

# Patienteninformation: Migräne vorbeugen mit Selbstmassage

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Verspannungen im Gesichts-Kopf-Nackengebiet sind bei Migräne-Patienten häufig und können einen Migräneanfall begünstigen. Eine Möglichkeit, die Muskelverspannungen zu beheben, ist eine selbst durchgeführte Massage. Sie können sie jederzeit anwenden. Wenn Sie Selbstmassage regelmäßig praktizieren, beeinflusst sie die Migräne nachhaltiger als eine Massageserie in der Physiotherapie. Sie können alle Übungen im Sitzen durchführen.

### Massage des Kopfes

1. Dauer: 3 min für jede Seite

- Umfassen Sie mit der rechten Hand die linke Nackenseite. Der Ellenbogen befindet sich vor dem Körper.
- Kneten Sie mit den 4 Fingerkuppen und der Innenhand die Nackenmuskulatur intensiv durch.
- Seitenwechsel.

2. Dauer: 3 min

- Heben Sie die Hand über den Kopf, umfassen Sie die Halsmuskulatur und arbeiten Sie sie einige Male kräftig durch.
- Dabei die Nackenmuskulatur mehrmals nach oben zum Kopf hin ziehen.

3. Dauer: 3 min

- Massieren Sie die gesamte Kopfhaut wie beim Haarewaschen durch.

4. Dauer: 3 min

- Streichen Sie mit je 4 Fingerkuppen von der Stirnmitte zu den Ohren hin; üben Sie dabei ruhig einen etwas kräftigeren Druck aus.

5. Dauer: je 2 min

- Massieren Sie die Schläfenregion mit 3 Fingerkuppen in kreisförmigen Bewegungen (im und gegen den Uhrzeigersinn)

6. Dauer: 2 min

- Fassen Sie die Nase zwischen Daumen und Zeigefinger an ihrer engsten Stelle und drücken Sie kräftig.



Abb. 1–3 Anleitung zur Selbstmassage am Kopf. Quelle: © aus [1]

7. Dauer: je 2 min

- Kneten Sie die Ohrmuscheln, vor allem am Ohrläppchenansatz, durch, bis eine intensive Erwärmung und Rötung eintritt.

### Massage von Schmerzpunkten

8. Dauer: 1 min

Der Muskel, der hinter dem Ohr beginnt und schräg hinunter zum Brustbein zieht, bedarf besonderer Beachtung. Dieser Muskel ist bei jedem Migräne-Patienten schmerzhaft und wahrscheinlich ganz wesentlich an den Kopfschmerzen des Migräne-Patienten beteiligt.

- Nehmen Sie die Finger der gegenüberliegenden Hand und beugen Sie den Kopf etwas vor.
- Da Punkte längs des Muskels oft sehr schmerzhaft sind, tasten Sie sich langsam an die Hauptschmerzstellen heran.
- Massieren Sie sie, bis sie nicht mehr schmerzen.

9. Dauer: 1 min

Kopf und Nacken werden nach schmerzhaften Stellen abgesehen.

- Massieren Sie mit der Zeigefingerkuppe diese Punkte erst mit steigendem, dann mit abklingendem Druck (Manchmal ist es besser, nur stark auf die Schmerzstelle zu drücken).

### Entspannungsphase

10. Streichen Sie Nacken und Gesicht zart aus.

11. Dauer: 5 min

- Setzen Sie sich an einen Tisch, stützen Sie die Ellenbogen auf und reiben Sie die Handflächen warm.
- Verschießen Sie die Augenhöhlen mit den Handinnenflächen (dabei wird leichter Druck auf die Augen ausgeübt).

Dieser Artikel ist online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1283233>



### Weiterführende Literatur

- [1] Taubert K. Migräne ganzheitlich behandeln. Stuttgart: Trias; 2006

Mit besten Grüßen überreicht durch:



Praxisstempel/Unterschrift