

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz *PME*; auch progressive Muskelrelaxation, kurz *PMR*, progressive Relaxation, kurz: *PR*, oder Tiefenmuskelentspannung) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein **Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll**. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die **Konzentration** der Person wird dabei **auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet** und auf die **Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen**. Ziel des Verfahrens ist eine **Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung**. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen **durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden** können wie beispielsweise **Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern**. Darüber hinaus können **Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert** und damit **Schmerzzustände verringert** werden.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Methode der progressiven Muskelentspannung wird häufig im Rahmen einer Verhaltenstherapie eingesetzt, beispielsweise bei der **Behandlung von Angststörungen**, wo sie **im Rahmen einer systematischen Desensibilisierung zur Anwendung** kommt. Aber auch bei **arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen** sowie **Stress** lassen sich mit progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

Klinische Belege und Wirksamkeit



Jolanda Odermatt
Dorfplatz 11 II 6362 Stansstad
www.fitOdermatt.ch

M +41 79 473 93 00

In einer 1994 publizierte Metastudie wurden 66 bis 1985 publizierte Studien mit zusammen etwa 3000 Patienten zur PMR als eigenständigem (und nicht lediglich die Verhaltenstherapie unterstützendem) Therapieverfahren ausgewertet. In **75 % der Studien wurden deutliche Symptombesserungen, in 60 % darüber hinaus Verbesserungen der allgemeinen Befindlichkeit festgestellt.** Diese waren stabil. Bei **Angst- und Spannungszuständen (inklusive damit verbundener körperlicher Beschwerden) sei die spezifische Wirksamkeit der PME gut belegt.** Die PMR sei differentiell wirksam, am besten bei Patienten mit leichteren Symptomen, die von vornherein der Wirksamkeit der PMR positiv gegenüberstanden. Aufgrund dessen und der relativ leichten Erlernbarkeit wird die PME als das für die klinische Praxis geeignetste Entspannungsverfahren bezeichnet.

Termin: nach Vereinbarung

Preis: CHF 25.00/15 Min



§

