

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

Sonderdruck



Geprüft & empfohlen

- SYWOS One: symmetrisches Training für unterwegs
- miniMONSTER Xtremelight: leicht und effektiv
- Aktiv-Bürostühle ON, IN und AT von Wilkhahn



Fachbeiträge

- Konservative Alternativen bei drohenden Operationen
- Augentraining am Bildschirmarbeitsplatz
- Aktive Minipause – für mehr Bewegung am Arbeitsplatz



Verhältnisprävention

- Minitrampolin: Ideal für die Therapie
- Mehr Koordination und Kraftausdauer mit der Slashpipe
- Senkt das Ausrollen der Faszien die Schmerzempfindlichkeit?

>> SYWOS ONE ERHÄLT DAS AGR-GÜTESIEGEL
Handliches Trainingsgerät für unterwegs Mehr auf S. 22 f.

Erfahren Sie mehr unter: www.agr-ev.de

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



>> Mit gezielter Bewegung und Entspannung Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen, Schmerzen lindern

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Benjamin Schäfer:
*Kopfschmerzen und Migräne –
Das Übungsbuch: Vorbeugen,
entspannen, Schmerzen lindern*

144 Seiten, 110 Abbildungen,
kartonierter Einband
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018
ISBN 978-3-432-10466-9
Preis 17,99 € (D), 18,50 € (A),
20,70 SFR (CH)

Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen. Die internationale Kopfschmerzklassifikation beschreibt über 250 Kopfschmerzarten. Entsprechend unterschiedlich sind Häufigkeit, Intensität und Dauer der Schmerzen sowie die Begleitsymptome. Es werden zwei Formen von Kopfschmerzen unterschieden: der primäre und der sekundäre Kopfschmerz. Bei der primären oder idiopathischen Form ist der Kopfschmerz die Erkrankung selbst.

Die Migräne und der Spannungskopfschmerz gehören zu den häufigsten Arten dieser Gruppe. Sekundäre oder symptomatische Kopfschmerzen kommen dagegen weniger vor, können ursächlich geklärt und je nach Krankheit, zum Beispiel bei grippalen Infekten, entsprechend behandelt werden. Studien zeigen, dass in den letzten zehn Jahren immer häufiger die Diagnosen Spannungskopfschmerz und Migräne gestellt werden, vor allem bei jungen Erwachsenen zwischen 18 und 27 Jahren und sogar schon bei Kindern mit einer Häufigkeit von 20 Prozent aller Schulkinder. Zwölf Prozent der deutschen

Bevölkerung sind von Migräne und 23 Prozent von Spannungskopfschmerzen betroffen. Das Buch von Benjamin Schäfer befasst sich daher schwerpunktmäßig mit Migräne- und Spannungskopfschmerzen. Der Autor ist leitender Physiotherapeut an einer Migräne- und Kopfschmerzklinik. Aus seinen Erfahrungen mit chronischen Schmerzpatienten weiß er, wie wichtig Aufklärung und Hintergrundwissen über die eigene Krankheit und über Schmerzgeschehnisse sind, damit aktive Selbsthilfe wirksam werden kann, die Anfallsschwere und -häufigkeit zu mindern. Er bietet gymnastische Übungseinheiten an, die jeweils auf das individuelle Beschwerdebild abgestimmt werden können, um mehr Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Erholung zu erreichen, die Körperwahrnehmung zu verbessern sowie Schmerzen vorzubeugen und zu lindern. Das einführende Kapitel wirbt für ein besseres Verstehen, wie Kopfschmerzen entstehen, wie sie verlaufen und welche Verbote und Begleiterscheinungen damit einhergehen. Sowohl die Migräne als auch Kopfschmerzen vom Spannungstyp können

als vorübergehende Funktionsstörung des Nervensystems verstanden werden. Beide Kopfschmerztypen stellen eine Art Schutzfunktion für das Nervensystem sensibler Menschen dar. Die Migräne ist eine entzündliche Variante, die durch die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn die Hirnhäute und deren Blutgefäße übermäßig reizt. Beim Spannungskopfschmerz besteht die Annahme, dass eine erhöhte Aktivierung von Nervenfasern aus der Muskulatur an der Schmerzentstehung beteiligt ist. Die Kopfschmerzen treten bei beiden Formen dann auf, wenn innere und äußere Reize den Organismus so stark belasten, dass sie nicht mehr sinnvoll von ihm wahrgenommen und verarbeitet werden können. Das Gehirn signalisiert mittels Schmerzen, dass Körper und Seele Ruhe und Erholung brauchen und zwingt somit beide zum Rückzug. Anhand von drei Fallbeispielen stellt der Autor die für die Behandlung, Selbsthilfe und Übungsanwendung entscheidenden Unterschiede zwischen Migräne und Spannungskopfschmerzen deutlich heraus. Zum Beispiel wirkt körperliche Aktivität bei Migräne schmerzverstärkend, während sie beim Spannungskopfschmerz ablenkend und lindernd ist. So werden sich Migränebetroffene, die die Anfallsdynamik mit Vorzeichen wie Übelkeit, Lärmempfindlichkeit oder Sehstörungen schon kennen, beim nächsten sich anbahnenden Anfall zurückziehen, im abgedunkelten Raum ruhen oder schlafen wollen, um der schlimmsten Schmerzintensität zu entgehen. Betroffenen von Spannungskopfschmerzen tut dagegen Bewegung an der frischen Luft gut, die von den sich langsam anschleichenden Schmerzen ablenkt. Erst wenn die Schmerzen heftiger werden, bedürfen auch sie der Ruhe, Entspannung und Erholung. Die Gymnastikübungen stellen eine Ergänzung zur Behandlung mit Schmerz- und Migränemedikamenten dar. Sie sollen die Körperhaltung verbessern, verspannte Muskeln

112 Übungen nach Bereich der Beschwerden

Schief an der Wand

» Für diese Übung benötigen Sie einen Massageball mit einem Durchmesser von sechs bis zwölf Zentimetern. Alternativ können Sie einen harten Igelball verwenden.

