

Zentrum für Schmerzmedizin
Biofeedback-Therapie
Psychologie



U-18-136/06.2018/2007.de

Biofeedback – eine bewährte Therapie bei der Behandlung chronischer Schmerzen

Biofeedback (engl.: Rückmeldung körperlicher Prozesse) ist ein Sammelbegriff für verschiedene therapeutische Techniken, die seit einigen Jahren erfolgreich in der Schmerzpsychotherapie angewendet werden, zum Beispiel bei Schulter- und Nackenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne oder auch bei Rückenschmerzen.

Auch in der Behandlung weiterer Probleme wie Bluthochdruck, Tinnitus und Schlafstörungen kann Biofeedback eingesetzt werden.

Dabei werden Körpersignale, wie z. B. die Muskelspannung, mit Hilfe von Sensoren erfasst und über ein Computerprogramm dem Patienten am Bildschirm zurückgemeldet. Dafür werden meist Töne oder Bilder (Videos, Grafiken) eingesetzt.

Der Patient lernt sich durch die Biofeedbackbehandlung besser kennen und kann zum Beispiel Anspannung und Entspannung besser unterscheiden als vor der Behandlung.

Anwendungen für Biofeedback

Viele Körperfunktionen lassen sich durch Biofeedback beeinflussen, zum Beispiel:

- Muskelaktivität (Muskelspannung)
- Herzfrequenz (Puls)
- Atemfunktion
- Schweißdrüsenaktivität (als Zeichen der inneren Anspannung)
- Durchblutung



Biofeedback in der Schmerzpsychotherapie

Schmerzen des Bewegungsapparates gehen häufig mit Muskelverspannungen einher. Therapeutisch ist eine gezielte Entspannung dieser Muskulatur häufig schmerzlindernd. Ebenso kann Biofeedback bei Spannungskopfschmerzen und bei Muskelverspannungen im Kiefer- und Mundbereich (z. B. bei Zähneknirschen) hilfreich sein.

Die Hauttemperatur und die Durchblutung spielen bei der Behandlung eines Migräne-Kopfschmerzes eine wichtige Rolle. So wird mit Hilfe von Biofeedback ein sogenanntes Vasokonstriktions- und Handerwärmungstraining durchgeführt.

Biofeedback kann darüber hinaus helfen, die Auswirkungen von Stress auf den Körper sichtbar zu machen. Viele Menschen können mit Hilfe von Biofeedback besser verstehen, wie ihr Körper auf Belastungen reagiert und lernen, den entsprechenden Belastungen entgegenzuwirken, indem sie sich beispielsweise nachhaltig entspannen.

Weitere Informationen
finden Sie auch unter:
www.schmerz-nottwil.ch

