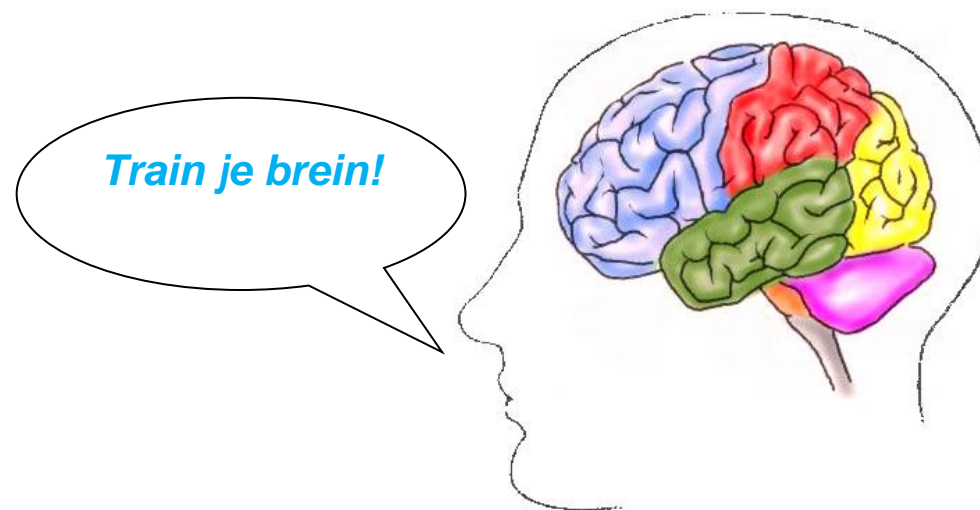


Neurofeedback training

Indicaties

- Angststoornis
- Burn-out
- Chronische pijn
- Concentratieproblemen (ADD-ADHD)
- Depressie
- Dyslexie
- Epilepsie
- Faalangst
- Geheugentraining
- Hyperactiviteit
- Migraine
- Persoonlijke ontwikkeling
- Slaapproblemen
- Stress
- Verslaving
- Woede-aanvallen

Neurofeedback training



Voor Neurofeedback training kunt u terecht bij:

Faro neuro & health center

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Papaverstraat 26B

1131 HK Volendam

Tel: 0299-713002

www.farohealthcenter.nl

Jan Karregat (natuurgeneeskundig therapeut & psychosociaal hulpverlener)

Marjanne Laeven (natuurgeneeskundig therapeut & verloskundige)

Neurofeedback training

Theorie en achtergrond

Met Neurofeedback training kan men de hersenen trainen, net zoals men de spieren traint door te sporten. Bij Neurofeedback training wordt gebruik gemaakt van kennis over de frequentiepatronen van de hersenen in een bepaalde activiteitstoestand.

Als de hersenen functioneren, zenden ze elektrische impulsen uit. Deze elektrische impulsen nemen de vorm aan van golven, die bewegen op een bepaalde frequentie. Er zijn verschillende golven. Deltagolven zijn de traagste golven, die worden voortgebracht wanneer iemand in diepe slaap is. Thëtagolven zijn de golven die voortgebracht worden als iemand slaperig is. Alfagolven worden geproduceerd als men wakker en ontspannen is en bètagolven als men actief bezig is met het oplossen van problemen. De snelste golven zijn de gammagolven, deze worden geassocieerd met denken op hoog niveau.

Wanneer men zich in een slaperige toestand bevindt, is het frequentiepatroon anders dan wanneer men diep aan het nadenken is. Bij veel mensen bevinden de hersenen zich in een te ontspannen toestand, of een te actieve toestand. Dit leidt tot klachten. Door de hersenen weer met het juiste frequentiepatroon te laten werken, zullen deze klachten verminderen en uiteindelijk verdwijnen.

Bij Neurofeedback training wordt een EEG (Electro-EncephaloGram) gemaakt om het frequentiepatroon van de hersendelen in beeld te brengen. Via elektroden worden de elektrische impulsen opgevangen, die weergegeven worden als hersengolven. Tijdens de training worden continu nieuwe EEG's van de hersenen gemaakt, zodat het verloop van de hersenfrequenties te zien is. Tegen het einde van de sessie zal het frequentiepatroon meer in balans zijn.

Er is al ruim 25 jaar klinische ervaring met de evidence-based Neurofeedback training, met goede resultaten. Wetenschappelijk onderzoek in de VS heeft de effectiviteit van Neurofeedback training ruimschoots aangetoond. Verder is Neurofeedback training zeer succesvol gebleken in de behandeling van onder andere ADHD, epilepsie en slaapproblemen (70 tot 80% van de klachten zijn verholpen).

Werkingsmechanisme

Neurofeedback is gebaseerd op het principe van beloning. Tijdens een Neurofeedback training wordt de hersenactiviteit gemeten als men een film aan het kijken is. De hersenactiviteit die waargenomen wordt, moet overeenkomen met de hersenactiviteit die voor deze niet-inspannende activiteit staat. Als dit niet het geval is en er treedt een disbalans op, zal het beeld van de film verkleinen. Om het hele beeld te zien, zal men moeten ontspannen en de hersenen hun werk laten doen om de juiste frequentie te vinden. Dit gebeurt onbewust. Als de hersenen wel de juiste activiteit vertonen, zal het beeld weer zijn normale grootte krijgen. De hersenen zullen zich dus moeten aanpassen om een beloning (normaal beeld) te krijgen. Door dit proces te stimuleren, raken de hersenen gewend aan het aanhouden van die bepaalde frequentie bij die bepaalde activiteit. Zo traint men het brein om met de juiste frequenties te werken.

Praktische informatie

Bij Neurofeedback training wordt eerst een vragenlijst ingevuld en een EEG gemaakt. Men krijgt elektroden op het hoofd geplakt, die de frequenties van de hersenen ontvangen. Op basis van de resultaten van de EEG wordt vastgesteld welke golven gestimuleerd moeten worden en wordt er een behandelplan opgesteld. Tijdens de training blijven de elektroden op het hoofd, om de hersenactiviteit te volgen. Als de hersenen getraind worden, kan men ontspannen genieten van een mooie natuurfilm of een andere film. Er wordt geadviseerd 2 keer per week een Neurofeedback training van 1 uur te volgen. De training is geschikt voor kinderen en volwassenen en is ook nog eens leuk om te doen.

