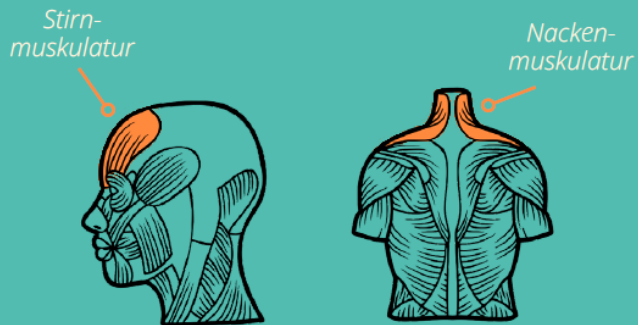


EMG-Training

Training zur Muskelentspannung

Eine verkrampfte Muskulatur kann die Symptome eines Asthmaanfalls verschlimmern.



Ziel ist deshalb die bewusste Entspannung von Stirn- und Nackenmuskulatur

Während des Trainings können Sie die Veränderung Ihrer Muskelspannung in Echtzeit auf einem Bildschirm verfolgen. So erleben Sie unmittelbar, wie sich Ihre Muskelspannung durch gezielte Entspannungsübungen reduzieren kann.

Wirksamkeit

Die Behandlung von Asthma mit Biofeedback wird von der Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback als "wirksam und spezifisch"* eingestuft. Biofeedback-Training kann sowohl zur Krankheitsbewältigung als auch zur Verbesserung der Asthmasymptome beitragen.

*Khazan, I., Shaffer, F., Moss, D., Lyne, R. & Rosenthal, S. (2023). Evidence-Based practice in biofeedback and neurofeedback. (4th ed.). Wheat Ridge, CO: Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.

Ihre Vorteile



weniger Angst und mehr Selbstbestimmtheit



Einsicht in Ihren persönlichen Fortschritt



langfristige Linderung der Symptome



Steigerung der Lebensqualität

Übernehmen Sie die Kontrolle -

Fragen Sie uns nach weiteren Informationen zur Behandlung mit Biofeedback!

**Psychologische Praxis
Mag. Natalie Sleik-Strutz
Bartholomäusweg 2
9530 Bad Bleiberg**

**Termine nach Vereinbarung unter
Tel: 067762642001
Email: office@psychologie-direkt.at**

Biofeedback bei Asthma



Was ist Asthma?

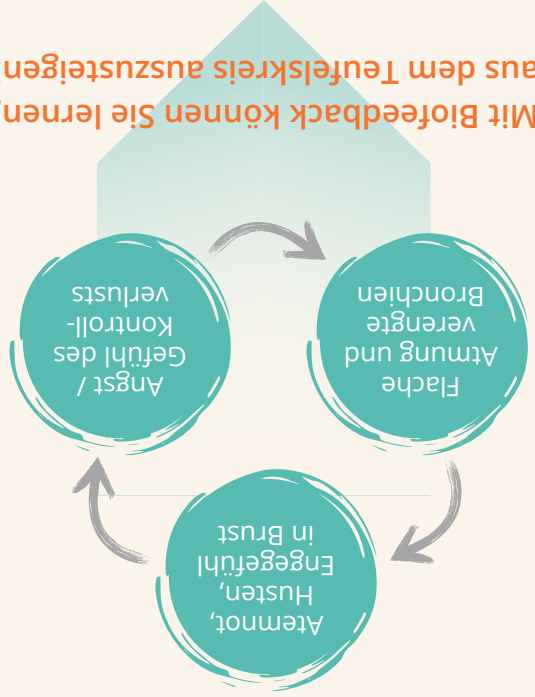
Asthma ist eine **chronische**, also dauerhafte, **entzündliche Erkrankung der Lunge**. Die Atemwege sind verengt und das Immunsystem reagiert überempfindlich auf verschiedene innere und äußere Reize:



Symptome wie Atemnot, Engegefühl in der Brust, Husten und erschwertes Atmen treten **anfallsartig** auf. Das während eines Asthmaanfalls häufig auftretende Gefühl zu Ersticken kann sehr beängstigend sein. Diese Angst bewirkt, dass die Atmung schneller und flacher wird.

Dadurch werden die Bronchien zusätzlich verengt und die Atemnot verstärkt - **ein Teufelskreis**.

Angst und Asthma - Ein Teufelskreis



Beim Biofeedback werden unbewusste Körperfunktionen über einen Bildschirm visuell an Sie rückgemeldet. Dadurch lernen Sie schnell, Ihren Körper besser wahrzunehmen und innere Vorgänge in die gewünschte Richtung zu beeinflussen.

Im Biofeedback-Training bei Asthma liegt der Fokus auf:

- Atemtraining und
- Training zur Muskelentspannung

Atemtraining

Beim Atemtraining mit Biofeedback trainieren Sie unter kontrollierten Bedingungen während eines vorgestellten Asthmaanfalls Ihre Atmung sowie bewusste Muskelentspannung.

Durch dieses gezielte Atemtraining, erlernen Sie Atem- und Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, die Eskalation eines Asthmaanfalls selbstbestimmt zu vermeiden und aus dem Teufelskreis auszustiegen.



Die Atemmessung während des Trainings erfolgt über einen berührungslosen Infrarot-Atemsensor. So können Sie ganz natürlich und frei atmen.