

Inhalt

1 Einführung	1
1.1 Allgemeines	1
1.2 Biofeedback	3
Muskelanspannung und ihre Messung	3
Hautleitfähigkeit und Temperatur sowie deren Messung	5
Aufbau der Biofeedback-Sitzungen	6
Wirkung von Biofeedback	7
1.3 Zusammenhang von Posttraumatischer Belastungsstörung und Schmerz	7
1.4 Körperliche Aktivität	10
Allgemeine Wirkung von körperlicher Aktivität	10
Körperliche Aktivität im Rahmen der Schmerztherapie	11
Rahmenbedingungen	11
Übungen im Rahmen der körperlichen Aktivität	12
2 Grundlagen des Manuals	13
2.1 Aufbau	13
2.2 Einsatzmöglichkeiten	14
2.3 Umgang	14
2.4 Einsatz eines Biofeedbackgerätes	15
3 Therapeutische Herausforderungen	17
3.1 Schneller Wechsel der Biofeedbackphasen	17
3.2 Hausaufgaben werden nicht gemacht	17
3.3 Gemessene Anspannung bleibt über einen längeren Zeitraum konstant	18
3.4 Stress- und Schmerzsituationen werden als belastend erlebt	19

4	Einsatz des Manuals im interkulturellen Kontext	21
4.1	Allgemeine Aspekte	21
4.2	Einsatz von Biofeedback bei Folteropfern	22
4.3	Zeitstruktur	22

Das Manual

Vorgespräch	25
Informationsvermittlung zur Behandlung und diagnostische Abklärung ..	25
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	25
Zielsetzung der Stunde	25
Inhalt der Sitzung	25
Diagnostiksitzung	28
Erhebung des Muskeltonus am Biofeedback	28
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	28
Zielsetzung der Stunde	28
Inhalt der Sitzung	28
Diagnostiksitzung: Biofeedback-Teil	31
Sitzung 1	32
Einführung: Psychobiologisches Modell chronischer Schmerzen	32
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	32
Zielsetzung der Stunde	32
Inhalt der Sitzung	32
Sitzung 1: Biofeedback-Teil	39
Sitzung 2	40
Zusammenhang von Stress und Schmerz sowie Einführung von Entspannungstechniken	40
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	40

Zielsetzung der Stunde	40
Inhalt der Sitzung.....	40
Sitzung 2: Biofeedback-Teil.....	49
Sitzung 3.....	51
Anspannung: Körperliche Reaktion auf Stresssituationen.....	51
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	51
Zielsetzung der Stunde	51
Inhalt der Sitzung.....	51
Sitzung 3: Biofeedback-Teil.....	57
Sitzung 4.....	59
Anspannung und Entspannung.....	59
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	59
Zielsetzung der Stunde	59
Inhalt der Sitzung.....	59
Sitzung 4: Biofeedback-Teil.....	65
Sitzung 5.....	67
Konzentration auf Schmerz	67
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	67
Zielsetzung der Stunde	67
Inhalt der Sitzung.....	67
Sitzung 5: Biofeedback-Teil.....	72
Sitzung 6.....	74
Wechsel zwischen An- und Entspannung.....	74
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	74
Zielsetzung der Stunde	74
Inhalt der Sitzung.....	74
Sitzung 6: Biofeedback-Teil.....	78

Sitzung 7	80
Imagination von Schmerzsituationen	80
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	80
Zielsetzung der Stunde	80
Inhalt der Sitzung	80
Sitzung 7: Biofeedback-Teil	84
Sitzung 8	86
Aufmerksamkeitslenkung	86
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	86
Zielsetzung der Stunde	86
Inhalt der Sitzung	86
Sitzung 8: Biofeedback-Teil	92
Sitzung 9	93
Anspannung: Körperliche Reaktion auf traumabezogene Erinnerung	93
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	93
Zielsetzung der Stunde	93
Inhalt der Sitzung	93
Sitzung 9: Biofeedback-Teil	99
Sitzung 10	101
Abschlussitzung	101
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	101
Zielsetzung der Stunde	101
Inhalt der Sitzung	101
Sitzung 10: Biofeedback-Teil	106

Anhang

Schmerzanamnese und Schmerzlokalisation	109
I Schmerzorte/Schmerzentwicklung	109
Aktuelle Schmerzmedikation	112
Aktuelle andere Medikation (Psychopharmaka ...)	112
Bisherige Behandlungsversuche (z.B. Krankengymnastik; Massagen)	113
Andere schwerwiegende Erkrankungen	113
II Körperliche Untersuchung	115
III Neurologischer Status	116
IV Neurologischer Normalbefund	119
Schmerzlokalisation	120
 Körperliche Übungen für Zuhause – Ergänzung zur Biofeedback-Therapie	122
I Dehnübungen/Lockern der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur	122
Übung 1	123
Übung 2	124
Übung 3	125
Übung 4	125
II Körperliche Aktivität – Laufen	126
Übung 5	126
III Ausklang/Entspannung	127
Übung 6	127
Übung 7	128
Entspannungsphase	128
 Literatur	129
Weiterführende Literatur	129