



Martin Zaic

WIE DER PHYSIOTHERAPEUT HELFEN KANN

KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

In der Medizin werden ca. 150 verschiedene Arten von Kopfschmerzen unterschieden, zu den häufigsten Formen gehört die Migräne. Circa 10 % der Bevölkerung sind von Migräne betroffen.



Typisch bei einer Migräne ist ein periodisch wiederkehrender starker Kopfschmerz. Er tritt anfallartig auf, meistens halbseitig. Zusätzliche Symptome sind starke Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Wahrnehmungsstörungen. Starke Kopfschmerzen und Migräne werden bei den Menschen von unterschiedlichen Faktoren ausgelöst, neben der Tatsache dass eine Neigung zu Migräne schon genetisch gegeben sein kann, können unterschiedlichste Dinge Einfluss haben. Am häufigsten werden folgende Punkte genannt:

TEXT Martin Zaic

- Wetter
- Stress, Angst und Erschöpfung, wenig Schlaf
- Bestimmte Nahrungsmittel oder das Weglassen von Mahlzeiten
- Hormonelle Ursachen (Z. B. Menstruation)
- muskuläre Verspannungen und Blockaden z. B. in Schulter- und Nackenpartie, blockierte Gelenke im Schädelbereich, in der Halswirbelsäule und im Kiefer
- eine Kombination aus den genannten Punkten in Schulter- und Nackenpartie, blockierte Gelenke im Schädelbereich, in der Halswirbelsäule und im Kiefer
- eine Kombination aus den genannten Punkten

Wenn schwere Erkrankungen als Ursache ausgeschlossen werden konnten, kann der behandelnde Physiotherapeut feststellen, ob die Migräneproblematik möglicherweise durch eine körperliche Disbalance ausgelöst wird.

Diese kann er mit verschiedenen Behandlungstechniken therapieren. Abhängig von Schmerzauslösenden Körperregion können individuell auf den Patienten abgestimmte Therapiemöglichkeiten angewandt werden.

Mit der manuellen Therapie werden Disbalancen der Muskulatur und mögliche Gelenkblockaden sanft und erfolgreich gelöst. Manuelle Therapie wird gezielt in akuten und chronischen Krankheitsverläufen sowie auch prophylaktisch eingesetzt.

Die Triggerpunktbehandlung mit Akupunktur ist ebenso eine erfolgsversprechende Therapie bei Migräne. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Akupunktur als Vorsorgemaßnahme genauso effektiv ist wie eine medikamentöse Prophylaxe. Für jeden Patienten wird die individuell richtige Therapieform durch den Physiotherapeuten ermittelt und anschließend angewandt. Zudem sollte einem idealen Ausgleichssport nachgegangen werden. Entspannungstechniken bieten zudem auch die Möglichkeit, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Yoga gehört beispielsweise zu den Techniken, bei denen die Betroffenen ein Körpergefühl für den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung erlernen können.

Bei Fragen zu dem Thema steht Ihnen Martin Zaic gerne zur Verfügung.

Physio-Fit Praxis für Physiotherapie, Rehabilitation und Medizinische Fitness
C/ Vistahermosa 74 • 03190 Pilar de la Horadada
Tel: 965 352 680 • email: clinica@gmx.com • www.costablancaphysio.com