

Biofeedback

Wat is biofeedback?

Biofeedback is een behandelmethode bij spanningsgerelateerde (pijn)klachten die probeert inzicht te geven in de wijze waarop het lichaam reageert onder diverse omstandigheden.

Ons lichaam reageert continu op wat we denken, op wat we doen en op wat we voelen. Vaak zijn deze lichaamsreacties functioneel, maar soms ook niet. In dat laatste geval is het nodig dat we leren ons lichaam weer in evenwicht te krijgen. De lichaamssignalen die gemeten kunnen worden zijn spierspanning, ademhaling, hartslag, handtemperatuur en huidgeleiding (transpiratie). De sensoren die dit meten worden aangebracht op de vingers, hoofd en schoudergebied. De ademhaling wordt geregistreerd door middel van een rekbaar band die om het middel wordt aangebracht. Hierbij kunt u uw kleding gewoon aanhouden. Deze metingen zijn volstrekt pijnloos.

Tijdens de meting zijn deze signalen zichtbaar op een computerscherm, zodat zowel de therapeut als de cliënt een continu beeld krijgen van wat er in het lichaam gebeurt. Het effect van de manier van ademen, de zithouding, geconcentreerd nadenken, een positieve of negatieve gedachte etc. is direct zichtbaar. Het uiteindelijke doel is dat u uw eigen lichaamssignalen leert herkennen en bewust controleren. In eerste instantie met behulp van biofeedback apparatuur, later ook zonder apparatuur. Naast biofeedbacktechnieken krijgt u ook methoden aangeleerd om beter te kunnen ontspannen. Afhankelijk van de klacht zal ook aandacht besteedt worden aan de leefstijl, de manier van omgaan met de klachten en de energiebalans. Vaak is al na één sessie een leereffect merkbaar.

Biofeedback is maatwerk en het aantal sessies is afhankelijk van de klacht en kan variëren.

Het is een methode om actief met uzelf aan het werk te gaan. In samenspraak met uw therapeut zal een persoonlijk behandelplan worden opgesteld. Het uiteindelijke doel is altijd gericht op een beter lichaamsbewustzijn, een verbeterde zelfregulatie en meer controle. Hierbij is het van belang dat u thuis dagelijks oefent met de nieuw aangeleerde technieken en vaardigheden.

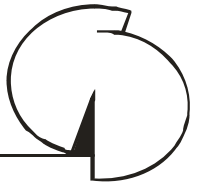
Spanning versus ontspanning

Het is bekend dat talloze medische aandoeningen zoals verkoudheid, griep, nek- en rugklachten, hoge bloeddruk, nervositeit, depressiviteit en ook hartaanvallen en beroertes kunnen worden veroorzaakt en verergeren door stress en onderdrukte of onopgeloste emotionele kwesties. Veel mensen zijn zich er vaak niet van bewust dat stress niet alleen veel ziekten mede veroorzaakt, maar in de ruimste context zelfs een van de sterkste factoren is die de harmonieuze relatie tussen lichaam, geest en afweersysteem kunnen ontwrichten. En die harmonieuze relatie is juist zo belangrijk voor de gezondheid.

Omdat stress en onopgeloste emoties onze gezondheid zo sterk kunnen aantasten zijn er door de jaren heen verschillende technieken ontwikkeld om te proberen mensen hun eigen stressniveau te laten regelen en zo te 'strijden' tegen de schadelijke effecten ervan.

Onder 'gespannen zijn' kunnen verschillende dingen worden verstaan. U kunt zichzelf gespannen voelen en u hiervan bewust zijn. Het kan ook zijn dat er lichamelijke of geestelijke klachten zijn en dit nog niet koppelt met gespannenheid in het lichaam.

