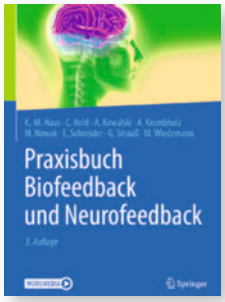
Bio- und Neurofeedback



Für erfahrene Therapeuten → Das vorliegende Werk gibt einen guten Überblick über alle gängigen Bio- und Neurofeedback-Trainingsverfahren, Messgeräte und Tests. Es richtet sich an alle Praktiker, die in diesem Bereich arbeiten. Das Autorenteam setzt sich zusammen aus Ergotherapeuten, Psychologen und Ärzten. Neu in der 3. Auflage sind der Bereich „Bio- und Neurofeedback bei Autoimmunerkrankungen“ sowie 13 Videos über die Behandlung ausgewählter Erkrankungen und Symptome. Dazu zählen Hemiplegie, Multiple Sklerose und Spastik.

Zu Beginn erhalten die Leser eine theoretische Auffrischung über anatomische und lerntheoretische Grundlagen. Danach stellen die Autoren in einzelnen Kapiteln verschiedene Bio- und Neurofeedbackverfahren vor, darunter Herzratenvariabilitätstraining, Elektromyogramm, SCP-, ILF- und Z-Score-Training. Der praktische Nutzen des Buches zeigt sich im zweiten Teil, in dem Indikationen und Anwendungen genauer ausgeführt sind. Dies erfolgt anhand von Fallbeispielen zu bestimmten Diagnosen und Krankheitssymptomen, wie ADHS, Depressionen und Migräne. Die Leser erhalten vielfältige Anregungen und Ideen für den Therapiealltag. Für Therapeuten, die bereits mit Bio- und Neurofeedbackverfahren arbeiten, bietet das Buch einen guten, verständlichen Überblick sowie eine ausreichende Zusammenfassung über aktuelle Methoden. Neueinsteiger auf diesem Gebiet können dieses Werk zum Nachschlagen nutzen, sollten sich jedoch noch ausführlicher mit der Materie vertraut machen.

Ilka Hey, Ergotherapeutin, BSc, aus Hannover

K.-M. Haus, C. Held, A. Kowalski, A. Krombholz, M. Nowak, E. Schneider, G. Strauß, M. Wiedemann
Praxisbuch Biofeedback und Neurofeedback, 3. Auflage
Springer Verlag, 2020, 316 S., 59,99 €
ISBN 9783662597194

Der schmerzfreie Rücken

Gut verständlich → Man könnte bei dem Buch denken, dass es sich schon wieder um einen Ratgeber zum Volksleiden Rückenschmerzen handelt. Ja, ein Rückenschmerz-Buch, aber eines, welches perfekt geeignet ist, den Kampf gegen den inneren Schweinehund aufzunehmen, denn es motiviert, an den Übungen auch dranzubleiben. Aus Patientenperspektive kann man dieses Buch als Zusammenfassung sehen, was in der verordneten Physiotherapie erklärt und angeleitet wurde. Die Übungen sind grundsätzlich nicht neu, aber gut strukturiert dargestellt und in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht. Sie entsprechen, ebenso wie die Theorie, dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Kurz, knapp und für Laien gut verständlich erklärt der Autor Anatomie, Entstehung von Rückenschmerzen, klärt über Risikofaktoren auf und integriert auch die Betrachtung psychischer Faktoren. Es folgt ein ausführlicher Trainingsteil mit gut erklärten Übungen samt Fotos und jeweiligen Anmerkungen dazu. Der Übungsteil splittet sich in jeweils 4-wöchige Zyklen auf und umfasst sowohl Mobilisation und Kräftigung des Rückens als auch das abwechslungsreiche Training der angrenzenden Extremitäten mit Theraband, Pezziball und Faszienrolle. Als kleines Goodie gibt es noch Übungen für den Alltag und sehr lustige Therabandübungen für Autofahrer. Fazit: Dieses Buch motiviert, bietet fundiertes Wissen und tolle Trainingspläne.

Margarete Esser, Physiotherapeutin, MSc, aus Geesthacht

K. Bartrow
Der schmerzfreie Rücken
TRIAS Verlag 2020, 208 S., 19,99 €
ISBN 9783432109206

Ratgeber

Inklusive Übungsvideos → Rückenfit Navi ist ein außergewöhnliches Buch in jeder Hinsicht. Kein typisches Fachbuch und keines, das man als Feierabendlektüre lesen kann.

Es braucht ein wenig Zeit, sich in das Prinzip des Buches einzuarbeiten und das vom Autor sogenannte „Navi“ durch das Buch, Ergo-Tests und Übungen für diverse Rückenprobleme nachzuvollziehen und anzuwenden.

Der Autor Peter Fischer gibt dem Leser Tipps und alltagstaugliche Übungen zur Verbesserung von Haltung, Entspannung, Bewegung und Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer an die Hand.

Als grundsätzlicher Übungsratgeber für Menschen, die überhaupt mit „irgendetwas Gutem“ für ihren Körper beginnen wollen, ist das Buch sicherlich nicht verkehrt.

Allein ein Kapitel, in dem sich der Autor mit grundsätzlichem Wissen zu Training beschäftigt, fehlt für mich persönlich vollkommen. Hinweise auf Trainingsintensitäten, Wiederholungen und Trainingsaufbau sucht man leider vergebens. Nach Aussage des Autors sollte der Trainierende so lange üben, wie es für einen selbst machbar ist. Hat man Kraft- und Beweglichkeitsziele erreicht, solle man ausprobieren, ob eine Wiederholung der Übung einmal pro Woche ausreicht, um den Zustand zu erhalten.

Ob das nun mit den im Vorwort vom Autor selbst erwähnten 30 Jahren wissenschaftlicher physiotherapeutischer Arbeit konform ist, bleibt jedem selbst überlassen zu beurteilen.

Ariane Hüser, BA Physiotherapy (NL), aus Düren

P. Fischer
RÜCKENFIT NAVI
KMV – Der Medizinverlag 2018, 200 S., 19,80 €
ISBN 9783868674002

physiopraxis 1/21 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.