



## Allgemeiner Ablauf und Kosten der Behandlung



Nach einem Erstgespräch folgt zunächst eine ausführliche diagnostische Untersuchung, um sorgfältig abzuklären, welche Faktoren im individuellen Fall zur Schmerzentsstehung beitragen und inwieweit eine Biofeedbackbehandlung indiziert ist. Auf dieser Basis wird ein Behandlungsplan erstellt, der

exakt auf die persönliche Problematik und Zielvorstellung des Patienten zugeschnitten ist und der dann in einem ausführlichen Auswertungsgespräch konkret vorgestellt und erläutert wird. Die sich anschließende Therapie erfolgt je nach der individuellen Problemsituation in Form einer Intensivtherapie über mehrere Wochen oder aber alltagsbegleitend in kontinuierlichen Einzelsitzungen über einen Zeitraum von mehreren Monaten. Die Biofeedbackbehandlung wird dabei entsprechend der vorhandenen Einflussfaktoren durch verhaltenstherapeutische Behandlungsmethoden ergänzt.

Eine Übernahme der Behandlungskosten durch die Krankenkassen bzw. andere Träger ist nicht möglich. Nähere Informationen über die entstehenden Kosten sowie zur Kostenerstattung entnehmen Sie bitte dem gesonderten Informationsschreiben.

## Was Sie von uns erwarten dürfen

### *Individuelle, zielorientierte Behandlung*

Die Behandlung wird speziell auf Ihre persönlichen Probleme und Zielvorstellungen abgestimmt und als Einzeltherapie durchgeführt.

### *Transparente Therapiegestaltung*

Sie sind von Anfang an eigenverantwortlich an der Planung und Durchführung der gesamten Behandlung beteiligt.

### *Hochqualifiziertes Personal*

Speziell ausgebildete Diplom-Psychologen stehen Ihnen als persönliche Bezugstherapeuten in einem Patienten-Therapeuten-Verhältnis von 1:1 zur Verfügung.

### *Wissenschaftliche Begleitung*

Die Behandlung orientiert sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Behandlungserfolg wird ständig überprüft.

### *Nachweisbare, stabile Erfolge*

Die Wirksamkeit der Therapien wird durch Untersuchungen belegt, die gute langfristige Erfolge bestätigen.

## Wie Sie uns erreichen können

*Bei Rückfragen oder Interesse an einer Behandlung wenden Sie sich bitte an die*

### Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie

Zentrale

Schorlemerstr. 26  
48143 Münster

Tel.: 0251 418 34 40  
Fax: 0251 418 34 50

[info@christoph-dornier-stiftung.de](mailto:info@christoph-dornier-stiftung.de)  
[www.christoph-dornier-stiftung.de](http://www.christoph-dornier-stiftung.de)



Christoph-Dornier-Stiftung  
für Klinische Psychologie

## Kurzinformation



Christoph-Dornier-Stiftung

Ein Behandlungsangebot der  
Christoph-Dornier-Stiftung  
für Menschen mit  
chronischen Schmerzen

## BIOFEEDBACK

[Der Wege zu einer  
effektiven Schmerzkontrolle]

## Wenn Schmerzen das Leben bestimmen



Die meisten Menschen machen irgendwann in ihrem Leben die Erfahrung, wie schlimm es ist, Schmerzen zu erleiden. Wenn der Schmerz jedoch chronisch und damit zur alltäglichen Qual wird, beginnt ein zermürbender Teufelskreis, der bei den Betroffenen zunehmend die Leistungsfähigkeit und die Freude am Leben massiv beeinträchtigt. Mehr und mehr bestimmt der Schmerz die Gedanken, Gefühle und Stimmungen und beeinflusst in vielen Situationen das Verhalten. Familienangehörige und Freunde reagieren meist hilflos oder gar mit Unverständnis, so dass die Betroffenen sich isoliert und allein gelassen fühlen.

Oft kommt es zum Verlust sozialer Kontakte sowie zu weitreichenden beruflichen und damit auch finanziellen Einbußen. Ein weiteres häufiges Problem stellt eine zunehmende Abhängigkeit von Medikamenten dar. Zahlreiche Behandlungsversuche sind die Folge, wobei, wenn der Hoffnung wieder mal die Enttäuschung folgt, Gefühle der Mutlosigkeit und Niedergeschlagenheit weiter verstärkt werden. Am Ende stehen so oft Verzweiflung, Hilflosigkeit und ein zunehmender Rückzug aus dem Leben, das sich immer mehr auf das Aushalten von Schmerzen zu reduzieren scheint.

