

Locaties

Hooglanderveen Fit2Move | Disselplein 4 | 3829 MD Hooglanderveen

Zielhorst Gezondheidscentrum Zielhorst | Trombonestraat 123 | 3822 CW Amersfoort

Kattenbroek Gezondheidscentrum Kattenbroek | De Herfststraat 15 | 3823 CS Amersfoort

Vathorst Medisch centrum Vathorst | Wervershoofstraat 363 | 3826 EM Amersfoort

Fyzie Zuid Cartesiusstraat 2 | 3817 XP Amersfoort | 033 461 42 74

fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

033 204 80 00
info@fyzie.nl

Openingstijden

De tijden zijn per locatie wisselend.

Maandag van 07.30 tot 21.00 uur

Dinsdag van 08.00 tot 21.00 uur

Woensdag van 07.30 tot 21.00 uur

Donderdag van 08.00 tot 21.00 uur

Vrijdag van 07.30 tot 17.00 uur

Zaterdag* van 09.00 tot 12.00 uur

fyzie.nl

* Uitsluitend voor groepstrainingen op locatie Vathorst



fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

Biofeedback

fyzie.nl

Veel mensen die langdurige angst of stress ervaren krijgen te maken met lichamelijke klachten. Biofeedback is een methode waarbij lichaamssignalen met sensoren gemeten en teruggekoppeld worden. Je spierspanning, je manier van ademen, je hartslag, de temperatuur van je hand en de mate van transpiratie van je vingertop geven aan of je gespannen of ontspannen bent.

Met biofeedback wordt gekeken of het lichaam adequaat reageert op een angst- of stressprikkel. Tijdens de meting of training zijn deze signalen zichtbaar op een computerscherm. Het effect van ontspanning, stress, angst, concentratie, de manier van ademen, de zithouding, etc. is precies te volgen op de monitor.

Het doel van biofeedback is dat u uw lichaamssignalen leert herkennen en hier adequaat mee om leert gaan. In eerste instantie met behulp van biofeedback apparatuur, later ook zonder apparatuur.

Hoe wordt het in de praktijk toegepast?

Stressprofiel

Eerst wordt er een stressprofiel afgenomen: Alle lichamelijke signalen worden gemeten om te onderzoeken hoe u op een stressprikkel reageert. Zo leert u met behulp van biofeedback uw eigen lichamelijke reactiepatroon kennen. Vervolgens kan biofeedback worden ingezet om u te leren uw signalen sneller en beter te herkennen, en daarbij een strategie te vinden om de sterke reactie te verminderen. Het maken en bespreken van het stressprofiel duurt ongeveer 45 minuten. U wordt aan de apparatuur aangesloten. Hiervoor krijgt u

EMG-elektroden op uw schouders geplakt, een band om uw middel en een aantal metertjes aan uw vingers. U mag eerst de tijd nemen om te ontspannen. Daarna krijgt u enkele denktaken die wat stress kunnen veroorzaken. Tussendoor krijgt u de tijd om even te ontspannen. Na deze test worden de resultaten bekeken en krijgt u direct inzicht in uw eigen spanningspatroon.

Training

Vervolgens kan er gekozen worden om ook te gaan trainen met biofeedback. Uw specifieke spanningssignalen worden dan gemeten terwijl u leert te ontspannen, of u visualiseert een angstige of spannende situatie waarbij u adequaat met de spanning leert omgaan. Na 6-8 sessies lukt het meestal zonder apparatuur om de specifieke signalen onder controle te krijgen.

Voordelen van biofeedback

- U leert uw eigen lichaamssignalen herkennen en bewust controleren
- Het wordt visueel gemaakt.
- U leert te luisteren naar uw lichaam en uw lichaamssignalen serieus te nemen.
- U leert invloed uit te oefenen op uw gezondheid.
- U kunt stress herkennen, controleren en of afbouwen

Indicaties

Biofeedback is bewezen effectief bij spanningshoofdpijn/migraine, hypertensie en angst. Verder is het behulpzaam bij chronische pijn, overspanning/burnout en houdingsproblemen. Ook in specifieke werken en sportsituaties kan biofeedback op locatie worden gebruikt.

Kosten

De kosten voor biofeedback vallen binnen de fysiotherapeutische behandeling. Het maken van een stressprofiel (+/- 45 minuten) kost 2 behandelingen psychosomatische fysiotherapie. De kosten voor het trainen met biofeedback (30 minuten) zijn 1 behandeling psychosomatische fysiotherapie. Daarnaast wordt er een bijdrage van €2 gevraagd wanneer de EMG-elektroden worden gebruikt. Wanneer u niet verzekerd bent voor fysiotherapie komen de kosten op eigen rekening.

U kunt een afspraak maken voor biofeedback bij Femke van Keken of Martine Vliek, beiden psychosomatisch fysiotherapeut.