



Kopfschmerz - Migräne

Ein Großteil der Bevölkerung leidet regelmäßig an Kopfschmerzen oder Migräne.

Es gibt sehr viele Arten von Kopfschmerzen, manche davon besitzen Migräne-Eigenschaften.

Einige mögliche Ursachen für Kopfschmerzen können sein:

- Fehlhaltungen der Halswirbelsäule, Blockierung der Halswirbelgelenke
- Verspannungen der Nacken-, Kopf- u. Gesichtsmuskulatur
=> Spannungskopfschmerz
- Überanstrengung (zB: langes Arbeiten am Computer)
- Stress, starke psychische Belastungen
- Magenprobleme, Störungen im Verdauungstrakt
- Verkrampfung der Hirngefäße
- ...

Eigenschaften einer Migräne:

- Anfallartig
- Einseitiges Auftreten
- Dauer von mehreren Stunden bis zu 3 Tagen
- Pumpender, stechender Schmerz

Ursache: Verkrampfung der Hirngefäße

Eigenschaften einer Migräne mit Aura:

- o.g. Erscheinungen +
- Lichtempfindlichkeit
- Übelkeit
- Erbrechen
- Sehstörungen
- Lärmempfindlichkeit

Behandlungsmöglichkeiten mit der Massage

- Lösen der Verspannungen in der Nacken-, Kopf- u. Gesichtsmuskulatur
- Steigerung der Durchblutung der betroffenen verkrampften Gefäße
- Beruhigung der versorgenden Hirnnerven und Hirngefäße

- den Energiefluss des Körpers anregen und wieder in sein Gleichgewicht bringen

Es gibt viele Massagetechniken die in der Behandlung von Kopfschmerzen bzw. Migräne sehr effizient sind.

Die Behandlung sollte in den schmerzfreien Zeitabschnitten erfolgen. Bzw. wenn die Kopfschmerzen gerade im Kommen sind. Dann ist es manchmal möglich die Beschwerden abzufangen.

Die Ursache, wenn bekannt, wie zB durch verspannte Muskulatur, kann direkt behandelt werden, indem sie gelockert wird. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind, auf energetische Weise, durch die Fußreflexzonen bzw. durch Akupunkturmassage. Mit der Bindegewebsmassage und der Segmentmassage kann über die Nervenbahnen Einfluss darauf genommen werden, durch Bearbeitung der Körperzonen am Rücken bzw. im Brustkorbbereich. Durch die Lymphdrainage wird das Nervensystem beruhigt, wodurch sich wiederum die Muskulatur bzw. die Gefäßwände entspannen.

Erste Schritte die jedefrau/jedermann für sich selbst tun kann sind:

(natürlich auch abhängig von der Ursache)

- zur Ruhe kommen
- Stress vermeiden
- fixe Zeiten einplanen in denen Mann/Frau sich Zeit für sich selbst nimmt
- auf den eigenen Körper hören und verstehen zu lernen

Martina Grießmaier
Heilmasseurin - Ruhepunkt
Tel. 0676/34 11 216
info@ruhe-punkt.at
www.ruhe-punkt.at