### Wege zu einer besseren Bewältigung und Kontrolle des Schmerzes

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass es heute möglich ist, durch die Kombination verschiedener Methoden das Schmerzerleben sowie die daraus resultierenden Beeinträchtigungen im Alltag deutlich zu reduzieren. Neben verhaltenstherapeutischen Maßnahmen bietet vor allem das Biofeedbacktraining eine langfristig wirksame Behandlungsmethode, durch die das Selbstheilungspotential des Patienten aktiviert und auch in schwerwiegenden Fällen ein dauerhafter Therapieerfolg erzielt werden kann.

## Was ist Biofeedback?

Allgemein versteht man unter Biofeedback die Rückmeldung physiologischer Prozesse, die durch unsere Sinnesorgane nicht oder nur ungenau erfasst werden. Durch die bewusste Wahrnehmung bestimmter Körperpersönale lernt der Patient, abweichende physiologische Reaktionen selbstständig und willentlich gezielt zu verändern und erreicht so die Selbstkontrolle über schmerzverursachende Prozesse. Zahlreiche kontrollierte Studien belegen den positiven Effekt von Biofeedback. Bei Kopf- und Rückenschmerzen zählt Biofeedback zu den wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten, die es zurzeit gibt.

### Biofeedback bei Migräne

Ursache der Migräne ist eine zweiphasige Veränderung in den Kopfgefäßen. Nach einer extremen Verengung der Gefäße kommt es zu einer gesteigerten Durchblutung und damit zum Beginn der Schmerzphase. Zusätzlich zur Überdehnung der Gefäßwände treten bestimmte biochemische Veränderungen, wie Ödeme und entzündliche Reaktionen, auf. Um die Schmerzattacke zu unterbrechen, müssen diese Gefäße wieder verengt werden. Der Patient lernt daher mit Hilfe des Biofeedbacks genau diese Verengung (Vasokonstriktion) willentlich zu erreichen. Hierzu wird mit Hilfe eines an der Schläfe befestigten Sensors die Durchblutung der Schläfenarterie, beispielsweise in Form eines Ringes, gemessen und auf dem Computerbildschirm sichtbar gemacht. An den Veränderungen dieses Ringes kann der Patient ablesen, inwieweit es ihm gelingt, durch den Einsatz verschiedener Strategien die Arterie zu verengen oder zu erweitern. Mehr und mehr lernt so der Patient, den Dehnungszustand des Gefäßes schließlich auch ohne Computer und Feedback willentlich zu beeinflussen und selbstständig die Schmerzen zu reduzieren. Eine weitere Möglichkeit stellt die Messung und gezielte Veränderung der Hauttemperatur dar, da eine Gefäßerweiterung aufgrund einer verstärkten Wärmeabgabe nach außen mit einer relativ erhöhten Temperatur einhergeht.

### Biofeedback bei Spannungskopfschmerz

Beim Spannungskopfschmerz spielen muskuläre Verspannungen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich eine wichtige Rolle. Dabei ist der Zusammenhang zwischen Verspannung und Kopfschmerz für den Patienten oft nicht erkennbar. Als Folge des Schmerzes kommt es zunehmend zu Stress, der wiederum mit einer weiteren Erhöhung der Muskelspannung einhergeht. So entsteht mehr und mehr ein sich aufschaukelnder Teufelskreis von Schmerz-Spannung-Schmerz. Ziel des Biofeedback-Trainings ist es daher, dass der Patient mit Hilfe optischer und akustischer Rückmeldungen lernt, Muskelverspannungen bewusst wahrzunehmen und diese gezielt und möglichst schnell zu verringern.

### Biofeedback bei Rückenschmerzen

Chronische Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzerkrankungen und führen meist zu einer massiven Einschränkung der Lebensqualität bis hin zu häufigen Krankenhausaufenthalten und Arbeitsunfähigkeit. In den meisten Fällen sind dabei neben physiologischen verschiedene psychologische Faktoren, wie Wahrnehmungs- und Interpretationsvorgänge, Schmerzantizipation, Schmerzgedächtnis oder langfristig ungünstige Bewältigungsstrategien für die Schmerzentstehung und -aufrechterhaltung mitverantwortlich. Eine wichtige Rolle spielen zudem Lernprozesse, aufgrund derer ein Patient auf verschiedene Stressreize automatisch mit einer erhöhten Muskelverspannung reagiert und so die Rückenschmerzen verstärkt oder sogar auch erst hervorgerufen werden können. Mit Hilfe des Biofeedback-Trainings kann der Patient lernen, erhöhte Anspannungen in bestimmten Muskelgruppen sowie Fehlhaltungen zu reduzieren und neue, effektive Strategien zur Stressbewältigung einzusetzen, um so Auftretenshäufigkeit und Intensität der Rückenschmerzen mehr und mehr zu reduzieren.