

# Behandlungsansätze im Rahmen von Mutter-Kind-Kuren für Migräne- und Kopfschmerzpatientinnen

**Zielgruppe** für präventive Maßnahmen in unserem Zentrum auf Amrum sind Frauen, die durch Häufigkeit der Migräneattacken und/oder Stärke der Spannungskopfschmerzen in ihrer Lebensqualität und ihrer „Funktionsfähigkeit“ im Alltag beeinträchtigt sind.

Da eine rein medizinische Behandlung deshalb selten ausreichend ist, berücksichtigt der ganzheitliche Therapieansatz die persönliche Lebensgeschichte und psychosoziale Belastung der Patientin und bildet die Basis der Behandlung - ggf. auch mit medikamentöser Therapie.

**Ziele** der verschiedenen therapeutischen, informativen und aktiven Maßnahmen während der stationären Vorsorge mit dem Schwerpunkt Migräne sind eine Verminderung der Symptomatik, Reduzierung der Kopfschmerztage und –intensität.

## Psychosoziale Therapie

- Verbesserung des Informations- und Kenntnisstandes bezüglich der Migräne
- Erkennen psychosomatischer Zusammenhänge
- individuelle Entwicklung und Übung von Strategien zur Änderung von Verhaltensweisen für eine positive Alltagsbewältigung
- Führen eines Kopfschmerztagebuches, um Triggerfaktoren zu identifizieren
- Förderung und Unterstützung der Eigenkompetenz im Umgang mit der Erkrankung Migräne
- Vermittlung von Handlungsmustern mit dem Ziel, den Schmerz nicht mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen

Besonderen Wert legen wir hierbei auf die enge, interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärztin, Psychologin und Physiotherapeuten. Die Patientin hat die Möglichkeit, sowohl Beratungsgespräche der Ärztin als auch der Psychologin in Anspruch zu nehmen.

Gleichzeitig findet eine Entlastung der Patientin von Alltagspflichten statt, da ihre Kinder in der Kindergruppe während der Anwendungen professionell betreut werden.

Kennenlernen und Einsetzen von **Entspannungsübungen und Bewegungstherapie** als vorbeugende Maßnahme:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – eine **Entspannungsmaßnahme** zur regelmäßigen Anwendung als Basis jeder Kopfschmerzprophylaxe.

Nordic Walking als Ausdauersportart zum Aufbau eines gesunden Körperbewusstseins und als Ausgleich für einseitige körperliche Belastungen. Eine prophylaktische Wirkung von aeroben Ausdauersportarten auf die Migräne ist wissenschaftlich erwiesen.

## Physiotherapie nach ärztlicher Verordnung

Zur Selbsthilfe sind Akupressur und Kneippbehandlungen inzwischen in der Behandlung der Migräne allgemein anerkannt.

Zur Linderung der Schmerzsymptomatik setzen wir Osteopathie als sichere und sanfte Körpertherapie ein. Der Osteopath nutzt Kenntnisse der Anatomie und Physiologie und macht mit seinen Händen Bewegungseinschränkungen und Störungen ausfindig und versucht, diese zu lösen und dem Organismus zur Selbstheilung zu verhelfen. Der betroffene Bereich wird wieder zu seiner natürlichen Beweglichkeit zurückgeführt.

Durch Craniosacrale Therapie lässt sich oftmals eine positive Beeinflussung von Erkrankungen und Symptomen des zentralen Nervensystems feststellen. Craniosacrale Therapie bewirkt eine allgemeine Stärkung der Vitalfunktionen und einen Ausgleich bei Spannungszuständen.

Als Akutbehandlung kommen neben schmerzstillenden Medikamenten Behandlungsmethoden aus der Naturheilkunde z. B. Akupunktur und die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) zur Anwendung.

### **Ernährungstherapie**

Individuelle Einzelberatung. Im Gruppengespräche vermitteln wir Informationen über Migräne auslösende Lebensmittel, Diät und Sonderkostformen.

Die **Kreativtherapie** in unserer Einrichtung rundet das Migränekonzept ab.