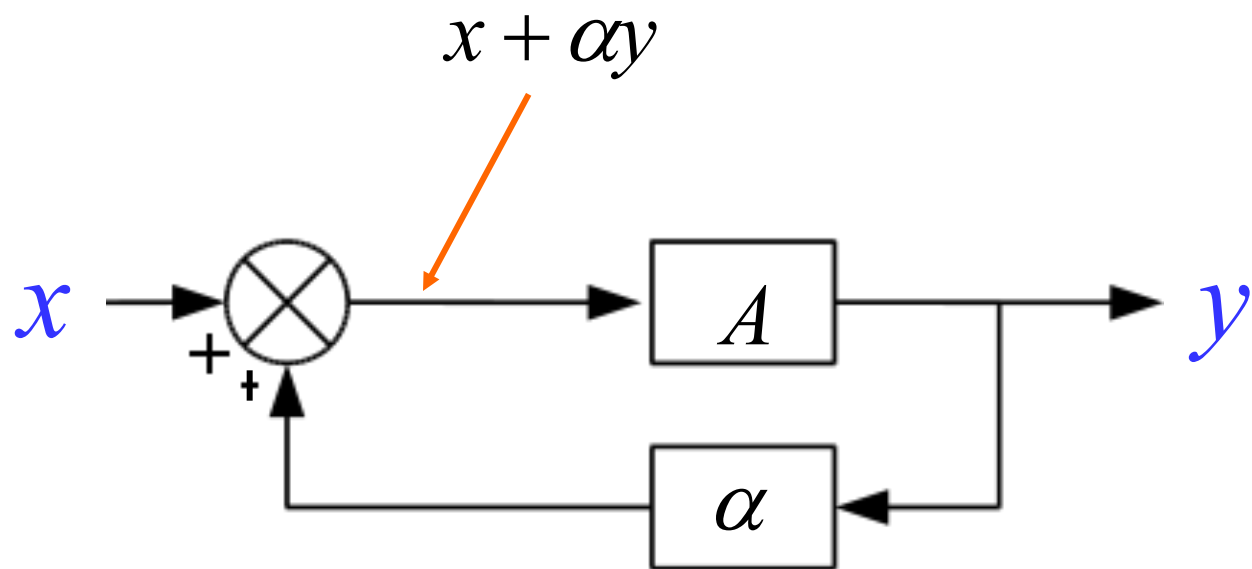


Biofeedback – biologiczne sprzężenie zwrotne

Paweł Strumiłło

Zakład Elektroniki Medycznej

Sprężenie zwrotne



$$y = (x + \alpha y)A$$

$$y = \frac{Ax}{1 - A\alpha}$$

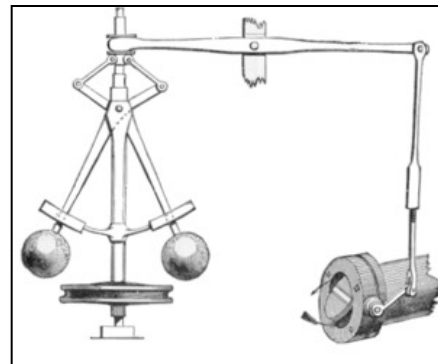
$$\alpha > 0$$

- dodatnie sprzężenie zwrotne

$$\alpha < 0$$

- ujemne sprzężenie zwrotne

Sprzężenia zwrotne - przykłady



Ujemne sprzężenie zwrotne:

mechanizmy samoregulacji (regulator Watta);
w organizmach żywych większość procesów fizjologicznych
wykorzystuje mechanizm ujemnego sprzężenia zwrotnego do
stabilizacji parametrów życiowych,
np. wzrost temperatury → pocenie się → obniżenie temperatury

