

Feedback hilft dabei, die Muskelspannung wahrzunehmen und bewußt zu reduzieren. Nimmt Ihre Muskelspannung zu, wird der Balken größer, bei Abnahme der Muskelspannung wird der Balken kleiner. Auf anschauliche Art und Weise lernen Sie, jene Muskulatur, die für Ihre Schmerzen verantwortlich ist, vollkommen zu entspannen. Damit können Sie auch im Alltag Rückenschmerzen wirksam reduzieren oder vorbeugen.

Lernen Sie die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lösen und damit die Kopfschmerzen zu reduzieren.

### Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von Biofeedback bei Rückenschmerzen ist sehr gut nachgewiesen. Eine Überlegenheit gegenüber der konservativen medizinischen Behandlung ist belegt - sowohl wenn organische Ursachen vorhanden sind als auch beim Fehlen organischer Ursachen. Die Schmerzen werden deutlich reduziert, die Einnahme von Medikamenten kann reduziert oder ganz eingestellt werden, das Wohlbefinden und damit die allgemeine Lebensqualität werden nachhaltig gesteigert.



## BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache Ihrer Beschwerden zu verändern, Strategien für Ihre Heilung zu erlernen und Ihre Selbstheilungskräfte damit dauerhaft zu aktivieren.

- > hohe Erfolgsrate
- > keine Nebenwirkungen, keine Medikamente
- > langandauernder Erfolg

Mein/e Biofeedback-TherapeutIn

INSIGHT INSTRUMENTS Biofeedback

PatientInnen Information

# Rückenschmerz Lösen.

## Medikamentenfreie Therapie mit **SOFTmed** Biofeedback

Österreich: 5400 Hallein, Steglandweg 5  
Deutschland: 81541 München, Schweigerstr.10

Te1. 06245/71149 (Ö) 089/13011353 (D)  
E-Mail: [info@insight.co.at](mailto:info@insight.co.at)  
HP: [www.biofeedback.co.at](http://www.biofeedback.co.at)

# Biofeedbacktherapie bei Rückenschmerzen

## Symptome

Rückenschmerzen, bei denen die Nervenwurzeln nicht betroffen sind, sind meist dumpf, tief sitzend, schlecht lokalisierbar und können ausstrahlen. Die Schmerzen werden durch Lagewechsel und längere eintönige Haltungen (Stehen, Sitzen) verstärkt. Bewegung bessert die Beschwerden. Bandscheibenbedingte Rückenschmerzen mit Beeinträchtigung der Nervenwurzeln haben meist einen stechenden, ziehenden Charakter und gehen mit Sensibilitätsstörungen einher (Taubheitsgefühl). Die Beschwerden sind im Bein meist stärker als im Kreuz. Bewegungen und Sitzen sind ungünstig; Liegen (Stufenbett) entlastet. Rückenschmerzen mit einer Verknöcherung der Wirbelkörper sind schwieriger zu bewerten und sehr unterschiedlich.

## Ursache

Die Entstehung von Rückenschmerzen ist größtenteils noch unklar. Bestimmte

Ursachen (wie Bandscheiben-vorfall) sind vergleichsweise selten und erklären die Schmerzen nur zum Teil. Betroffene Strukturen können Bandscheiben, Wirbelgelenke, Muskeln oder Bänder sein. Schmerzen durch Muskelverspannungen werden vor allem durch ungünstige Körperhaltungen (z.B. PC-Arbeit), aber auch durch Stress und starke Gefühle (z.B. Ärger) ausgelöst, sodass bei psychischen Belastungen öfter von Rückenschmerzen berichtet wird.

Mögliche organische Ursachen müssen vom Arzt vor Beginn der Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.

## Teufelskreis Stress - Verspannung - Schmerz

Langandauernde Verspannungen (durch Stress oder ungünstige Körperhaltungen) führen zu Schmerzen. Sie können dies einfach prüfen, indem Sie eine feste Faust machen. Der Verlust an Farbe zeigt Ihnen, dass die Blutzufuhr reduziert wird und dadurch nicht genügend Sauerstoff in den Muskel gelangen. Der Schmerz ist hierbei ein Warnsignal. Bei chronischem Schmerz fehlt diese Bedeutung. Stress führt oft zu Verspannungen bestimmter Muskelgruppen (z.B. Nacken, Rücken), wobei die Schmerzen nicht immer sofort ein-

setzen sondern um Stunden verzögert sein können. Der Zusammenhang von Stress und Schmerz ist folglich nicht immer deutlich. Schmerzen sind selbst wieder stressbehaftet, sodaß ein "Teufelskreis" von Stress, Verspannung und Schmerz entstehen kann, der die Schmerzen aufrechterhält. Ziel der Biofeedback-Therapie ist es, diesen "Teufelskreis" zu unterbrechen.

## Biofeedback-Therapie

Das Ziel der Biofeedback-Therapie bei Rückenschmerzen ist die Reduktion der Muskelspannung am Schmerzzort (Schulterbereich oder unterer Rücken). Die Muskelspannung wird meist nur ungenau wahrgenommen, sodass die Rückmeldung mittels Biofeedback die Entspannung wesentlich erleichtert. Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur solange wichtig bis Sie erfolgreiche Strategien zur Entspannung Ihrer Muskulatur erlernt und trainiert haben.

## Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungsstuhl und sehen die Veränderungen Ihrer Muskelspannung in Form eines Balkens am Bildschirm. Die Muskelspannung wird hierbei vom Schulterbereich oder unteren Rücken mittels Elektroden gemessen. Das