- Legen Sie den Ball zwischen Muskel und Wand.
- Gehen Sie einen Schritt von der Wand weg, um den Druck auf den Muskel zu erhöhen. Drehen Sie dafür unbedingt Ihren Oberkörper etwas zu der Seite, die Sie behandeln möchten.
- Achten Sie während der Druckpunktmassage darauf, dass die Muskeln Ihrer Arme und des Schultergürtels ganz locker sind.
- Machen Sie einen Ausfallschritt, um den Druck auf Ihre Schmerzpunkte besser dosieren zu können. Bewegen Sie sich langsam auf und ab, indem Sie immer etwas in die Knie gehen.
- Führen Sie die Übung nur weiter aus, wenn Sie das Gefühl haben, die Spannung wird geringer.
- Beginnen Sie mit einer kurzen Anwendung (10–20 Sekunden). Überprüfen Sie, ob sich etwas verändert.
- Steigern Sie die Dauer: Gelbte Menschen triggern durchaus drei bis fünf Minuten. Legen Sie dabei aber kurze Pausen ein.

Tipps:

- Spüren Sie keine Besserung, überprüfen Sie die Ausführung oder lassen Sie sich von jemandem kontrollieren.
- Sind die Schmerzen zu stark, verwenden Sie einen größeren Triggerball. Vertragen Sie die Therapie gut, nehmen Sie den kleinen Triggerball (sechs Zentimeter).

Durchhalten

» Diese Variante steigert die Übung »Schief an der Wand«. Führen Sie sie bitte nur aus, wenn Sie die Übung im Stand sehr gut vertragen haben.

- Legen Sie sich auf den Rücken auf eine Matte oder einen weichen Teppich.
- Legen Sie den Triggerball genau unter Ihren Schmerzpunkt. Drehen Sie dafür Ihren Oberkörper etwas auf die Seite, die Sie behandeln möchten. Die Muskeln Ihrer Arme und des Schultergürtels sind ganz locker.
- Heben Sie Ihr Becken etwas in die Luft, wenn Sie den Druck verstärken möchten.
- Bewegen Sie sich hin und her, indem Sie sich mit den Füßen abstoßen.
- Führen Sie die Übung nur weiter aus, wenn Sie das Gefühl haben, die Spannung ist spürbar geringer.
- Beginnen Sie mit kurzen Phasen (10–20 Sekunden). Überprüfen Sie anschließend, ob sich etwas verändert hat.
- Steigern Sie die Dauer der Triggerpunkttherapie (3–4 Minuten). Legen Sie aber kurze Pausen ein.

Tipps:

- Spüren Sie keine Besserung, überprüfen Sie die Ausführung oder lassen Sie sich von jemandem kontrollieren.
- Überprüfen Sie, ob Sie eine Gegenspannung aufbauen. Versuchen Sie, diese zu reduzieren.
- Sind die Schmerzen zu stark, verwenden Sie einen größeren Triggerball. Vertragen Sie die Therapie gut, nehmen Sie den kleinen Triggerball (der etwa sechs Zentimeter groß ist).

113

1

2

3

• Über den Abstand der Füße zur Wand können Sie den Druck regulieren.

• Führen Sie kleine Auf-/Ab-Bewegungen durch, indem Sie in die Knie gehen oder Sie rotieren Ihren Oberkörper.

• Drehen Sie unbedingt Ihren Oberkörper etwas zu der Seite, die Sie behandeln möchten.

entspannen, geschwächte Muskeln kräftigen, Gelenke beweglicher machen und vor allem eine muskuläre Balance im Nacken- und Kiefergelenksbereich erzielen. Gerade die Nacken- und Kaumuskeln spielen bei beiden Kopfschmerztypen eine große Rolle. Schmerzhaft verspannte Muskeln können Kopfschmerzen auslösen und verstärken. Umgekehrt können Kopfschmerzen auch Nackenschmerzen verursachen, weil Betroffene vor lauter Schmerz nicht wissen, wie sie den Kopf halten sollen. Als Prophylaxe in beschwerdefreien Phasen beugen die Übungen Schmerzattacken vor. Bei Migränebetroffenen lohnt sich vorbeugendes Üben besonders. Sie können durch regelmäßige Anwendung von Entspannungsübungen die Anzahl ihrer Migränetage um 35 bis 45 Prozent reduzieren und mit Ausdauertraining ihre Belastbarkeit erhöhen und die Stressresistenz verbessern. Benjamin Schäfer leitet die Übungen präzise und verständlich an und veranschaulicht Übungspositionen und -abläufe durch Bilderreihen, was die Entwicklung individueller Selbsthilfestrategien sehr erleichtert.

Im Gesamten ist das Übungsbuch ein gelungener Patientenratgeber: informativ, aufklärend und motivierend. Sehr empfehlenswert auch für die präventive und therapeutische Bewegungsarbeit mit Rückenpatienten!



Kontaktinformationen

Rezensentin

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende Publikationen
Freie Fachjournalistin und Fachautorin
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de

Verlag

Alexandra Hofmann
Thieme Kommunikation
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart

Vorteil für
Mitglieder



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches „Kopfschmerzen und Migräne – Das Übungsbuch“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2019 unter der Telefonnummer 04761 926358314 oder per E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.