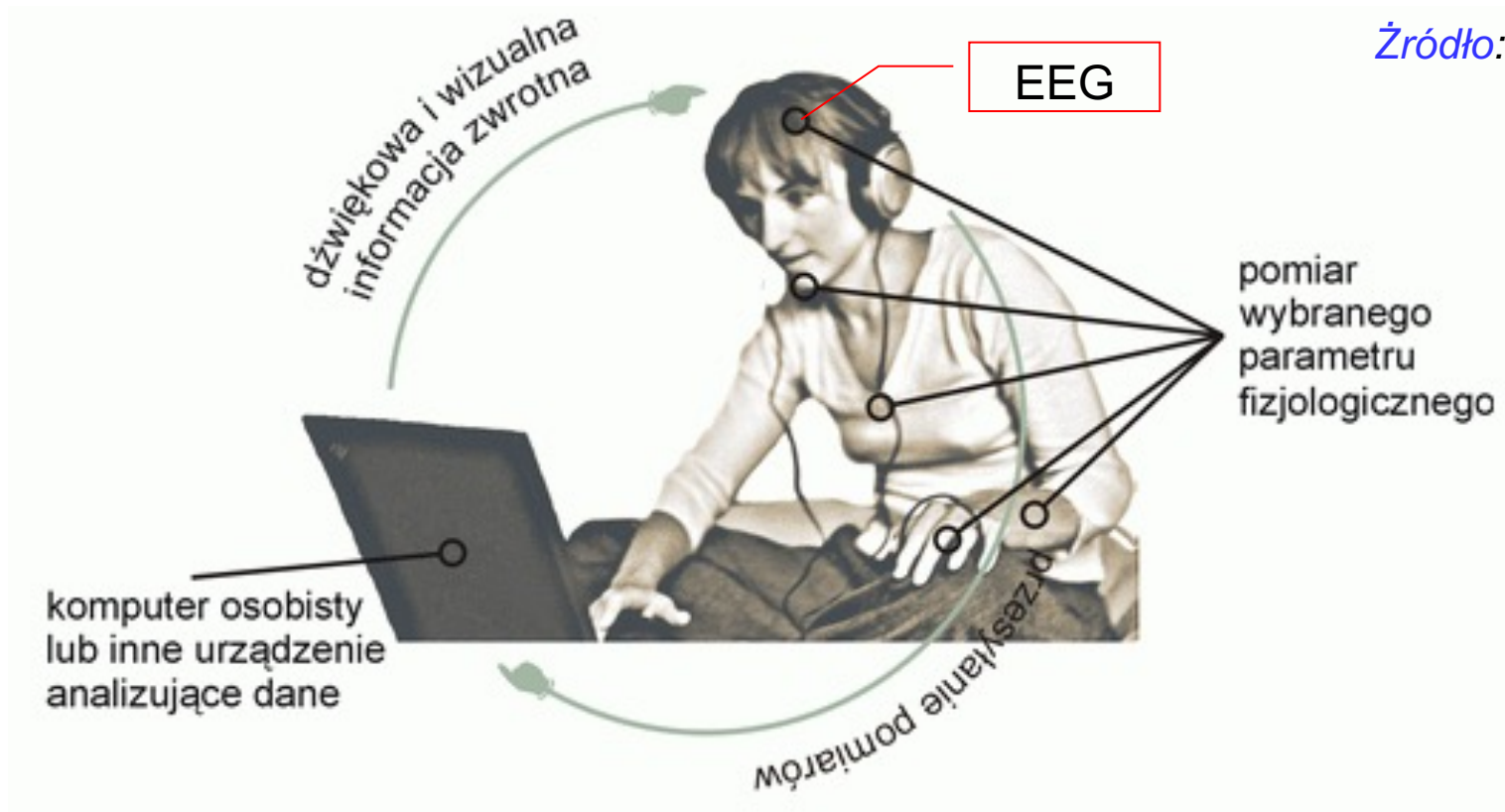
Dodatnie sprzężenie zwrotne: samo wzmocnienie sygnału
pobudzającego system (np. w elektroakustyce tzw. przydźwięk);
w elektronice wykorzystywany do generacji drgań (generatory);
występuje również w organizmach żywych:
np. proces wytwarzania potencjału czynnościowego w komórce
nerwowej przebiega wg mechanizmu dodatniego sprzężenia
zwrotnego

