

Die Software zeigt Ihnen den gewünschten Muskelspannungsbereich an und „belohnt“ Sie beim Erreichen dieses Ziels.

Wirksamkeit

Biofeedback gilt als wissenschaftlich gesichertes Verfahren für die Behandlung chronischer Rückenschmerzen. Erfolge werden hier schon nach 8-10 Sitzungen berichtet. Sinnvoll ist es die Rückmeldungen der Muskelspannung in verschiedenen Positionen (z.B. sitzend oder stehend) und Situationen (z.B. beim Vorstellen eines stressigen Erlebnisses) rückzumelden.

Biofeedback verbessert auch die eigene Selbstwirksamkeit und hilft das Gefühl zu überwinden, dem Schmerz als bloßer Empfänger hilflos ausgeliefert zu sein.

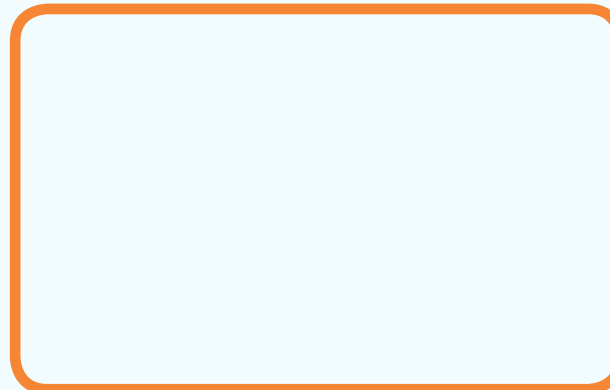
Sie können Biofeedback auch nutzen, um andere Techniken zur Entspannung der Muskeln, welche Sie bereits kennengelernt haben, zu unterstützen, indem sie den Fortschritt dieser Methoden auf dem Bildschirm miterleben.

Ihre Vorteile

- hohe Erfolgsrate
- keine Medikamente
- keine Nebenwirkungen
- leicht erlernbare Methode
- Einsicht in Ihren persönlichen Fortschritt
- langandauernder Erfolg

Übernehmen Sie die Kontrolle - Fragen Sie uns nach weiteren Informationen zur Behandlung mit Biofeedback!

Fragen? Fragen Sie:



Chronischer Rückenschmerz
Beim Rückenschmerz können Bandscheiben, Wirbelgelenke, Muskeln oder Bänder betroffen sein. Die Entstehung von Rückenschmerzen ist großteils unklar, spezifische Ursachen (z.B. Bandscheibenvorfall) sind eher selten.

Schmerzen durch Muskelverspannungen werden oft durch ungünstige Körperhaltungen (z.B. bei PC-Arbeit), aber auch durch Stress und starke Gefühle (z.B. Ärger) ausgelöst. Mögliche organische Ursachen müssen vom Arzt vor Beginn der Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.

Schmerzteufelskreis

Ständige Verspannungen (durch Stress oder auch ungünstige Körperhaltungen) führen zu Schmerzen, welche wiederum selbst stressbehaftet sind, sodass ein "Teufelskreis" von Stress, Verspannung und Schmerz entstehen kann, der die Problematik aufrechterhält.

Da die Beschwerden häufig verzögert einsetzen, ist der Zusammenhang von Stress und Schmerzen nicht immer eindeutig.

Biofeedback-Therapie
Das Ziel der Biofeedback-Therapie ist es diesen "Teufelskreis" zu unterbrechen. Die Therapie zielt bei Rückenschmerzen auf eine Reduktion der Muskelspannung direkt am Schmerzort (oft der Schulterbereich oder der untere Rücken) ab, wobei Ihnen das Spannungsniveau direkt auf einem Bildschirm rückgemeldet wird. Da die Muskelspannung meist ungenau wahrgenommen wird, erleichtert das Feedback die Entspannung wesentlich.

Biofeedback wird nur so lange eingesetzt, bis Sie erfolgreich dazu in der Lage sind Ihre Muskulatur bewusst und ohne Rückmeldung durch das Gerät zu entspannen.



Ablauf einer

Biofeedback-Behandlung

Sie sitzen in einem bequemen Stuhl und sehen die Veränderungen Ihrer Muskelspannung in Form eines Balkens am Bildschirm. Gemessen wird vom Schulterbereich oder unteren Rücken mittels Oberflächen-Elektroden. Von diesen Elektroden geht keinerlei Gefahr aus.

Das Feedback hilft Ihnen, Ihre Muskelspannung wahrzunehmen und zu reduzieren. Nimmt die Spannung zu, wird der Balken größer, bei Abnahme wird er kleiner. So lernen Sie direkt, jene Muskulatur zu entspannen, die an Ihren Schmerzen beteiligt ist.