

Biofeedback

Inleiding

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 (vaak ongemerkt) en de ademhaling wordt vaak oppervlakkiger en sneller. Dit is een normale reactie op spanning. Soms blijft deze reactie bestaan, terwijl de bron van spanning niet meer aanwezig is.

Spanning versus ontspanning

De spanning kan na een tijdje 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:

- prikkelbaarheid;
- vermoeidheid;
- concentratieverlies;
- gespannen gevoel;
- somberheid;
- negatieve gedachten;
- (spier)pijn.

Wat is biofeedback?

Met biofeedback wordt er een spiegel voorgehouden om te kijken wat er in het lichaam gebeurt. De feedback geeft je inzicht in de manier waarop het lichaam reageert op spanning en ontspanning. Door training wordt er geleerd om de lichaamssignalen te herkennen en te beïnvloeden.

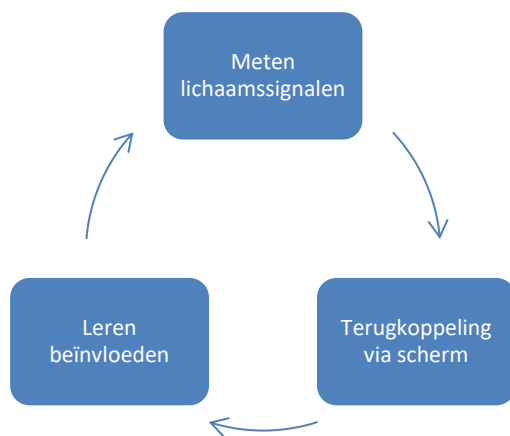
Bij biofeedback worden lichaamssignalen gemeten, zoals:

- spierspanning;
- 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- of schoudergebied. De ademhaling wordt geregistreerd door middel van een rekbare band die om de middel wordt aangebracht. Hierbij kan de kleding gewoon aan blijven. De meting is pijnloos.

Tijdens de meting zijn de lichaamssignalen zichtbaar op een computerscherm. Zowel de therapeut als de patiënt krijgen een beeld van wat er in het lichaam gebeurt. Het effect van een gedachte, het geconcentreerd nadenken, de manier van ademen en de zithouding zijn direct zichtbaar.



Doel biofeedback

Het doel van biofeedback is om de eigen lichaamssignalen te leren herkennen en bewust te beïnvloeden. Eerst met behulp van de terugkoppeling van het scherm, later ook zonder deze terugkoppeling. Hierbij is het van belang dat er thuis dagelijks wordt geoefend 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.

De afspraken

Afhankelijk van de mate van klachten zijn er tussen de 3 en 8 afspraken nodig. De eerste afspraak duurt 90 minuten, vervolg afspraken duren een uur.

Donkere nagellak en gelnagels kunnen de meting negatief beïnvloeden, gelieve hier rekening mee te houden door (indien mogelijk) geen nagellak te dragen. Verder is het belangrijk dat de bovenkant van het schoudergebied goed bereikbaar is. Graag hier rekening mee houden met het uitzoeken van de kleding, bijvoorbeeld door geen hooggesloten kleding, zoals een coltrui, te dragen.

Meer informatie

Kijk op de website www.biofeedbackvereniging.nl of neem contact op met één van onze biofeedbacktherapeuten van afdeling Medische psychologie, tel. 0492-59 55 67.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Medische psychologie

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 55 67

E: 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