Biofeedback - historia

- Trening autogenny: pacjent wykonuje instrukcje terapeuty, aby pogłębić stan relaksu (początek XX)
- Relaksacja progresywna: ćwiczenia fizyczne na rozluźnienie mięśni; pacjent dokładnie obserwuje działanie każdego swojego ruchu i jego wpływ na relaks oraz redukcję stresu (lata 30 XX wieku)
- Biofeedback – zastosowano po raz pierwszy w NASA (National Aeronautics and Space Administration) w USA do szkoleń astronautów i pilotów w warunkach stresu

Przykład: Odnotowano głośny przypadek jogina, który zamknął się w uszczelnionym pudle i zredukował swoje zapotrzebowanie na tlen. Dało to jednoznaczny dowód, że człowiek jest w stanie kontrolować swoje ciało i procesy fizjologiczne za pomocą woli.

Idea biofeedbacku



Źródło: [Wikipedia](#)

Osoba badana uzyskuje zwrotną informację o zmianie swojego stanu psychofizycznego (który jest „mierzony” przez specjalne urządzenie) i świadomie kontroluje te zmiany (np. poziom koncentracji), na podstawie (normalnie niedostępnego dla zmysłów) parametru psychofizycznego, np. mierzonego sygnału EEG.

Zastosowanie biofeedbacku

- **Psychologia** – leczenie zaburzeń uczenia się, nerwic, ...
- **Sport** – nauka koncentracji, zmniejszenie stresu
- **Medycyna** – terapia tzw. zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD), leczenie nadciśnienia
- **inne** – trening relaksu, pamięci

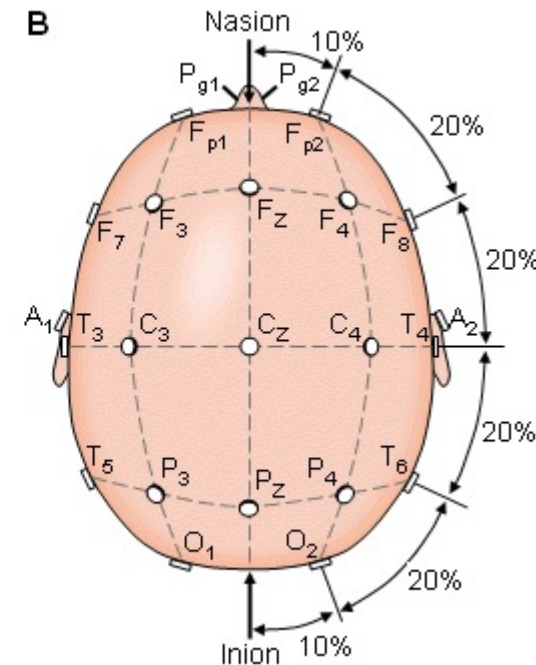


Rodzaje biofeedbacku

- **Biofeedback (EEG), tzw. neurobiofeedback** – sprzężenie na podstawie analizy fal mózgowych
- **Biofeedback (EMG)** - sprzężenie na podstawie analizy sygnału EMG (elektromiografia)
- **Biofeedback (GSR – Galvanic Skin Response)** – sprzężenia na podstawie pomiaru oporu elektrycznego skóry
- **Oddechowy i HRV** – sprzężenie na podstawie pomiaru rytmu oddechu i rytmu serca
- **Temperaturowy** – sprzężenie na podstawie temperatury ciała
- **Biofeedback HEG (Hemo-encephalo-grafia)** – pomiar temperatury głowy

Elektroencefalografia

Elektroencefalografia – metoda nieinwazyjnego pomiaru bioelektrycznej czynności mózgu za pomocą elektrod umieszczonych na głowie pacjenta



