

Zentrum für Schmerzmedizin

Biofeedback

Biofeedback ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, bei dem die Rückmeldung von körperlichen Prozessen im Zentrum steht und das seit vielen Jahren erfolgreich in der Schmerz(psycho)therapie angewendet wird. Beim Biofeedback werden Körpersignale, zum Beispiel die Muskelspannung, mit Sensoren erfasst und über ein Computerprogramm der Patientin oder dem Patienten zurückgemeldet. So können beispielsweise die Auswirkungen von Stress auf den Körper sichtbar gemacht werden. Damit kann das Biofeedback zum Verständnis beitragen, wie der Körper auf Belastungen reagiert und wie den entsprechenden Belastungen entgegengewirkt werden kann.



Ablauf

Biofeedback wird eingebettet in ein schmerzpsychiatrisches bzw. -psychologisches Behandlungskonzept. Gegebenenfalls wird das Verfahren durch den zusätzlichen Einsatz von Medikamenten unterstützt. Sollte sich nach einer ersten Abklärungssitzung zeigen, dass das Verfahren ergänzend erfolgsversprechend zur Anwendung kommen kann, werden weitere psychiatrische oder schmerzpsychologische Sitzungen im Abstand von 1 bis 3 Wochen geplant. In der Regel bedarf es insgesamt 6 bis 10 Sitzungen, also einer schmerzpsychologischen Kurzzeittherapie.

Anwendungsgebiete in der Schmerztherapie:

- Spannungskopfschmerzen
- Migräne
- Muskelverspannungen im Kiefer- und Mundbereich (z. B. Zähneknirschen)
- Schulter- und Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Fibromyalgie
- Schlafstörungen
- Depressionen und Angststörungen

Kosten

Die Behandlungskosten werden von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen.



**paraplegie.ch/
schmerztherapie**