



Förbättra återhämtningsförmågan med cStress FT biofeedback

- öka stresståligheten och prestationsförmågan

- främja hälsan

Balansera stress med återhämtning

Stressreaktioner är något naturligt och ofarligt om anspänningen är funktionell i förhållande till utmaningen och om återhämtning sker regelbundet. Hög stress eller belastning är också ofarligt, men kräver mer återhämtningstid för kroppen. Många personer avsätter inte sådan tid och går därför omkring med ett ständigt högt stresspåslag – en del utan att veta om det. Detta kan i förlängningen leda till kroppsliga och psykiska besvär, såsom spända muskler, magont, huvudvärk, svårigheter att sova, oro etc.

Återhämtningsförmågan kan ganska enkelt förbättras genom att träna avslappning eller långsam andning. En god återhämtningsförmåga leder till ökad stresstålighet- som i förlängningen främjar prestationsförmågan. Forskning visar också att det är en investering i hälsan. Med cStress FT erbjuder ett effektivt biofeedback-verktyg, med inbyggda möjligheter att träna andning och avslappning.

Se och förstå vad som händer i kroppen

Det unika med cStress FT är att du arbetar med fingertemperatur-biofeedback, dvs. återkoppling från kroppen som visualiseras på en datorskärm. Fingertemperatur fungerar som en spegel på kroppens stressläge respektive avslappningsförmåga. Vid stress är fingrarna kalla och när vi är avslappnade är de varma.

Genom att mäta och grafiskt illustrera temperaturförändringar, får den tränande individen ett **objektivt mått** på hur väl träningen fungerar, vilket i regel **ökar motivationen** för träning.

Även **inlärningen förstärks** genom att denne faktiskt ser vad som händer i kroppen.

cStress FT ger **information om utvecklingen** i träningen då varje mätning som görs kan sparas. cStress FT kan också med fördel användas för att **utvärdera olika insatser** i före- och eftermätningar. Möjligheten att mejla sina mätningar till sin coach gör att **”compliance” ökar**.

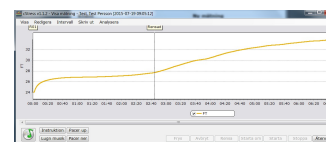
Avslappning, bland annat enligt TA

Med cStress FT kan du välja olika avslappningsinstruktioner. Bland annat finns en modifierad version av L-G Öst väl-dokumenterade metod Tillämpad Avslappning (TA) integrerad i programmet. Syftet med TA är att successivt lära sig avslappning och bli genom betingning, tillägna sig färdigheten att snabbt kunna slappna av och lära sig kontrollera sitt spänningstillstånd.

Användning



- Förbättra återhämtningen
- Träna andning och avslappning
- Öka stresståligheten
- Prestera bättre
- Stärk hälsan
- Sänk blodtrycket
- Bli kvitt huvudvärken



Andningsträning med pacer

cStress FT ger också stöd för andningsträning. Med hjälp av en pacer fås hjälp att reglera takten på andningen till önskad andningsfrekvens. Långsam andning har många positiva hälsokonsekvenser. Genom att andas lugnt sänder kroppen ut signaler att "faran är över" och kroppens återhämtningssystem mobiliseras. För den som ska prestera i en pressad situation är det en utmärkt färdighet att bemästra andningen. Som med mycket annat krävs dock övning!

En investering i hälsa

Träning med cStress FT hjälper kroppen att reglera viktiga biologiska system. Upprepad träning har positiva hälsokonsekvenser både kortsiktigt och långsiktigt. Evidens finns bl.a. för olika stress och spänningstillstånd, högt blodtryck och huvudvärk, se vidare referenslistan nedan.

- Det aktiverar vårt parasympatiska system (lugn och ro-systemet). Bl.a. sänks det allmänna spänningläget i kroppen.
- Det motverkar hyperventilation*. Hyperventilation kan ensamt orsaka många stresssymptom.
- Det leder till att blodkärl vidgas och att blodet därmed omfördelas till hela kroppen.
- Det leder till ökad variabilitet i hjärtfrekvens och blodtryck vilket har gynnsamma effekter.