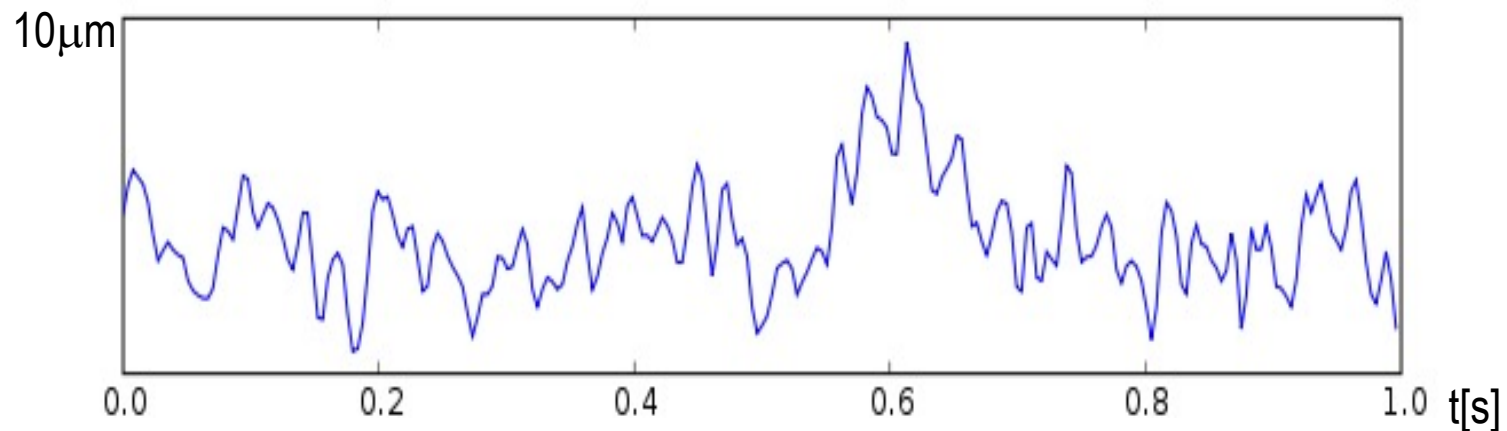
Standardowe punkty położenia elektrod w pomiarze EEG (system 10/20)

Elektroencefalografia

W **elektroencefalografii** – przebieg rejestrowanych sygnałów zależy od stanu psychofizycznego pacjenta.

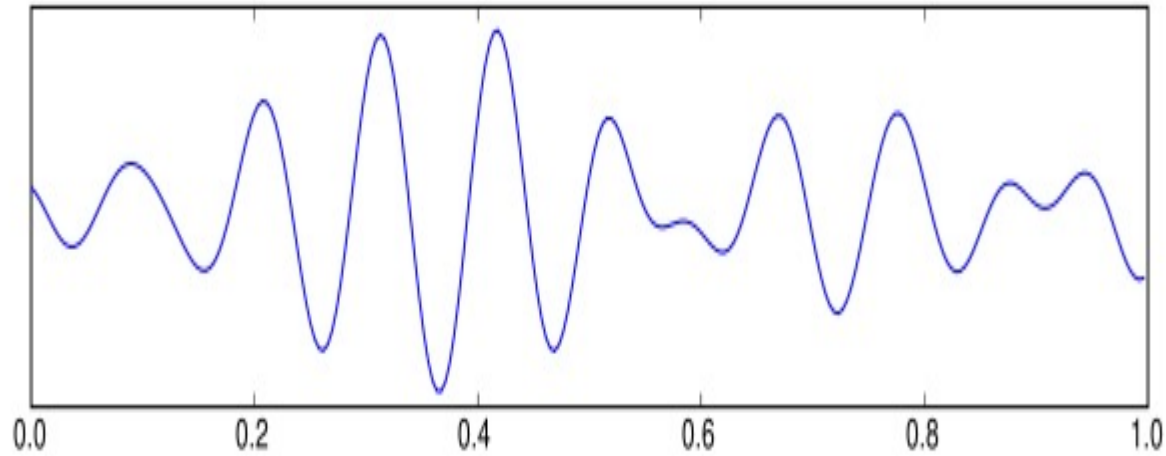
Dominujące rytmy w zapisie sygnału EEG nazywamy falami i oznaczamy literami greckiego alfabetu (α , β , θ , δ , γ)

Częstotliwość mierzonych sygnałów zmienia się w zakresie 1-100Hz, a ich amplitudy od kilku do kilkudziesięciu μm



