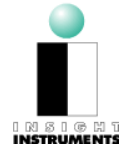


BIOFEEDBACK-THERAPIE ENTSPANNUNG PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



Die Progressive Muskelentspannung ist eine Technik, die die sehr feine Wahrnehmung der Muskelspannung trainiert und sie willkürlich steuerbar macht. Im Rahmen der Anwendung von Biofeedback wird neben der Spannungswahrnehmung auch die Muskelrelaxation erlernt.



Als relativ einfach erlernbare Methode der Entspannung kann sie nach den ersten Biofeedback-unterstützten Sitzungen vom Klienten/Patienten sehr schnell auch selbstständig im Alltag durchgeführt werden. Individuelle Selbstkontrolle sowie Selbstkompetenz werden damit gestärkt und die Entspannung bzw. Krankheitsbewältigung ist leicht induzierbar.

Anwendung findet die Progressive Muskelentspannung in der Biofeedback-Praxis bei allen Schmerzzuständen (Spannungskopfschmerz, Rückenschmerz, Cervikalsyndrom), im Rahmen von Stressmanagement und für allgemeines Entspannungstraining sowie in der Ergotherapie und Arbeitsmedizin.

DAS PRINZIP

Das zentrale Prinzip der Progressiven Muskelrelaxation ist die systematische An- und Entspannung einzelner quergestreifter Muskeln. Während der Konzentration auf die Spannungszustände soll gelernt werden, die sie begleitenden Emotionen zu unterscheiden, wodurch tiefe Relaxation ermöglicht wird. Das Training geht progressiv voran, beginnend mit einer Muskelgruppe. Mittels objektiver Ableitung durch EMG-Biofeedback können die verschiedenen Spannungsgrade differenziert werden, die maximale Muskelentspannung ist kontrollierbar erreichbar. Gleichzeitig kann die Wahrnehmung der angespannten Muskeln, von jenen, die für die augenblickliche Tätigkeit nicht benötigt werden, effizienter unterschieden werden.

DIE BEHANDLUNG

Zur Kontrolle vegetativer Entspannung werden SCL, Puls-Amplitude, Temperatur, und Puls-Frequenz abgeleitet. Die Klebeelektroden werden dazu an den jeweiligen Muskelgruppen (M.frontalis, M.trapezius etc.) angebracht. Vom Patienten werden schrittweise in der Anspannungsphase einzelne Muskelgruppen fünf bis sieben Sekunden lang kontrahiert und abwechselnd 45 bis 60 Sekunden lang entspannt.

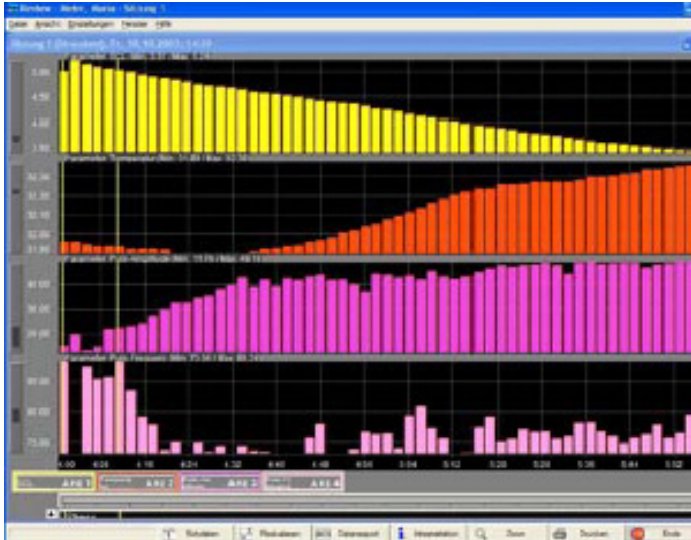
EFFEKTIVITÄT

In etwa 5 – 7 Sitzungen können je nach Bedarf bis zu 16 verschiedene Muskelgruppen trainiert werden (PMR-Modifikation nach Bernstein & Borkovec).



VORTEILE VON SOFT® FÜR DIE BEHANDLUNG

- leichter Einstieg in die Selbstaufmerksamkeit durch „Online-Feedback“
- Sichtbarmachen des Fortschritts
- maximale Kontraktions- und Entspannungskontrolle
- höhere Motivation



Darstellung des Zeitverlaufs einer
Entspannungsübung: Hautleitwert sinkt (erste

*Die Therapiebibliothek
,Progressive Muskelentspannung‘
enthält Sitzungs-Vorlagen, die
von Insight Instruments
gemeinsam mit
Biofeedbackexperten erstellt
wurden. -*

Beispiele für Sitzungsvorlagen in der Therapiebibliothek PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Therapiebibliothek wurde gemeinsam mit der mitgelieferten CD ‚Progressive Muskelentspannung‘ (Dr. N. Schmid) entwickelt und dient dem Erlernen der progressiven Muskelentspannung – einer allgemeinen körperlichen und mentalen Entspannung durch Entspannung wichtiger Muskelgruppen und Vertiefung der Bauchatmung.

Dreiteiliger automatischer Ablauf

Während der Biofeedbacksitzung steuert das Programm das Abspielen der CD im CD-Laufwerk des Computers. Der Patient erhält Anweisungen und Entspannungsmusik direkt von der CD.

- Einleitung mit Entspannungsbild
- Entspannungstraining
- Ausstieg aus der Entspannung

