

Biofeedback kann allgemein dabei helfen, die Auswirkungen von Stress auf den Körper sichtbar und veränderbar zu machen. Viele Menschen können mit Hilfe von Biofeedback besser verstehen, wie sie ganz individuell auf Belastungen reagieren. Sie können dabei lernen, den entsprechenden Belastungen entgegenzuwirken, etwa durch eine nachhaltige Entspannung.

Zeit/Dauer

Für eine Biofeedbacktherapie werden ca. 10 bis 15 Sitzungen à 60 min. benötigt.

Kosten

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Es ist eine ärztlich oder psychologische Zuweisung erforderlich.

Anmeldung und Kontakt

SRO AG

Schmerzlinik

St. Urbanstrasse 67

4900 Langenthal

T 062 916 41 65, F 062 916 41 65

schmerz@sro.ch

Menschlichkeit und
Fachkompetenz
sind unsere Stärken.

SRO AG
Spital Region Oberraargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch



Biofeedbacktherapie – Körperfunktionen bewusst wahrnehmen



Sehr geehrte Damen und Herren

Unter dem Begriff Biofeedback (engl.: Rückmeldung körperlicher Prozesse) werden verschiedene therapeutische Techniken zusammengefasst, welche sich seit Jahren sehr erfolgreich in der Schmerzpsychotherapie bewährt haben.

Bei der Biofeedbacktherapie werden Körpersignale, wie z. B. die Muskelspannung in Schulter- und Nackenbereich mit Hilfe von Sensoren erfasst und über ein Computerprogramm dem Patienten am Bildschirm rückgemeldet.

Hierfür werden meist Bilder, Videos oder akustische Rückmeldungen eingesetzt. Diese rückgemeldete Information kann nun genutzt werden, um die schmerzhaften Muskelverspannungen zu lindern. Auch in der Behandlung weiterer gesundheitlicher Probleme wird die Biofeedbacktherapie erfolgreich eingesetzt, zum Beispiel bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, Tinnitus, oder Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen.

Die Biofeedbackbehandlung hilft den Betroffenen dabei, sich selbst besser kennenzulernen, indem Körpersignale, die auf Stress oder Anspannung hinweisen, frühzeitig wahrgenommen werden. So kann häufig schon mit wenigen Übungsdurchgängen ein verbesserter Umgang mit Stress und Belastungen erreicht werden.

Biofeedback in der Schmerztherapie

In der Schmerzbehandlung wird mit besonderer Sorgfalt auf folgende Körperfunktionen geachtet:

• Atmung

Die Atmung spielt eine besondere Rolle, da wir diese willentlich direkt beeinflussen können. Über eine ruhige und tiefe Atmung lassen sich direkt Stress und Entspannung regulieren.

• Muskelanspannung

Schmerzen des Bewegungsapparates gehen fast immer mit Muskelverspannungen einher. Wenn Schmerzen auftreten, verspannen sich die Muskeln und umgekehrt.

• Herzfrequenz (Puls)

Bei Stress und Anspannung verändert sich meist auch die Aktivität des Herzens, welche diese Anspannung widerspiegelt. Mit Biofeedbacktherapie wird es möglich, einen positiven Einfluss auf die Herzaktivität zu bewirken.

• Temperatur

Die Temperatur und Durchblutung der Haut spielen bei der Behandlung von Migräne und Kopfschmerzen eine wichtige Rolle. Häufig wird ein sogenanntes «Handerwärmungstraining» eingesetzt.

• Schweißdrüsenaktivität und Druckblut

Beide Messungen geben sehr zeitnah Auskunft darüber, ob sich der Körper eher «im Stress» oder in der Entspannung befindet. So kann man lernen, auch in schwierigen Situationen ruhiger und gelassener zu reagieren.