



QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin



**BIOFEEDBACK-
ZENTRUM**

Unter Biofeedback versteht man die optische Darstellung körperlicher Vorgänge, z.B. auf einem Computerbildschirm. Über bestimmte Sensoren, die auf die Haut geklebt werden, können völlig schmerzfrei innere körperliche Vorgänge sichtbar gemacht werden. Die bekannteste Ableitung ist die der Herzrhythmus, bei der das EKG auf

einem Bildschirm angezeigt wird. Aber auch andere Körperfunktionen wie Atmung, Muskelspannung, Hauttemperatur oder Blutdruck können mit modernen Techniken sichtbar gemacht werden. Im Sport wird oft zusätzlich ein Video- oder Haltungfeedback genutzt.

① Funktionstraining mit Biofeedback

Nach Verletzungen besteht oftmals eine Hemmung der Muskelkraft fort. Was zunächst zur Unterstützung der Heilung sinnvoll ist, führt später zu muskulären Dysbalancen und verhindert die vollständige Regeneration des Muskels. Mit dem EMG- und Video-Biofeedback können Sie solchen Veränderungen frühzeitig entgegen wirken. Besonders wichtig sind diese Verfahren nach Sportverletzungen, Operationen, bei einseitigen Sportarten oder chronischen Verletzungen.

② Gang-, Haltungs- und Sport-Biofeedback

Ungünstige Bewegungsmuster oder Haltungsangewohnheiten können im Alltag und bei sportlichen Belastungen zu Beschwerden oder chronischen Reizungen führen. Mit diesem Feedbacktraining bieten wir Ihnen die Möglichkeit, gezielt und effektiv etwas an Ihren Bewegungsmustern oder Ihrer Körperhaltung zu verändern. Diese Methode ist besonders geeignet bei Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen aufgrund von Fehlhaltungen im Laufen, chronischen Verspannungen, aber auch Zähneknirschen oder begleitend zur Krankengymnastik.



3 Bei Migräne und hohem Blutdruck

Die Therapie mit Biofeedback hat sich inzwischen auch in der Behandlung der Migräne, bei Kopfschmerzen und bei hohem Blutdruck sehr bewährt. Der große Vorteil dieser Methode liegt in diesen Fällen darin, dass oftmals Medikamente eingespart werden können und damit weniger Nebenwirkungen auftreten. Die Methode ist einfach zu erlernen und eignet sich auch zur begleitenden Behandlung bei chronischen Schmerzen, Stimmungsschwankungen oder Depressionen.

4 Biofeedback am Arbeitsplatz

Sitzende Tätigkeiten mit chronischen Muskelverspannungen, aber auch Stressbelastungen sind weitverbreitet. Mit einem gezielten Entspannungstraining können Sie chronische Verspannungen und Stress abbauen, aber auch vegetative Symptome bis hin zum Burn-out vermeiden. Mit unseren Angeboten für den Arbeitsplatz erlernen Sie die für Sie genau richtige Entspannungstechnik.



5 Stressmanagement und Entspannungstraining

Mit den Methoden der Biofeedbackableitung können Sie gezielt Ihre Entspannungsfähigkeit, aber auch Ihre Reaktionen auf Stress untersuchen. Der große Vorteil besteht darin, dass sowohl Muskelspannung als auch Hauttemperatur, Herzfrequenz, Atmung und Hautwiderstand abgeleitet werden können. Mit dem Ergebnis des Entspannungstests können Sie Ihre ganz persönliche Reaktion auf Anspannung und die für Sie beste Strategie für ein Stressmanagement und eine gesteigerte Belastungsfähigkeit heraus finden.

Wann kann Biofeedback helfen? Unsere Angebote

Muskel-Biofeedback (EMG)

- Chronische Verspannungen der Nackenmuskulatur
- Muskelschwäche nach Operationen oder Verletzungen
- Muskelverkrampfungen
- Zähneknirschen oder -pressen
- Training der Beckenmuskulatur

Entspannungstraining und Stressmanagement

- Kontrolle von Muskelspannung, Durchblutung, Atmung und Hauttemperatur
- Autogenes Training
- Muskelentspannung nach Jacobson
- Hypnotherapie

Sport- und Trainingssteuerung

- Rehabilitation nach Verletzungen
- Änderung von Bewegungsmustern
- Muskel-, Sehnen- oder Gelenkbeschwerden

Begleitendes therapeutisches Biofeedback

- Kopfschmerzen und Migräne
- Chronische Schmerzen
- Bluthochdruck
- Burn-out
- Depressionen

QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin

Mainzer Straße 98 – 102

65189 Wiesbaden



Fon 0611.44 76 15 - 0

info@qimoto.de

www.qimoto.de

Weitere ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer Website www.qimoto.de.

Suchwort: Biofeedback

