



# Kracht door balans

## Biofeedback opleiding

---

### Introductiecursus biofeedback - programma scholing

#### Vorbereidende opdracht:

- Doorlezen artikel "Biofeedback" (wordt toegezonden)
- Bekijken video over biofeedback: <http://www.youtube.com/watch?v=J2j8r3Dg8Tc&hd=1>

#### Programma cursusdag 1

09:30 uur	<b>Opening en kennismaking</b>
10:00 uur	<b>Inleiding biofeedback</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verklaringsmodellen, praktische overwegingen en basisprincipes</li><li>• Informatie over biofeedback apparatuur</li><li>• Overzicht van toepassingen en effectiviteit</li><li>• Informatiebronnen biofeedback: websites / literatuur / tijdschriften</li></ul>
10:45 uur	Koffie pauze
11:00 uur	<b>Elektromyografie (EMG)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensorplaatsing, normaalwaarden en artefactreductie</li><li>• Overzicht toepassingen EMG</li><li>• Praktijkopdracht EMG: meten van schouder spanning tijdens diverse schrijfhoudingen, analyse van de meting en nabespreking</li><li>• EMG Assessment protocollen</li></ul>
12:30 uur	Lunch
13:30 uur	<b>Elektromyografie (EMG) vervolg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Praktijkopdracht EMG: posturale waarde meting, analyse van de meting en nabespreking.</li><li>• Casusbespreking EMG bij hoofdpijnklachten</li><li>• EMG Trainingsprotocollen</li></ul>
15:15 uur	Koffie pauze
15:30 uur	<b>Metten van handtemperatuur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensorplaatsing, normaalwaarden</li><li>• Trainen van handwarmen: biofeedback in combinatie met ontspanningsoefeningen Praktijkopdracht: Meten van schouder spanning en handtemperatuur tijdens een stresstest, analyse van de meting en nabespreking.</li></ul>
17:00 uur	<b>Afronding en huiswerkopdracht</b>

#### Huiswerkopdracht na cursusdag 1: handtemperatuur

Deelnemer ontvangt een handtemperatuurmeter, krijgt de opdracht om een artikel over handwarmen te lezen, 3 methoden van handwarmen uit te testen en bewuster te zijn van handtemperatuur.

## Programma cursusdag 2

09:30 uur	<b>Bespreken huiswerkopdracht handtemperatuur</b>
10:00 uur	<b>Meten van de ademhaling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fysiologie van de adem, ademtechniek</li><li>• Sensorplaatsing, normaalwaarden</li><li>• Ademhaling Assessment protocol</li><li>• Praktijkopdracht ademhaling: meten van ademhaling, spierspanning en handtemperatuur tijdens diverse condities, analyse van de meting en nabespreking</li></ul>
10:45 uur	Koffie pauze
11:00 uur	<b>Metten van de ademhaling (vervolg)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ademhaling Training</li><li>• Hyperventilatie: herkennen en richtlijnen behandeling</li></ul>
12:30 uur	Lunch
13:30 uur	<b>Metten van de hartslag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fysiologie van de hartslag</li><li>• Sensorplaatsing, normaalwaarden</li><li>• Hartslag Assessment protocollen</li><li>• Praktijkopdracht: meting van de hartslag tijdens 2 verschillende ademptempo's, analyse van de meting en nabespreking</li></ul>
15:15 uur	Koffiepauze
15:30 uur	<b>Metten van de hartslag (vervolg)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hartslag Training</li><li>• Invloed van stress en emotionele staat op de hartslag.</li><li>• Casusbespreking hartcoherentietraining bij stressklachten</li></ul>
17:00 uur	<b>Afronding en huiswerkopdracht</b>

### Huiswerkopdracht na cursusdag 2: hartcoherentie

Deelnemer krijgt de opdracht om het artikel over het biofeedback stressprofiel te lezen en om 3 soorten adem-instructies uit te testen op een client met meting van handtemperatuur vooraf en daarna.

### Programma cursusdag 3

- 09:30 uur **Bespreken huiswerk ademinstructies**
- 09:45 uur **Meten van huidgeleiding**
- Sensorplaatsing, normaalwaarden
  - Huidgeleiding Assessment
  - Huidgeleiding Training
- 11:00 uur Pauze
- Casusbespreking Huidgeleidingstraining bij hoofdpijn
  - Praktijkopdracht: huidgeleiding training met cliënten-oefenschermbord
- 12:30 uur Lunch
- 13:30 uur **Diagnostiek via het biofeedback stressprofiel**
- Biofeedback stressprofiel protocol
  - Praktijkopdracht: biofeedback stressprofiel met alle metingen gelijktijdig (EMG schouders, handtemperatuur, huidgeleiding, ademhaling en hartslag) afnemen en ondergaan
- 15:15 uur Pauze
- 15:30 uur **Komen tot een totaal behandelplan**
- Biofeedback training: van stressprofiel naar behandeling
  - Samenvatting behandeltechnieken en behandelprincipes
  - Biofeedback bij SOLK
  - Casusbespreking biofeedback training bij angst
  - Casusbespreking biofeedback training bij overbelasting
- 17:00 uur **Afronding**