* Om man inte överkompenserar den lägre andningsfrekvensen med för djupa andetag

Väl beprövad metod

Fingertemperatur är ett robust mått på stressnivå och avslappningsförmåga. När vi reagerar med stress drar sig de ytliga blodkärlen samman, blodet prioriteras till våra stora muskelgrupper, och prioriteras bort från bl.a. matsmältningssystemet och fingrar (varvid fingertemperaturen sjunker). När vi slappnar av så utvidgas de och temperaturen ökar.

Fingertemperatur-biofeedback har använts länge internationellt för att lindra olika **stress- och spänningstillstånd, högt blodtryck, magbesvär och huvudvärk.**

Det finns en lång rad vetenskapliga artiklar i ansedda tidskrifter som stöder metodens effektivitet.

cStress FT är ett effektivt redskap för den som vill förbättra återhämtningsförmågan. Regelbunden träning ökar stresstålighet och prestationsförmåga samt främjar hälsa!

Referenser:

- Yucha, C. B., Clark, L., Smith, M., Uris, P., LaFleur, B., & Duval, S. (2001). The effect of biofeedback in hypertension. *Appl Nurs Res*, *14*, 29-35.
- Nakao, M., Yano, E., Nomura, S., & Kuboki, T. (2003). Blood pressure-lowering effects of biofeedback treatment in hypertension: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertens Res*, *26*, 37-46.
- Blanchard, E. B. (1990). Biofeedback treatments of essential hypertension. *Biofeedback Self Regul*, *15*, 209-228
- Blanchard, E. B., Eisele, G., Gordon, M. A., Cornish, P. J., Wittrock, D. A., Gilmore, L., Vollmer, A. J., & Wan, C. (1993). Thermal biofeedback as an effective substitute for sympatholytic medication in moderate hypertension: a failure to replicate. *Biofeedback Self Regul*, *18*, 237-253.
- McGrady, A. (1994). Effects of group relaxation training and thermal biofeedback on blood pressure and related physiological and psychological variables in essential hypertension. *Biofeedback Self Regul*, *19*, 51-66.
- McGrady, A., Nadsady, P. A., & Schumann-Brzezinski, C. (1991). Sustained effects of biofeedback-assisted relaxation therapy in essential hypertension. *Biofeedback Self Regul*, *16*, 399-411.
- McGrady, A. V., Yonker, R., Tan, S. Y., Fine, T. H., & Woerner, M. (1981). The effect of biofeedback-assisted relaxation training on blood pressure and selected biochemical parameters in patients with essential hypertension. *Biofeedback Self Regul*, *6*, 343-353.
- Spencer, J. (1986). Maximization of biofeedback following cognitive stress preselection in generalized anxiety. *Percept Mot Skills*, *63*, 239-242.
- Rosenbaum, L. (1983). Biofeedback-assisted stress management for insulin-treated diabetes mellitus. *Biofeedback Self Regul*, *8*, 519-532.
- Fehring, R. J. (1983). Effects of biofeedback-aided relaxation on the psychological stress symptoms of college students. *Nurs Res*, *32*, 362-366.
- Stein, F. (2001). Occupational stress, relaxation therapies, exercise and biofeedback. *Work*, *17*, 235-245.
- Arndorfer, R. E., & Allen, K. D. (2001). Extending the efficacy of a thermal biofeedback treatment package to the management of tension-type headaches in children. *Headache*, *41*, 183-192.
- Moser, D. K., Dracup, K., Woo, M. A., & Stevenson, L. W. (1997). Voluntary control of vascular tone by using skin-temperature biofeedback-relaxation in patients with advanced heart failure. *Altern Ther Health Med*, *3*, 51-59.