

EMG-Biofeedbacktraining



Beispielhaftes EMG-Signal: Hohe Ausschläge entsprechen einer hohen Muskelspannung. Es wird sichtbar, welche Haltungen und Trainingsmethoden Ihre Muskelspannung positiv oder negativ beeinflussen.



Für das Training kann das EMG-Signal auch anders dargestellt werden: Hier schließt sich die Blume bei niedrigeren Werten (Entspannung) und entfaltet sich bei höheren Werten (Anspannung).

Wirksamkeit

Biofeedback ist eine wissenschaftlich untersuchte Methode zur Behandlung von Inkontinenz. Laut der Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback (AAPB) gilt Biofeedback bei Frauen mit Harninkontinenz als gezielt wirksam, bei Männern als vielversprechend. Für Stuhlinkontinenz wird die Methode sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen als wahrscheinlich wirksam eingestuft.

*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 Selbst-
bestimmtheit



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**

copyright by Insight Instruments - Die Experten für Biofeedback und
Neurofeedback - www.biofeedback.co.at

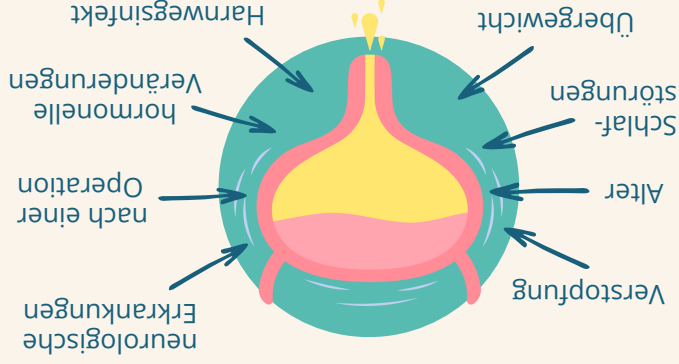
Biofeedback bei Inkontinenz



Was ist Inkontinenz?

Vielleicht kennen Sie es: ein Lachen oder eine plötzliche Bewegung – und schon tritt unkontrolliert Urin aus. Oder den starken Harndrang, der keine Zeit lässt, um rechtzeitig die Toilette zu erreichen. Inkontinenz kann im Alltag stark einschränken, das Selbstvertrauen belasten und zu sozialem Rückzug führen. Doch Sie sind damit nicht alleine. Es gibt wirkungsvolle Wege, um wieder mehr Kontrolle und Sicherheit zurückzugewinnen.

Ursachen



Geschwächte Beckenbodenmuskulatur

Bei einer Harninkontinenz kommt es zu **unwillkürlichem Urinverlust**. Dieser kann mit plötzlichem, starken Harndrang einhergehen oder unerwartet, etwa beim Lachen oder Husten, geschehen. Eine Stuhlinkontinenz äußert sich ebenso durch unkontrollierten, ungewollten Stuhl-
abgang.

Arten der Inkontinenz

Dranginkontinenz

Unkontrollierter Urinverlust unmittelbar nach plötzlichem, starken Harndrang

Stressinkontinenz

Urinabgang durch plötzlich erhöhten abdominalen Druck, z.B. beim Niesen

Überlaufinkontinenz

Kontinuierliches Harnträufeln durch Restharn und Überfüllung der Blase

Funktionale Inkontinenz

Unwillkürlicher Urinverlust bei ansonsten intakter Blasenfunktion

Trainieren statt tolerieren - Inkontinenz mit Biofeedback aktiv begegnen!

Wie hilft Biofeedback?

Die Beckenbodenmuskulatur kann wie jeder Muskel trainiert und gestärkt werden. Im Biofeedback-Training werden unbewusste Körperfunktionen visuell oder auditiv an Sie rückgemeldet. Dadurch können Sie schnell und aktiv lernen, Ihre Muskeln besser wahrzunehmen und zu kontrollieren.

Zusätzlich zum Biofeedback gibt es weitere Behandlungsmöglichkeiten, etwa in Kombination mit Physiotherapie oder Elektrostimulation.

Beckenbodentraining mit EMG-Biofeedback

Beim Beckenbodentraining mit Biofeedback lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskeln gezielt zu aktivieren und zu stärken.

Spezielle Sensoren messen die Muskelaktivität und zeigen sie in Echtzeit auf einem Bildschirm. So können Sie direkt sehen, ob Sie die richtigen Muskeln anspannen oder entspannen. Das hilft Ihnen, die Übungen effektiver auszuführen und Ihren Beckenboden gezielt zu trainieren.