Przykład jednosekundowy zapisu EEG

Elektroencefalografia

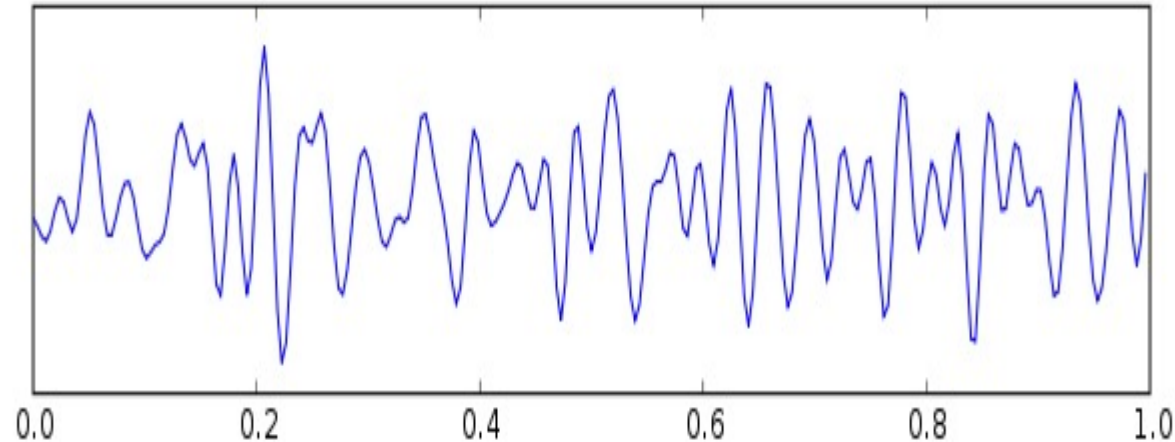


alfa (8 - 13 Hz)



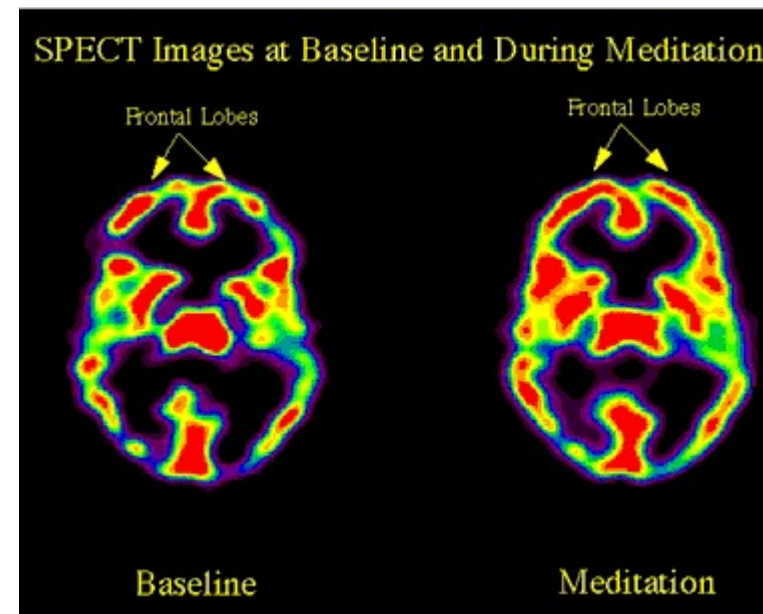
Fale alfa – występują w stanie relaksu osoby badanej oraz przy braku bodźców wzrokowych (przy zamkniętych oczach)

