

RÜCKENSCHMERZ

Symptome

Rückenschmerzen, bei welchen die Nervenwurzeln nicht betroffen sind, sind meist dumpf, tiefsitzend, 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 Bandscheibenvorfall) sind 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 Körperpositionen oder Haltungen (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

Lang andauernde Verspannungen (durch Streß, ungünstige Körperhaltungen, etc.) führen automatisch 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 Nahrung und 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 einsetzen, sondern um Stunden verzögert sein können. Der Zusammenhang von Streß und Schmerz ist folglich nicht immer deutlich. Schmerzen sind selbst wieder streßreich, 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 Schmerzort (Schulterbereich oder unterer Rücken). Die Muskelspannung wird meist nur ungenau wahrgenommen, sodaß die Rückmeldung (Feedback) den Zugang und die Entspannung wesentlich erleichtert. Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur vorübergehend wichtig und betont Ihre aktive Mitarbeit.

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 Feedback hilft dabei, die Muskelspannung wahrzunehmen und bewußt zu reduzieren. Wenn die Muskelspannung zunimmt, wird der Balken größer, bei Abnahme der Muskelspannung wird der Balken kleiner.

Auf spielerische Art und Weise lernen Sie dabei, die Muskulatur, die für die Schmerzen verantwortlich ist, vollkommen zu entspannen. Damit können Sie auch im Alltag Rückenschmerzen wirksam reduzieren und ihnen vorbeugen.



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

Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von Biofeedback bei Rückenschmerzen ist sehr gut nachgewiesen. Es ist eine Überlegenheit gegenüber der konservativen medizinische Behandlung gegeben, sowohl wenn organische Ursachen vorhanden sind, als auch beim Fehlen organischer Ursachen.

Die Schmerzen werden deutlich reduziert, und das Wohlbefinden wird nachhaltig gesteigert.



Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache der Beschwerden zu verändern und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

- **hohe Erfolgsrate**
- **keine Nebenwirkungen**
- **keine Medikamente**
- **langandauernder Erfolg**

AABP-Praxis Psychotherapie, Biofeedback Supervision und Coaching

Ruedi Steiger, Dipl. Psych., M.A.
Psychotherapeut SPV-SVG
Dipl. Supervisor IAP-BSO
Coach und Organisationsberater BSO

Praxis Zürich: 044-272 82 30
Praxis Schaffhausen: 052-624 92 12

ruedisteiger@gmx.ch
www.therapiedschungel.ch

RÜCKENSCHMERZ lösen.

Medikamentenfreie Therapie mit SOFT® BIOFEEDBACK

INSIGHT INSTRUMENTS
A-5400 Hallein,
Steglandweg 5,
Tel. +43(0)6245/71149