

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
Abschlusssitzung	101
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde	101
Zielsetzung der Stunde	101
Inhalt der Sitzung	101
Sitzung 10: Biofeedback-Teil	106

Anhang

Schmerzanamnese und Schmerzlokalisierung	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
Schmerzlokalisierung	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