Elektroencefalografia



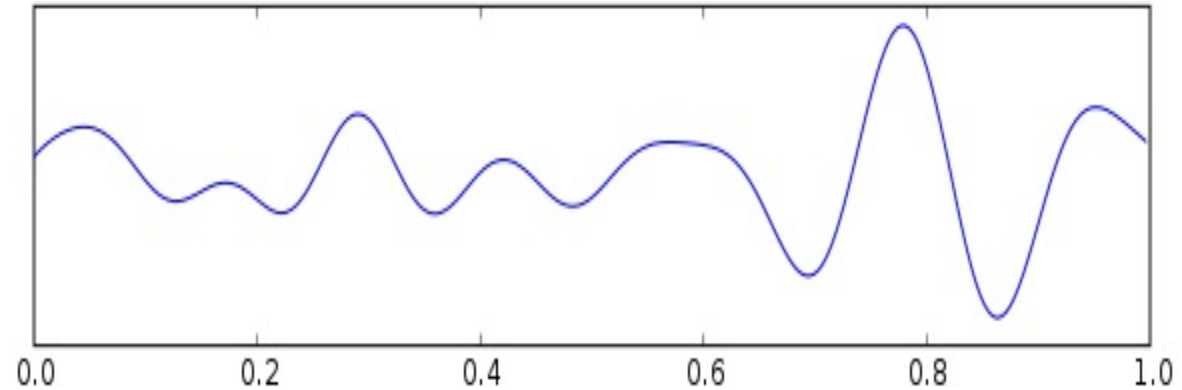
beta (12 - 30 Hz)

Fale beta – występują w stanie pobudzenia kory mózgowej oraz w stanie koncentracji uwagi lub aktywności poznawczej



Elektroencefalografia

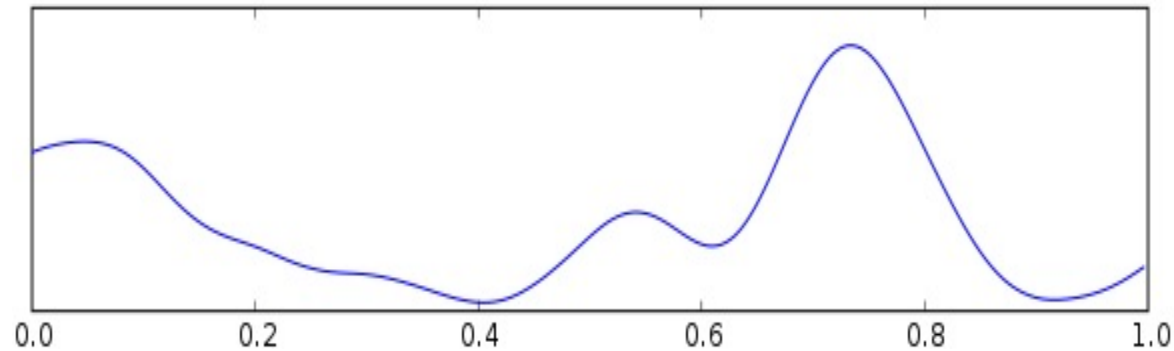
theta (4 - 8 Hz)



Fale theta – występują w stanie transu (marzenia na jawie), hipnozy, lekkiego snu, aktywności poznawczej; obserwowane głównie w przedniej części mózgu

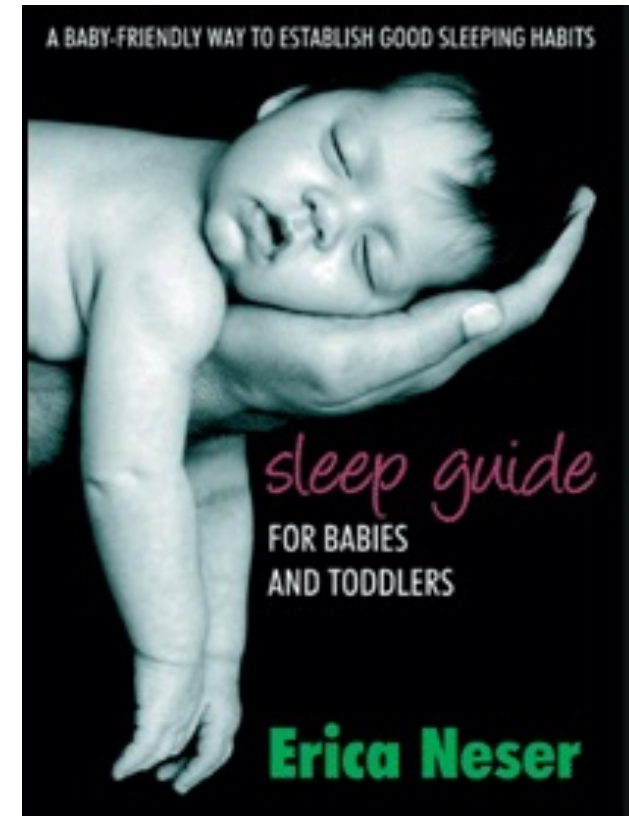


Elektroencefalografia



delta (do 4 Hz)

