

# Biofeedback

## Spanning versus ontspanning

Periodes van spanning, ziekte of de druk van het dagelijks leven kunnen sporen achterlaten in het lichaam. Het lichaam reageert op spanningsvolle situaties:

- de hartslag gaat omhoog,
- de spieren spannen zich (ongemerkt),
- de ademhaling wordt vaak oppervlakkiger en sneller.

Dit is een normale reactie op spanning. Soms echter blijft deze reactie bestaan, terwijl de bron van spanning niet meer aanwezig is. De spanning kan op den duur zo gewoon worden dat het niet meer opgemerkt wordt. Men vergeet als het ware hoe het voelt om ontspannen te zijn en gemakkelijk en vrij te ademen. De spanning heeft dan zijn signaalfunctie verloren. Maar toch beïnvloedt het de houding, beweging, ademhaling en stemming. De balans in het lichaam is weg. Dit kan tot allerlei klachten leiden.

Men merkt dit aan bepaalde (stress)signalen, zoals

- geprikkeldheid,
- vermoeidheid,
- concentratieverlies,
- gespannen voelen,
- somberheid,
- negatieve gedachten,
- (spier)pijn.

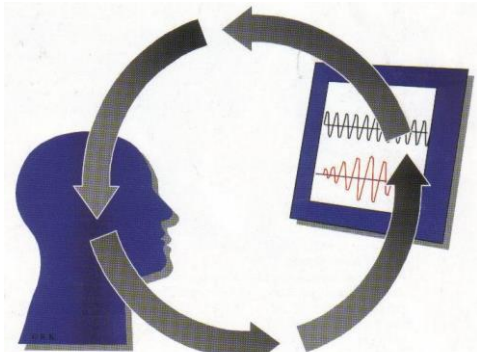
Biofeedback helpt om weer bewust te worden. Door het zien van de eigen lichaamsreacties en het oefenen en leren beïnvloeden daarvan, is men op een positieve en actieve manier bezig om zichzelf weer in balans te brengen.

## Wat is biofeedback

Biofeedback is een behandelmethodede die inzicht geeft in de wijze waarop het lichaam reageert onder diverse omstandigheden. Bij biofeedback worden lichaamssignalen gemeten, zoals

- spierspanning (myofeedback),
- huidgeleiding,
- ademhaling,
- hartslag,
- handtemperatuur.

Deze signalen zeggen iets over het spanningsniveau en over het vermogen om te kunnen ontspannen.



De sensoren die de lichaamssignalen meten, worden aangebracht op de vingers van één hand en het hoofd- en schoudergebied. De ademhaling wordt geregistreerd door middel van een rekbare band die om het middel wordt aangebracht. Hierbij kan de kleding gewoon aangehouden worden. Deze metingen zijn pijnloos.

Tijdens de meting zijn deze signalen zichtbaar op een computerscherm, zodat zowel de therapeut als de patiënt een continu beeld krijgt van wat er in het lichaam gebeurt. Het effect van een beangstigende gedachte, geconcentreerd nadenken, de manier van ademen, de zithouding is direct zichtbaar.



Metten
Terugkoppelen
Leren controleren

## Doel biofeedback

Het doel van biofeedback is dat de patiënt zijn eigen lichaamssignalen leert herkennen en bewust controleren. In eerste instantie met behulp van biofeedback apparatuur, later ook zonder apparatuur. Het is een methode waarin de patiënt actief met zichzelf aan het werk gaat. Vaak is al na één sessie een leereffect merkbaar. Het uiteindelijke doel is altijd gericht op een beter lichaamsbewustzijn, een betere sturing van lichaamsfuncties en meer controle. Hierbij is het van belang dat de patiënt thuis dagelijks oefent met de nieuw aangeleerde technieken en vaardigheden.

### Voor wie is biofeedback geschikt

Biofeedback is geschikt voor volwassenen, jongeren en kinderen. Het is een methode waarvan onderzoek en ervaring leren dat het effectief kan zijn bij klachten als

- chronische pijn,
- spanningshoofdpijn,
- nek- en schouderpijn,
- kaakklemmen, tandenknarsen (bruxisme),
- slaapproblemen,
- angst- en spanningsklachten,
- het moeilijk kunnen ontspannen,
- hoge bloeddruk,
- hartritmeklachten.

### Duur van de behandeling

Afhankelijk van de mate van de klachten, ligt het aantal benodigde sessies rond de tien keer. Hierbij is het van belang dat ook thuis geoefend wordt met de aangereikte technieken en oefeningen.

### Meer informatie

Kijk op de website [www.biofeedbackvereniging.nl](http://www.biofeedbackvereniging.nl).

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Medisch psychologen

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 55 67

E: [med.psychologie@elkerliek.nl](mailto:med.psychologie@elkerliek.nl)



**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55