

# Ontspanningstraining en biofeedback bij hoofdpijn

## Ontspanningstraining en biofeedback bij hoofdpijn

De behandeling is voor patiënten met (chronische) spierspanningshoofdpijn en/of migraine. De behandeling bestaat uit het aanleren van ontspanningsoefeningen, biofeedbacktraining of een combinatie van beide. Soms kan de behandeling worden aangevuld met elementen uit de mindfulness. Hieronder leest u meer over ontspanningsoefeningen en biofeedback. Mocht de behandeling aangevuld worden met mindfulness, dan informeert de psychologisch medewerker u daarover bij uw eerste afspraak.

## Verloop van de behandeling

Het aantal behandelingsessies kan variëren van zes tot twaalf, afhankelijk van onderdelen van de behandeling. In het begin zijn de contacten (als het mogelijk is) wekelijks, daarna met langere tussenpozen. De behandeling wordt afgerond met een gesprek waarin de resultaten samen met u worden besproken.

Soms is daarbij ook de psycholoog aanwezig. De afspraken worden in onderling overleg met u door de psychologisch medewerker gemaakt. De duur per sessie is 45 minuten. Binnen een sessie wordt aandacht besteed aan het aanleren van vaardigheden met behulp van onderstaande methoden. Er worden bij elke sessie afspraken gemaakt over het huiswerk en het zelf oefenen. Steeds wordt in de sessie besproken hoe het oefenen in het dagelijks leven gegaan is. Het is niet nodig om voor de behandelingsessies speciale kleding te dragen.

## Ontspanningsoefeningen

Tijdens de eerste afspraak met de psychologisch medewerker wordt onder meer uitleg gegeven over de invloed van spierspanning op uw klachten. Ook andere lichamelijke reacties die bij uw klachten kunnen voorkomen, worden besproken. In het vervolg van de behandeling leert u uw lichamelijke reacties beter onderkennen en door middel van ontspanningsoefeningen gunstig te beïnvloeden. Vaak wordt ook aandacht besteed aan ademhalingstechnieken.

De ontspanningsoefeningen kunnen helpen om uw klachten van spanning te verminderen en/of lichamelijke klachten beter te verdragen. Als u het ontspannen gaat beheersen, kunt u het toepassen onder allerlei omstandigheden in het dagelijks leven, vooral bij tekenen van opkomende spanning. Bewust lichamelijk ontspannen is moeilijker dan het lijkt. Dat vraagt veel oefening. Er wordt van u dan ook verwacht dat u thuis oefent met de aangeleerde vaardigheden.

## Biofeedback

Ter ondersteuning van de ontspanningsoefeningen kan gebruik worden gemaakt van biofeedback. Het doel van biofeedback is dat u uw lichaamssignalen leert herkennen en bewust beïnvloeden door bijvoorbeeld te ontspannen of door rustig ademhalen. Hierbij worden met behulp van sensoren lichamelijke reacties gemeten, zoals spierspanning, handtemperatuur, huidgeleiding (= mate van transpireren van de hand), ademhaling en hartslag. Deze meting is pijnloos. Tijdens de meting kunnen deze lichaamssignalen zichtbaar worden gemaakt op een computerscherm. Zo krijgen u en de psychologisch medewerker een beeld van wat er in het lichaam gebeurt.

## **Tot slot**

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stel die dan aan de psycholoog of psychologisch medewerker bij uw volgende afspraak.

Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op Mijn ETZ.

## **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Polikliniek Medische Psychologie:** (013) 221 02 80