

Biofeedback uno strumento di diagnosi e terapia

Il Biofeedback è una metodologia di apparizione relativamente recente nel panorama italiano, volta a superare i problemi legati agli stati d'ansia, disturbi psicosomatici e dello stress, attraverso una tecnica basata sull'autocontrollo.

Lo specialista in Biofeedback è uno psicologo o fisiologo che studia il meccanismo e l'applicazione di procedimenti di "Biofeedback" :

Con questo termine anglo-americano, ci si riferisce al procedimento di controllo a contro-reazione attraverso il quale un soggetto può auto-regolamentare i meccanismi fisiologici, automatici per loro natura.

Il medico e lo psicologo, esperti di Biofeedback, possono guidare il paziente a modificare risposte cognitive, motorie e neurovegetative sregolate facendogli acquisire abitudini regolative più appropriate.

In pochi anni sono stati compiuti molti studi sperimentali sul Biofeedback, perché si tratta di una metodica non invasiva, non farmacologica e priva di effetti collaterali.

Oggi, in America e in Europa, l'utilizzo del Biofeedback si è rapidamente imposto, diventando uno dei più importanti nuovi approcci terapeutici in medicina psicosomatica e in medicina Naturale, in alternativa o in affiancamento all'uso di psicofarmaci.

Lo strumento

L'apparecchiatura di Biofeedback fornisce al paziente informazioni su particolari reazioni del suo organismo, in modo che possa re-agire e modificarle. Utilizzando un'interfaccia elettronica digitale collegata a un computer, sul video compare un grafico che esprime in tempo reale l'attività biologica rilevata.

Si realizza un "anello" di Biofeedback in cui continuano a girare le informazioni emesse dall'organismo, rilevate dall'apparecchiatura e ripresentate al soggetto.

Il risultato finale è una maggior consapevolezza del rapporto pensiero-emozioni-risposte biologiche, che facilita lo sviluppo di nuove abitudini regolative.

I correlati biologici dei pensieri e delle emozioni presi comunemente in esame sono: tensione muscolare (EMG), frequenza del battito cardiaco (HEART RATE), temperatura cutanea, reattività elettrica delle ghiandole sudoripare (SPR).

Il Biofeedback può essere definito come la tecnica che utilizza una strumentazione, in genere elettronica, per indicare all'individuo alcuni suoi eventi fisiologici interni, normali o anormali, sottoforma di segnali visivi o acustici, allo scopo di addestrarlo a controllare tali eventi, altrimenti involontari o non percepibili, mediante il controllo dei segnali che gli vengono presentati.

Questa tecnica fa sì che il controllo volontario dell'individuo chiuda un circuito aperto di feedback: da qui il termine artificioso di Biofeedback (Basmajan, 1985).

Ambiti di applicazione

In campo medico si hanno discreti risultati trattando l'emicrania con il Biofeedback termico, la cefalea muscoltensiva con il Biofeedback elettromiografico che consentono di agire direttamente sulle cause.

Il controllo che il Biofeedback consente di avere sulla tensione muscolare, migliora ogni altra forma di trattamento fisioterapeutico per le discinesie (es: torcicollo) o per varie forme di spasticità.

Il Biofeedback è indispensabile, oltre che nella riabilitazione neuromuscolare, nel trattamento della Sindrome temporomandibolare e del bruxismo, nella cura e nella prevenzione dei crampi professionali in ambito lavorativo., sportivo e artistico.

In campo psichiatrico e psicologico, il Biofeedback aiuta nella diagnosi di disturbo da stress e può essere di complemento alle terapie di rilassamento muscolare, di desensibilizzazione e di ristrutturazione cognitiva.

Facilita il trattamento dei tic, della balbuzie, delle sindromi ipercinetica e di Gilles de La Tourette.

*dott.ssa Patrizia Marzola
Psicologa Parma*

[Fonte Tesi di Laurea di Patrizia Marzola "Il Biofeedback nel trattamento del bruxismo. Ricerca con disegno sperimentale a soggetto singolo".]