich die Anwendung von Biofeedback bewährt und wird auch in den Leitlinien empfohlen. Studien zeigen für die unterschiedlichen Biofeedbackverfahren (Hauttemperatur, EMG [Muskel], Blutvolumenpuls [Vasokonstriktionstraining]) Effektstärken von 0,4 – 0,7. Vor allem das Kopfschmerzerleben (Intensität, Dauer und Häufigkeit), aber auch die Medikamenteneinnahme und psychische Faktoren (Depression, Hilflosigkeit, Ängste, Selbstwirksamkeit) können positiv beeinflusst werden.

Biofeedback wird bereits seit längerem als Ergänzung zur medikamentösen Therapie empfohlen. Neuere Empfehlungen zur Kopfschmerzbehandlung sehen Verfahren der Verhaltenstherapie wie Biofeedback und Entspannung (v.a. Progressive Muskelrelaxation) z.T. auch als Alternative zur medikamentösen Migräneprophylaxe.

Biofeedback ist in der Kopfschmerzbehandlung vor allem dann indiziert, wenn:

- ✓ Nichtpharmakologische Verfahren präferiert werden
- ✓ Pharmakologische Verfahren schlecht toleriert werden
- ✓ Medizinische Kontraindikationen für medikamentöse Therapie vorliegen
- ✓ Ungenügendes oder kein Ansprechen auf medikamentöse Therapie
- ✓ Schwangerschaft oder Stillzeit
- ✓ Hochfrequenter Gebrauch von Schmerz- oder Migränemitteln
- ✓ Beträchtliche Stressexposition und geringe Fähigkeiten zur Stressbewältigung

Die erzielten Verbesserungen im Schmerzerleben sind zeitstabil und auch noch nach 2 Jahren nachweisbar.

Der anschließende praktische Teil des Workshops wurde dank der Unterstützung durch die Firma Insight Instruments gestaltet. *Dr. Kropfreiter* (Diplom-Ingenieur) hatte ein komplettes Biofeedback-System zur Verfügung gestellt und zeigte die konkrete Durchführung eines Vasokonstriktionstrainings (in der Migränebehandlung eingesetzt zur Attackenkupierung) sowie die Ableitung der elektrodermalen Aktivität (Sympathikus-Aktivierung). Einige freiwillige Workshop-Teilnehmer hatten so die Gelegenheit, Biofeedback im Selbstversuch zu erfahren. Die DMKG wird in der geplanten Leitlinie nicht-medikamentöse Kopfschmerztherapie ausführlich zu Biofeedback Stellung nehmen.