



Schmerzzentrum
Zweibrücken

Dr. med. Ulrike Beuter



Schmerzzentrum
Zweibrücken

Dr. med. Ulrike Beuter



Schmerzzentrum
Zweibrücken

Biofeedback

Training zur Selbstkontrolle
über körperliche Vorgänge bei

Sprechstunden

Montag bis Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr
Montag 15.00 – 18.00 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel. 06332 - 907 283
Fax 06332 - 907 323

Email: schmerzzentrumzw@online.de
www.schmerzzentrum-zweibruecken.de

Parkmöglichkeiten

- Parkhaus City Outlet
Bleicherstraße
- Öffentliche Parkplätze am Schloss / OLG
und in der Gutenbergstraße

Lage

Die Praxis befindet sich in der ersten Etage im
Alexanderplatzcarrée (über Sparda-Bank) am
Alexanderplatz.

Eingang am zentralen Busbahnhof in der
Fußgängerzone.

Ein Aufzug ist vorhanden.
Sie erreichen uns barrierefrei.

• **Kopfschmerzen**

• **Migräne**

• **Rückenschmerzen**

• **Fibromyalgie**

• **Stress**

Was ist Biofeedback?

Biofeedback (engl.: *Rückmeldung biologischer Signale*) ist ein durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gesichertes Verfahren und kann körperliche Vorgänge, die normalerweise nicht oder nur ungenau wahrgenommen werden, bewusst machen. Dies betrifft z.B. die Spannung von Muskeln, die Herzfrequenz, den Blutdruck, die periphere Durchblutung oder die Atmung.

Biofeedback kann bei einer Vielzahl von Krankheitsbildern eingesetzt werden, in der Schmerztherapie z.B. bei Spannungskopfschmerz und Migräne, bei chronischen Rückenschmerzen, Fibromyalgie oder Stress.

Mit **Biofeedback** werden Vorgänge und Signale des Körpers, die normalerweise unbewusst ablaufen, über Hautsensoren erfasst, in optische und akustische Signale umgewandelt und damit sicht- und bewusst wahrnehmbar gemacht.

Die vom Computer gemessenen Signale (Hauttemperatur und Hautleitfähigkeit, Fingertemperatur, Anspannung von Muskeln, Herz- und Atemfrequenz) zeigen sehr gut an, ob sich eine Person in einem angespannten oder einem entspannten Zustand befindet.

Unterstützt von diesen Signalen kann geübt und erlernt werden, bestimmte Körperfunktionen positiv zu beeinflussen.

Biofeedback - Trainingsablauf?

Biofeedback findet an einem Bildschirmarbeitsplatz unter Anleitung einer **Biofeedback**-Trainerin statt. Nach Anlegen von Hautelektroden kann der Verlauf von Körpersignalen direkt am Bildschirm verfolgt werden.

Durch spielerischen Umgang mit am Bildschirm angebotenen Vorgaben werden körperliche Reaktionen direkt sichtbar gemacht und es wird erlernt, wie Körperreaktionen gezielt verändert werden können.

Mit den am Computer erlernten Techniken wird es nach einiger Zeit immer leichter, die mit **Biofeedback** geübten Mechanismen auch ohne technische Geräte willentlich zu nutzen.

Biofeedback "*stellt eine technisch ermöglichte Erweiterung unserer Sinnesorgane dar. Ähnlich einem Fernglas ermöglicht es, Dinge schärfer oder überhaupt erst zu sehen.*" (W. Rief, 2006).

Das Hauptziel des **Biofeedback** ist die **Entwicklung von Selbstkontrolle über körperliche Vorgänge.**

Liebe Patientin, lieber Patient,

die immer knapper werdenden Mittel im Gesundheitswesen haben dazu geführt, dass sinnvolle, aber nicht dringend notwendige Leistungen von den Krankenkassen nicht mehr übernommen werden können.

Eine medizinisch notwendige Untersuchung und Behandlung wird jederzeit ohne Zuzahlung ausreichend sichergestellt.

Leistungen, die über das medizinisch Notwendige hinausgehen und eine Optimierung Ihrer medizinischen Versorgung darstellen, werden "individuelle Gesundheitsleistungen" („IGEL-Leistungen“) genannt und fallen als Wunsch- und Komfortleistungen in die Eigenverantwortung der Patienten.

Im Rahmen der Schmerztherapie hat sich **Biofeedback** seit vielen Jahren als verhaltenstherapeutisches Verfahren bewährt, das ohne Medikamente durchgeführt wird.

Bitte fragen Sie uns nach den Behandlungsmöglichkeiten mit **Biofeedback**.

Dr. med. Ulrike Beuter