

# Biofeedback

## PSICOTERAPIA E BIOFEEDBACK

Il biofeedback è una metodologia innovativa che, nell'ambito di un percorso terapeutico, si è rivelata efficace per **superare i problemi legati agli stati d'ansia e a molti disturbi psicosomatici**, attraverso il controllo ed il monitoraggio di una serie di funzioni psicofisiologiche. **L'obiettivo** che si persegue è quello di permettere ad una persona di regolare in maniera autonoma funzioni biologiche che di norma non sono sotto il controllo volontario. **Il paziente può così adottare strategie di gestione della funzione monitorata**. E' possibile individuare quali atteggiamenti emotivi siano associati a queste variabili fisiologiche che generano una situazione di malessere e quindi **diventa possibile imparare a modificare queste funzioni**. Uno stato, ad esempio, di contrazione muscolare involontaria è di solito associata ad un quadro di ansia e stress, attraverso il biofeedback il paziente impara a riconoscere e monitorare gli stati tensivi e a gestirli fino ad arrivare al completo rilassamento muscolare.

Attualmente in America ed in Europa il biofeedback si è rapidamente imposto diventando una tecnica alternativa all'uso di psicofarmaci. Esso, inoltre, è impiegato frequentemente nel contesto sportivo per aumentare le prestazioni degli atleti.

Gli studi mostrano come il biofeedback risulti efficace in un contesto terapeutico per:

TERAPIA DEL DOLORE  
DISTURBI D'ANSIA  
DISTURBI PSICOSOMATICI



**Dott.ssa Paola Fanti**  
**Psicologa - Psicoterapeuta**  
Specialista in Psicoterapia Cognitiva  
e Cognitivo- Comportamentale  
Terapeuta EMDR  
Tel 3477222387  
info@paolafanti.it

**Dott.ssa Ester Veronesi**  
**Ostetrica e fisioterapista**  
Specialista in riabilitazione pelvica  
Specialista in rieducazione posturale  
Tel 3382949514  
esterveronesi@gmail.com

**Ambulatorio**  
Via Giardini n. 470, Direzionale 70, scala H  
41124 Modena

Il biofeedback è uno strumento che insegna a **modificare la propria attività fisiologica** al fine di migliorare la salute o di incrementare le prestazioni professionali, sportive o artistiche.

Strumenti estremamente precisi misurano e mostrano in tempo reale, sul monitor di un computer informazioni riguardo alla propria fisiologia (es. onde cerebrali, frequenza cardiaca, pressione arteriosa, respirazione, tensione muscolare, ecc.).

Tali informazioni, anche attraverso cambiamenti nel pensiero, nelle emozioni o nel comportamento, permettono di modificare il funzionamento fisiologico, producendo una **riduzione della sintomatologia** legata ad alcuni specifici disturbi, oppure permettendo di **ottenere prestazioni superiori**.

Con il progredire dell'apprendimento questi cambiamenti possono mantenersi nel tempo senza la necessità di utilizzare ulteriormente le strumentazioni di biofeedback.

## Applicazioni cliniche del biofeedback

L'applicazione del biofeedback si basa su numerosi studi scientifici che forniscono dati affidabili sulla sua **efficacia in ambito clinico**.

Il settore in cui esso ha avuto più ampia diffusione è quello della terapia dell'ansia cronica, dei disturbi psicofisiologici stress-dipendenti, delle cefalee di tipo tensivo e vascolare, dei tic muscolari, delle balbuzie, del dolore lombare e del bruxismo (digrignamento dei denti).

I risultati ottenuti in studi effettuati con vari gruppi di controllo hanno mostrato che il biofeedback ha un'azione pari o superiore ad altre terapie.

Molti terapeuti utilizzano oggi il biofeedback all'interno di trattamenti integrati basati su psicoterapia di tipo cognitivo-comportamentale.

Di seguito elenchiamo alcuni disturbi per cui il biofeedback si è dimostrato efficace:

- Stress e disturbi stress correlati
- Ansia
- Cefalea di tipo tensivo ed emicrania
- Disturbo dell'attenzione e iperattività (ADHD)
- Dolore cronico
- Ipertensione
- Asma
- Sindrome di Raynaud
- Insonnia
- Incontinenza urinaria e fecale



Nella terapia delle cefalee essenziali e delle sindromi dolorose, la massima area di impiego del biofeedback è soprattutto nelle forme funzionali senza base organica dimostrabile, nelle quali la componente psicologica legata allo stress è un fattore primario. Scopo della terapia è ridurre la tensione muscolare locale, dapprima nel setting di seduta, quindi nelle comuni situazioni della vita quotidiana. In alcune patologie è utile e spesso usata è anche l'associazione del biofeedback con tecniche di gestione dello stress (stress management) e di psicoterapia cognitiva.

### Che cosa rileva il biofeedback

In base alle finalità del suo utilizzo possono essere misurati e regolati diversi **segnali psicofisiologici**. I principali sono:

- tensione muscolare (surface EMG)
- conduttanza elettrica cutanea (misura dei livelli di attivazione del sistema nervoso simpatico)
- temperatura periferica respirazione toracica e addominale
- frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca (HRV)
- onde cerebrali (neurofeedback).

Un **training** di biofeedback prevede generalmente **circa 10 sessioni** ed è accompagnato da un monitoraggio della sintomatologia *in itinere* e al termine dell'intervento al fine di valutare il raggiungimento dei risultati.

Il biofeedback fa parte della **mind-body medicine** (secondo la classificazione del National Institute of Health – USA), e si tratta di un intervento che

- 1) permette alla persona di avere un ruolo attivo
- 2) ha un approccio olistico
- 3) è non-invasivo
- 4) stimola le naturali risposte di guarigione dell'organismo
- 5) insegna ad utilizzare le risorse interne nel raggiungimento dei propri obiettivi.

In ambito clinico utilizzare il biofeedback

**permette di:**

- ridurre o eliminare l'utilizzo dei farmaci
- intervenire quando l'approccio farmacologico non dà una risposta soddisfacente
- permette di essere protagonista nella propria guarigione.

