
Biofeedback

Biofeedback handlar om att bli medveten om sina kroppsfunktioner och att lära sig styra dem. Det är möjligt att viljemässigt förändra funktioner som normalt inte är viljestyrda och biofeedback är en metod för att underlätta inläring av denna färdighet.

Bäckenbotten biofeedback: Hur går det till?

Mätningar görs med hjälp av små sensorer som placeras på din mage samt en sensor i ändtarmen. På en datorskärm kommer du att se hur du använder dina muskler. Med hjälp av coachning kommer du att lära dig att styra dina muskler för att senare kunna göra detta hemma på egen hand.

Det är individuellt hur många besök som behövs. Det kan vara alltifrån 1 till 10 ggr vi ses. Första besöket tar ca 75 till 90 minuter, återbesöken 50 minuter. Varannan vecka är lagom att ses så att du hinner göra dina övningar och använda de strategier du lärt dig.

Första gången pratar vi om dina symtom och hur det påverkar ditt liv. En lättare undersökning görs och sedan kommer du att få lära dig om bäckenbottenmuskulaturen och se hur biofeedback fungerar. Du kommer att få övningar som du skall göra hemma för att bli mer medveten om dina muskler i bäckenbotten.

På de följande besöken kommer vi diskutera dina framsteg, gå igenom dina dagböcker samt öva på biofeedback med och utan coachning.