

Kontakt:

PHYSIOPLUS

Birgit Reusch

Privatpraxis für Physiotherapie

Bio- und Neurofeedback

Neanderstr. 101

40822 Mettmann

Tel.: 02104-951483 oder 01575-6297561

E-Mail: info@physioplus-mettmann.de

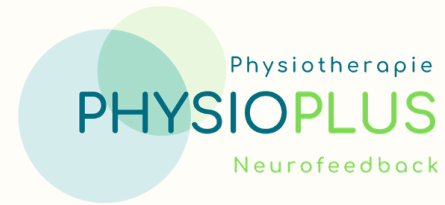
Web: www.physioplus-mettmann.de

Infogespräch kostenlos und unverbindlich

Weitere Informationen finden Sie auch
auf meiner Webseite:



Bildnachweis: WOKANDAPIX/Pixabay und KI-generiert



Biofeedback bei Zähneknirschen und -pressen

- ✓ Schulung der Körperwahrnehmung
- ✓ Verbesserung der Stressregulation
- ✓ Training der Entspannungsfähigkeit



Die Zähne zusammenbeißen – kennen Sie das auch ?

Häufiges Aufeinanderpressen oder -reiben der Zähne geschieht meist unbewusst nachts oder auch tagsüber. Zahnschäden, Kiefergelenksprobleme, Verspannungen mit Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen können die Folge sein.

Als Hauptursache für den sog. Bruxismus gilt Stress: Die chronisch zu hohe Anspannung wird hierbei mittels erhöhter Muskelaktivität verarbeitet.

Biofeedback

ist ein wissenschaftlich fundiertes, effektives Verfahren, das die zahnärztliche und physiotherapeutische Behandlung wirkungsvoll und nachhaltig ergänzt.

Biofeedback ist eine Methode, Körpersignale zu messen, anhand einer Rückmeldung (Feedback) wahrnehmbar zu machen und deren Veränderungen zu trainieren.

Biofeedback ermöglicht dabei, normalerweise unbewusst ablaufende körperliche Prozesse bewusst zu steuern um die Regulation physiologischer Prozesse des Körpers zu verbessern.

Biofeedback bei Bruxismus

fördert die Wahrnehmung sowie Anpassung der Aktivität der Kaumuskulatur (EMG-Biofeedback) und unterstützt zugleich die Verbesserung von Stressbewältigung und Entspannungsfähigkeit auf Ebene des vegetativen Nervensystems. (Herzratenvariabilitätstraining).