

## **Biofeedback bei Kopf- und Rückenschmerzen**

Biofeedback ist eine Methode der Verhaltenstherapie. Durch die Kombination verhaltenstherapeutischer Ansätze und psychophysiologischer Mechanismen (Konditionierung) ist Biofeedback eine effektive Therapieoption zur Behandlung verschiedener Krankheitsbilder und Symptomenkomplexe. Ein Anwendungsschwerpunkt ist die Schmerztherapie, vor allem bei Migräne, Kopfschmerzen vom Spannungstyp und Rückenschmerzen kann Biofeedback sehr erfolgreich angewendet werden.

Die offiziellen, evidenz-basierten Therapieempfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften wie der DMKG weisen auch nichtmedikamentöse Therapiemöglichkeiten wie das Biofeedback aus. Die Deutsche Gesellschaft für Biofeedback e.V. hat gerade eine retrospektive Studie zur evidenzbasierten Wirksamkeit (Publikation in Vorbereitung) von Vasokonstriktionstraining bei Migräne abgeschlossen und beschreibt eine hohe Wirksamkeit und Reliabilität der Methode und empfiehlt Biofeedback in ihren Therapieleitlinien als der medikamentösen Therapie vergleichbar wirksam.

So existiert zur Behandlung der akuten Migräneattacke wie auch zur Prophylaxe ein geprüftes Therapieschema welches aus 10 Sitzungen besteht und nach erfolgreicher Konditionierung der erlernten Mechanismen zur Vasokonstriktion und damit Attackenausschaltung effektiv angewendet werden kann. Eigene umfangreiche Erfahrungen belegen eine Responderrate (Abnahme der Anzahl der Migräneattacken um über 50%) von 70%. Auch kindliche Migräneattacken können mit Vasokonstriktionstraining sehr erfolgreich behandelt werden.

Biofeedback bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp basiert auf der bewussten Wahrnehmung und Beeinflussung des Muskeltonus vor allem der Mimik- aber auch der Schulter und Rückenmuskulatur. Dazu wird die EMG-Aktivität gemessen und dem Patienten auf einem Bildschirm oder akustisch zurück gemeldet (Feedback). Die ersten EMG-Biofeedback-Sitzungen sind dabei rein diagnostischer Natur. Es ist wichtig herauszufinden in welchen körperlichen und/oder psychischen Situationen die absolute Muskelaktivität über die bekannten Normbereiche hinausgeht. Dazu wird das EMG in verschiedenen Körperhaltungen, bei verschiedenen Bewegungsabläufen und psychischen Stresssituationen gemessen.

Vorteilhaft sind dabei die modernen drahtlosen Biofeedback-Gerätesysteme, da so jegliche Art von Bewegungen frei und in Entfernungen von bis zu 10 m vom Computersystem entfernt durchgeführt werden können.

Die therapeutischen Sitzungen bestehen in der Regel aus einem Schwellenwerttraining. Dabei erlernt der Patient die bewusste Wahrnehmung verschiedener Muskelaktivitäten während unterschiedlicher funktioneller Zustände. Wenn diese Wahrnehmungen erfolgreich in den Alltagsablauf transferiert werden verlieren sich meistens die kopfschmerzauslösenden Reize. Mehrere Studien belegen auch dazu die therapeutische Wirksamkeit.

Abrechnungstechnisch ist Biofeedback eine IgeL-Leistung. Da Biofeedback unter wissenschaftlichem Aspekt eine Art der Verhaltenstherapie ist sollte auch der dazu entsprechende Punktwert (750 Pkt.) nach GOÄ (Ziffer 870, mit Faktor 2,3) abgerechnet werden. Die Ziffer 870 sollte als Analogziffer deklariert werden da Verhaltenstherapie sonst nur von Verhaltenstherapeuten abgerechnet werden darf. Auch der Zeitaufwand für eine Sitzung umfasst inklusive der Vor- und Nachbereitung den vorgeschriebenen Rahmen von 50 min.

Auf diesem Wege kann Biofeedback durchaus ökonomisch und gewinnbringend im Praxisalltag eingesetzt werden.

Informationen zur Methode im Wartezimmer, wie auch gezielte Patientenveranstaltungen in der Praxis motivieren viele Patienten, diese Methode zur nichtmedikamentösen Schmerzbewältigung anzuwenden.

Priv.-Doz. Dr. med. Rüdiger Schellenberg

Dr. Schellenberg-Institut für Ganzheitliche Medizin und Wissenschaft GmbH  
Talstraße 29  
35625 Hüttenberg

Achim Bechtold

Arzt f. Anästhesie, spezielle Schmerztherapie  
Schmerzbewältigungsverfahren, Akupunktur  
Schramberger Str. 30  
78054 Villingen-Schwenningen