Gespannenheid in het lichaam heeft te maken met verhoogde adrenaline en cortisol. Deze hormonen zijn altijd in het lichaam aanwezig en kunnen in een stress-situatie verhogen. Onder invloed van deze hormonen maakt het lichaam zich klaar voor de actie die het verwacht. De hartslag gaat omhoog, spieren worden aanspannen, de alertheid stijgt, er komt extra energie vrij en herstel- en spijsverteringsprocessen worden stilgelegd. Dit proces is heel basaal en komt ook bij dieren voor: tijdens dreiging moet je snel kunnen vechten of vluchten. In kortdurende situaties kan stress en dus de verhoogde adrenaline in het lichaam gunstig zijn. Denk bijvoorbeeld aan een examen waarbij u alerter moet reageren. Als er echter langdurige stress in uw leven is, zoals situaties waarin we de controle verliezen, een hoge werkdruk of veel zorgen, kan de verhoogde hormoonspiegel langer aanblijven. Het kan ook zijn dat deze minder snel weer tot 'normaal'



zal dalen. Het gevolg is dat het lichaam minder goed kan herstellen en de spanning die in het lichaam is, kan op den duur als 'normaal' gaan aanvoelen. Dit noemen we **overspanning**. Overspanning kan een manier zijn om de langdurige stress in uw leven door te komen. Denk bijvoorbeeld aan een verhuizing. Het nadeel is dat in een periode van overspanning uw weerstand verlaagt, uw bloeddruk kan stijgen, u kunt geestelijk minder aan, etc. We plegen als het ware roofofbouw op ons lichaam. Dit is te merken aan bijvoorbeeld moeheid, aandacht- en concentratieverlies, geheugenproblemen, slaapproblemen, hoofdpijn, pijn in nek en schouders, lusteloosheid en veranderingen in de persoonlijkheid, zoals snel geïrriteerd zijn en chaotisch denken. Hoe verder we in dit proces van roofofbouw geraken, des te moeilijker is het om weer in een ontspannen staat te komen. Zo ontstaat een neergaande spiraal: er is al te weinig energie en door een onvermogen om te ontspannen komt er nog minder energie in het lichaam terug. Via een combinatie van biofeedback en onderdelen uit de cognitieve gedragstherapie worden deze klachten aangepakt. De cliënt leert effectief ontspannen via biofeedback en zijn energie goed te verdelen.

Als u deze overspanning wil verlagen, kunnen adem- en ontspanningsoefeningen zinvol zijn. Door te ontspannen, de spanning in het lichaam te verlagen, zal de hartslag verlagen, de adrenaline verlagen en het lichaam weer meer toekomen aan herstelprocessen.

Dus: spanning in het lichaam kan gezond zijn, mits de spanning niet te lang aanhoudt nadat de stress-situatie voorbij is, of de stress-situatie en de spanning te lang aanhouden.

Door middel van een combinatie van biofeedback, ontspanningsoefeningen, cognitieve therapie en eventueel psychologische begeleiding door een psycholoog, kunnen klachten op een adequate manier worden aangepakt.

Voor wie is Biofeedback geschikt?

Biofeedback is geschikt voor volwassenen en kinderen.

Natuurlijk is het geen wondermiddel waarmee u elke klacht kunt verhelpen. Onderzoek en ervaring leren dat biofeedback een effectieve behandelingsmethode is bij o.a. stress-gerelateerde klachten, chronische pijnklachten, bruxisme (kaakklemmen), hoofdpijnklachten (migraine / spanningshoofdpijn), hoge bloeddruk, hartritme stoornissen, ziekte van Raynaud, dysfunctioneel ademen (hyperventilatie) en slaapproblemen.

Wat kunnen we meten / trainen?

Stressprofiel

Vaak wordt bij biofeedback-training gestart met een basismeting, het zogenaamd stressprofiel. Niet ieder persoon reageert lichamelijk precies op de zelfde manier en in de zelfde mate op spanning. Door gebruik te maken van verschillende sensoren op diverse meetplekken willen we kijken hoe iemand reageert. Zo kan aangeleerd worden deze reacties te beïnvloeden zodat spanning niet zo'n sterke uitwerking op lichaam en geest zal hebben. Vervolgens kan gekeken worden welke oefeningen meer rust en ontspanning geven en hoe de verdere behandeling eruit gaat zien.

