



SCHMERZZENTRUM

# Biofeedback

# Was ist Biofeedback?

Beim Biofeedback werden biologische Vorgänge (Bio) im Körper gemessen wie zum Beispiel die Herz- oder Atemfrequenz, die Spannung der Muskulatur oder die Leitfähigkeit der Haut. Zeitgleich werden die gemessenen Werte optisch oder akustisch rückgemeldet (= Feedback) und dargestellt.

Die Patient:innen bekommen somit einen sehr guten Überblick auf bewusste und unbewusste Vorgänge im eigenen Körper. Durch diese Rückmeldung entsteht die Möglichkeit, die körpereigene Wahrnehmung von verschiedenen, ansonsten unbewussten Aktivitäten zu schulen, die verschiedenen Anteile unterscheiden zu lernen und darauf gezielt Einfluss zu nehmen.

Auf diesem Weg kann eine Wahrnehmungs- und Verhaltensänderung geübt und durch eine Verbesserung der Selbstwirksamkeit auch eine Veränderung der Schmerzen erreicht werden.

Ein weiterer zentraler Prozess ist das Erleben von Selbstwirksamkeit – „ich kann selber Einfluss nehmen auf meinen Körper und somit auch auf meinen Schmerz“ - welche bei chronifizierten Patienten oft stark beeinträchtigt ist.



Rufen Sie uns an für weitere Informationen und Terminvereinbarungen:  
**+41 81 255 20 61**

# Behandlung und Angebot

Mit Biofeedback selber werden keine Schmerzen gemessen – und auch auf direktem Weg keine Schmerzen gelindert.

Biofeedback arbeitet mit den Parametern von:

- **Atemfrequenz** zur Veranschaulichung des Atemmusters mit dem Ziel der entspannten Atmung
- **Oberflächen-Elektromyographie (sEMG)** zur Darstellung der willkürlichen und unwillkürlichen Muskelaktivität der quergestreiften Muskulatur mit dem Ziel der verbesserten muskulären Entspannungsfähigkeit
- **Herzratenvariabilität** zur Veranschaulichung des Einflusses von Stress auf das Herz und seine Funktion. Das Ziel ist es, eine ruhige und gleichmässige Herzfrequenz zu erreichen auch in Stresssituationen.

Bei uns findet Biofeedback vor allem Anwendung bei:

- Patienten mit erhöhtem Stress-Level (körperlich und seelisch)
- Fibromyalgie
- Migräne, Raynaud Syndrom
- Schmerzen mit Auswirkungen auf Schlaf, Freude, Wohlbefinden und Aktivität

**Kantonsspital Graubünden**

Schmerzzentrum

Standort Kreuzspital

Loëstrasse 99, 7000 Chur

+41 81 255 20 61

[schmerz@ksgr.ch](mailto:schmerz@ksgr.ch) | [ksgr.ch](https://www.ksgr.ch)



KantonsspitalGR