



UNTERNEHMENSGRUPPE

MEDIGREIF

INSELKLINIKUM HERINGSDORF

HAUS KULM

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Haus Kulm –
Kompetenzzentrum für

Migräne & chronische Kopfschmerzen

- Usedom – die Sonneninsel
- Zahlreiche Heilfaktoren
- Ganzheitlich-integrative Medizin
- Interdisziplinäres Team
- Einzigartiges Equipment

Therapiekonzept

Migräne & chronische Kopfschmerzen

Migräne ist ein meist einseitig auftretender pulsierender, pochender oder hämmernder starker Kopfschmerz. Eine Migräne-Attacke kann bis zu 3 Tagen anhalten, verschlimmert sich bei Anstrengung und geht häufig mit Übelkeit, Erbrechen, Lärm-, Licht- und Geruchsüberempfindlichkeit einher. Der Krankheitsverlauf ist chronisch, d. h. die Attacken wiederholen sich, oft über viele Jahre hinweg.

Treten Kopfschmerzen über einen langen Zeitraum auf, kann es zum übermäßigen Verbrauch von Schmerzmedikamenten kommen, was seinerseits Kopfschmerzen verursacht. Andere Kopfschmerzformen, wie z. B. schmerzmittelinduzierte Kopfschmerzen, Spannungs- und Clusterkopfschmerzen oder HWS-bedingte Kopfschmerzen müssen von der eigentlichen Migräne unterschieden werden und benötigen ursachenbezogene Behandlungsstrategien.

Am Beginn der Behandlung von Kopfschmerzen steht die genaue Beurteilung des bisherigen Krankheitsverlaufs zur differential-diagnostischen Abgrenzung der unterschiedlichen Kopfschmerzformen.

Davon ausgehend wird ein individueller Behandlungsplan entworfen. Dieser berücksichtigt die Behandlung akuter Schmerzen, aber auch prophylaktische Maßnahmen, die insbesondere auf Lebensstiländerungen (z. B. Schlafrythmus, Ernährung, Stressbewältigung) hinzielen. Dabei kombinieren wir physikalische Therapien (z. B. Ganzkörperkälte- und Sauerstoffüberdrucktherapie) mit bewegungstherapeutischen bzw. krankengymnastischen Maßnahmen, medikamentöser Therapie, Informationsvermittlung und psychotherapeutischen Vorgehensweisen:

Informationsvermittlung

Ziel ist das bessere Verständnis für das Krankheitsbild und seine Beeinflussungsmöglichkeiten.

Psychotherapeutische Behandlung

- **Psychotherapeutische Einzelgespräche:** Bei Bedarf wird die individuelle Problemlage des Patienten analysiert, Selbstreflexion und Wahrnehmungsdifferenzierung werden angeregt, Fehlanpassungen modifiziert.

- **Gruppe „Schmerzbegegnung“:** In dieser Gruppe werden die Betroffenen angeleitet, mit Hilfe von Entspannungs- und Imaginationsübungen eine Veränderung der eigenen „Schmerzbilder“ zu bewirken und damit die Schmerzwahrnehmung selbst zu beeinflussen.
- **Entspannungstraining:** Mit dem angeleiteten Erlernen von Entspannungsverfahren zielen wir auf die Verbesserung der Selbstentspannungsfähigkeit des Einzelnen hin. Dazu bieten wir die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atementspannungstherapie oder Qigong an.
- **Stressbewältigungstraining:** In dieser Gruppe werden Techniken und Strategien zum besseren Umgang mit belastenden Alltagssituationen vermittelt.
- **Nonverbale Therapieverfahren:** Bei Bedarf werden die Gruppen „Körperwahrnehmung“ sowie „Kunst- und Gestaltungstherapie“ zur Wahrnehmungsdifferenzierung, Auseinandersetzung mit eigenen Grenzen und Möglichkeiten und Ausdrucksgebung eingesetzt.

Krankengymnastik und Bewegungstherapie

Neben der Beseitigung muskulärer Dysbalancen steht die Vermittlung von Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Besonders bedeutsam für die Kopfschmerzprophylaxe sind ausdauerbetonte Belastungen wie z. B. Nordic Walking.

Thalassotherapie

Durch Nutzung des Meeresküstenklimas bei Strandwanderungen, Radtouren, Sonnen- und Meeresbädern erfährt der Patient eine Abhärtung des Organismus, eine funktionelle Anregung der Wärmeregulation, unspezifische Konditionierung sowie Entspannung und Erholung.

Ganzkörperkältetherapie

Die schmerzlindernde Wirkung von Kälte ist seit Langem bekannt. Eine extreme Kälteeinwirkung über 2 bis 3 Minuten von -110 °C auf den ganzen Körper kann die Schmerzleitung auch bei Kopfschmerzen kurzzeitig unterbrechen. Durch die tägliche Wiederholung dieser Anwendung kann eine anhaltende Schmerzlinderung erreicht werden.

Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO)

Bei Migräne und Clusterkopfschmerzen kann diese Therapie akute Schmerzattacken unterbrechen, eine Minderung der Anfallshäufigkeit und ggf. auch eine längere Schmerzfreiheit bewirken. Durch den – gegenüber dem normalen Umgebungsdruck – erhöhten Druck kann der Sauerstoff tiefer in das Gewebe eindringen und auch jene Körperzellen erreichen, deren Funktion akut oder chronisch gestört ist.

Medikamentöse Behandlung

Nach der Überprüfung der vorab angewandten Medikation und ihrer, wenn notwendigen Optimierung, steht häufig auch ein Schmerzmittelentzug am Anfang der Behandlung.



Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kostenlose Service-Hotline: 0800 33 33 456

MEDIGREIF Inselklinik Heringsdorf GmbH · Haus Kulm
Kulmstr. 9 · 17424 Ostseebad Heringsdorf
Telefon: 038378 59-0 · Fax: 038378 59-585
info@kulm.medigreif-inselklinikum.de