Myofeedback

De bekendste vorm van biofeedback is wel de myofeedback, het meten van de spanning in de spieren. Toepasbaar bij o.a. het leren ontspannen van te gespannen (en vaak pijnlijke) spieren, het weer leren krachtig aan te spannen van spieren na een letsel, hoofdpijnklachten, bruxisme (kaakklemmen).

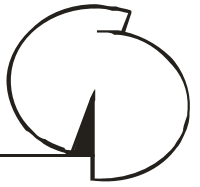
Ademtraining

Door het zichtbaar maken van het huidige (dysfunctionele) adempatroon en het toewerken naar een rustige en regelmatige ademhaling kan de ademhaling geoptimaliseerd worden. Dit brengt ontspanning in lichaam en geest.

Toepasbaar bij o.a. hyperventilatie, spanningsgerelateerde klachten, hoofdpijn en slaapproblemen.

Hartcoherentie

Het hart speelt een centrale rol in ons functioneren. Het hart, en wel in het bijzonder het hartritme, heeft een diepgaand effect op allerlei emotionele, fysiologische en cognitieve functies, zoals de helderheid van



denken, inzicht, het nemen van strategische beslissingen en de manier van communiceren. Het hartritme staat op haar beurt weer sterk onder de invloed van gevoelens, emoties, en de ademhaling. Stressvolle emoties zoals frustratie en woede hebben een negatief effect op het hartritme, terwijl positieve emoties zoals plezier, liefde en dankbaarheid het hartritme gunstig beïnvloeden. Als het hartritme optimaal is, noemen we dat coherentie. Er is dan een harmonieuze samenhang te zien tussen het hartritme en de ademhaling. Klinische studies bevestigen het belang van coherentie voor emotioneel en lichamelijk welzijn en voor cognitieve prestaties. Het hartritme, en dus de mate van coherentie, kan door het individu zelf beïnvloed worden. De methode die we tijdens de behandeling gebruiken is een vorm van biofeedback en omvat technieken die de hartcoherentie doen toenemen. Men kan deze technieken eenvoudig zelf leren toepassen. Toepasbaar bij oa. hoge bloeddruk, hartklachten, spanningsgerelateerde aandoeningen.

Ontspanningstraining

Het effect van ontspanningsoefeningen kan zichtbaar gemaakt worden door biofeedback; zo kan gezocht worden naar de meest passende oefening. Door training met specifieke sensoren en oefeningen die ook thuis gedaan kunnen worden, neemt het lichaamsbewustzijn toe.

Toepasbaar bij o.a. spanningsgerelateerde klachten, hoofdpijn, chronische pijn, hyperventilatie.

Duur van de behandeling

Afhankelijk van de ernst van de klachten, ligt het aantal benodigde sessies rond de tien keer. Een persoonlijk plan op maat zal samen met u opgesteld worden. Hierbij is het van belang dat ook thuis geoefend wordt met de aangereikte technieken en oefeningen.

Waar kunt u terecht voor Biofeedback?

Biofeedbacktherapie kan uitgevoerd worden binnen een zelfstandige praktijk voor Biofeedback, binnen de afdeling medische psychologie van een ziekenhuis, een psychologenpraktijk, een fysiotherapiepraktijk of in een revalidatiecentrum.

Een gekwalificeerd biofeedbacktherapeut heeft een opleiding gevolgd en staat geregistreerd bij de Biofeedback Foundation of Europe (BFE).

U kunt op eigen initiatief een afspraak maken of verwezen worden door uw huisarts, psycholoog, fysiotherapeut of medisch specialist.

Deze informatie wordt u aangeboden door:

Praktijk Neuropsychologie

Mw. J. van de Mortel,
biofeedbacktherapeut / maatschappelijk werker

Timmereind 3
5581 VJ Waalre
t/f: 040-2219089
info@praktijkneuropsychologie.eu