**Kracht door balans**

**Biofeedback opleiding**

**Introductiecursus biofeedback - programma scholing**

**Voorbereidende 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 **Opening en kennismaking**

10:00 uur **Inleiding biofeedback**

* Verklaringsmodellen, praktische overwegingen en basisprincipes
* Overzicht van toepassingen en effectiviteit
* Informatiebronnen biofeedback: websites / literatuur / tijdschriften

10:45 uur Koffie pauze

11:00 uur **Elektromyografie (EMG) deel 1**

* Sensorplaatsing, normaalwaarden en artefactreductie
* Praktijkopdracht EMG: meten van schouderspanning tijdens diverse schrijfhoudingen, analyse van de meting en nabespreking
* Oorzaak spierklachten en assessment methoden

13:00 uur Lunch

14:00 uur **Elektromyografie (EMG) deel 1**

* Praktijkopdracht EMG: posturale waarde meting, analyse van de meting en nabespreking.
* Casusbespreking: EMG assessment en training bij hoofdpijn
* EMG biofeedback trainingsprotocollen.

15:15 uur Koffie pauze

15:30 uur **Meten van handtemperatuur**

* Vasoconstrictie
* Sensorplaatsing, normaalwaarden en artefactreductie
* Handtemperatuur: assessment en training
* Praktijkopdracht: Meten van schouderspanning en handtemperatuur tijdens een korte stresstest, analyse van de meting en nabespreking.

17:00 uur **Afronding en huiswerkopdracht**

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 **Bespreken huiswerkopdracht handtemperatuur**

10:00 uur **Ademhalingsbiofeedback**

* Fysiologie van de adem, ademtechniek
* Hyperventilatie en capnografie
* Sensorplaatsing, normaalwaarden

10:45 uur Koffie pauze

11:00 uur **Ademhalingsbiofeedback**

* Ademhaling: assessment
* Praktijkopdracht ademhaling: meten van de ademhaling, spierspanning en handtemperatuur tijdens diverse condities, analyse van de meting en nabespreking.
* Ademhaling: training
* Praktijkopdracht: werken met een adempacer

13:00 uur Lunch

14:00 uur **Meten van de hartslag**

* Fysiologie van de hartslag en het begrip HRV (Hart Rime Variatie)
* Sensorplaatsing, normaalwaarden
* Praktijkopdracht: meting van hartslag en ademhaling tijdens 2 ademtempo’s
* Hartslag: assessment

15:15 uur Koffiepauze

* Praktijkopdracht: analyse van de meting van hartslag en ademhaling tijdens 2 ademtempo’s
* Hartslag: training, HRV training en hartcoherentie
* Casusbespreking: HRV training bij stressklachten
* Praktijkopdracht: meting van ademhaling en hartslag tijdens coherent ademen

17:00 uur **Afronding en huiswerkopdracht**

Huiswerkopdracht na cursusdag 2: hartcoherentie

Deelnemer krijgt de opdracht om 2 hoofdstukken over hartcoherentie te lezen uit "Uw brein als medicijn" en om uit te testen welke (adem)techniek het beste werkt om in een coherente toestand te komen.

**Programma cursusdag 3**

09:30 uur **Bespreken huiswerk hartcoherentie**

10:00 uur **Huidgeleiding**

* Fysiologie van de huidgeleiding
* Sensorplaatsing, normaalwaarden
* Huidgeleiding: assessment en training
* Casus: Chronische hoofdpijn

11:15 uur Koffie pauze

* Praktijkopdracht: huidgeleiding verlagen, nabespreking

11:45 uur **Biofeedback stressprofiel**

* Psychofysiologie van stress
* Stressoren, stressmeting en protocol stressprofiel
* Voorbeelden van stressprofielen
* Van stressprofiel naar behandelplan aan de hand van een casus: behandeling van paniekstoornis in 6 sessies

13:00 uur Lunch

14:00 uur **Biofeedback stressprofiel (vervolg)**

* Praktijkopdracht: aansluiten van alle sensoren en een stressprofiel afnemen, waarbij elke cursist zowel en therapeutenrol (afnemen stressprofiel) als de cliëntenrol (ondergaan stressprofiel) heeft
* Analyse van de eigen stressprofielen

15:30 uur Koffie pauze

15:45 uur **Biofeedback training**

* Voorbereiding cliënt, do’s en dont’s, opzet training
* Biofeedback interventie bij SOLK
* Casus: biofeedback behandeling van overspanning in 8 sessies

17:00 uur **Afronding**

NB Elke deelnemer ontvangt een USB stick met:

* De presentatie van de 3 dagen als PDF
* De praktjkoefeningen
* Literatuur in de vorm van artikelen
* Behandelprotocollen
* De in de cursus besproken oefeningen. De oefeningen zijn zo uitgeschreven dat ze geprint meegegeven kunnen worden aan de cliënt.
* Tijdschrift “Psychophysiology Today (10 uitgaven)
* Diverse instructiefilms
* Diverse vragenlijsten
* Links naar websites

**Introductiecursus biofeedback - doelen van de programma onderdelen**

Dag 1:

* Kennismaken met de methode biofeedback, inzicht verkrijgen in de toepassingen, het werkingsmechanisme, de basisregels en effectiviteit van biofeedback.
* Bekend raken met het meten van spierspanning via theorie, casuistiek en praktijk\*
* Bekend raken met het meten van handtemperatuur via theorie, casuistiek en praktijk\*
* In de huiswerkopdracht wordt bewustwording en regulatie van handtemperatuur aangeleerd.

\*) Tijdens de praktijkopdrachten leert de deelnemer de EMG en de handtemperatuur sensoren aansluiten, een meting doen, de meting analyseren en interpreteren.

Dag 2

* Bekend raken met het meten van ademhaling via theorie, casuistiek en praktijk\*
* Het leren herkennen van een dysfuctioneel adempatroon en van hyperventilatie
* Bekend raken met het meten van hartslag via theorie, casuistiek en praktijk\*
* In de huiswerkopdracht worden methoden onderzocht die leiden tot hartcoherentie.

\*) Tijdens de praktijkopdracht leert de deelnemer de ademhaling en hartslag sensoren aansluiten, een meting doen, de meting analyseren en interpreteren.

Dag 3

* Bekend raken met het meten van huidgeleiding via theorie, casuistiek en praktijk\*
* Het biofeedback stressprofiel leren toepassen als diagnostisch middel, dysfunctionele patronen van reageren op stress of onvermogen om te ontspannen leren herkennen\*

\*) Tijdens de praktijkopdrachten leert de deelnemer de huidgeleiding sensor aansluiten, een meting doen, de meting analyseren en interpreteren. De laatste opdracht leert de deelnemer een volledig stressprofiel analyseren en omzetten naar een behandelplan. Elke deelnemer ondergaat ook een stresprofiel meting, zodat deze ook zijn eigen fysiologie leert kennen.

Einddoel

Aan het einde van de cursus in de deelnemer in staat om dysfunctionele patronen in de spierspanning, huidgeleiding, handtemperatuur, ademhaling en hartslag te herkennen, uit te leggen aan de cliënt en te behandelen via gedragsmatige adviezen, biofeedback training en lichaamsgerichte oefeningen.