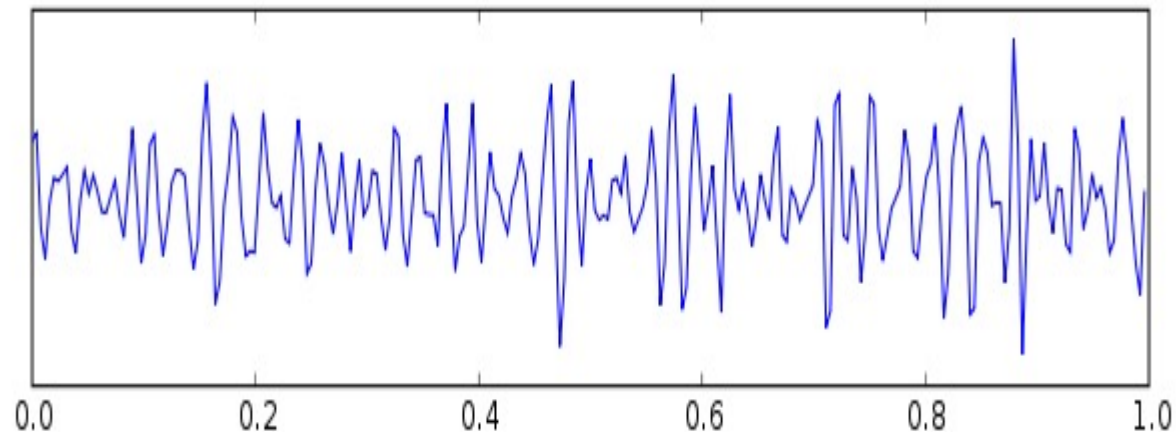
Fale delta – występują głównie podczas snu NREM (Non-rapid eye movement), tj. fazy snu, w której występują powolne ruchy gałek ocznych, tzw. głęboki sen



Elektroencefalografia

Gamma

(do 30-70 Hz)



Fale gamma – występują podczas wykonywania procesów poznawczych: percepcja sensoryczna, zaangażowanie pamięci;

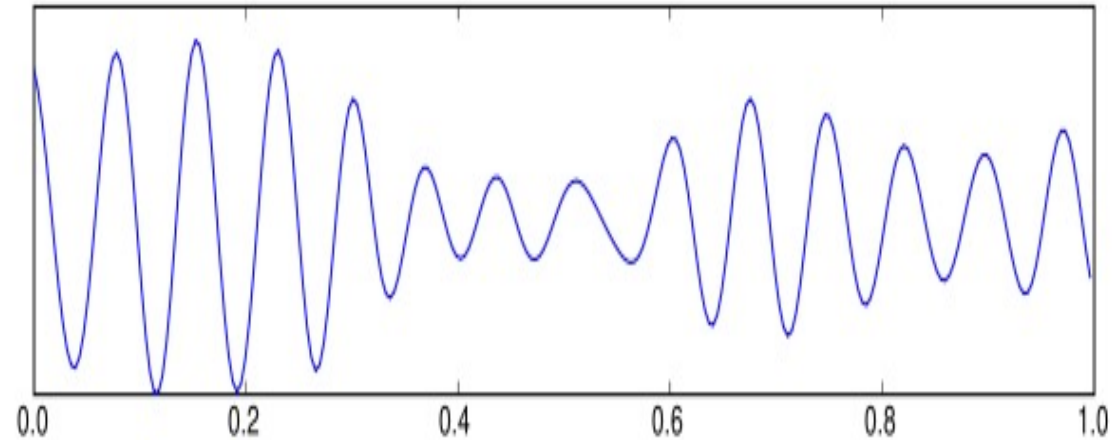
Postuluje się występowanie tego rytmu przy integracji wrażeń zmysłowych w jeden obiekt, np. mówiącą osobę



Elektroencefalografia

SMR (pasmo „niska beta”)

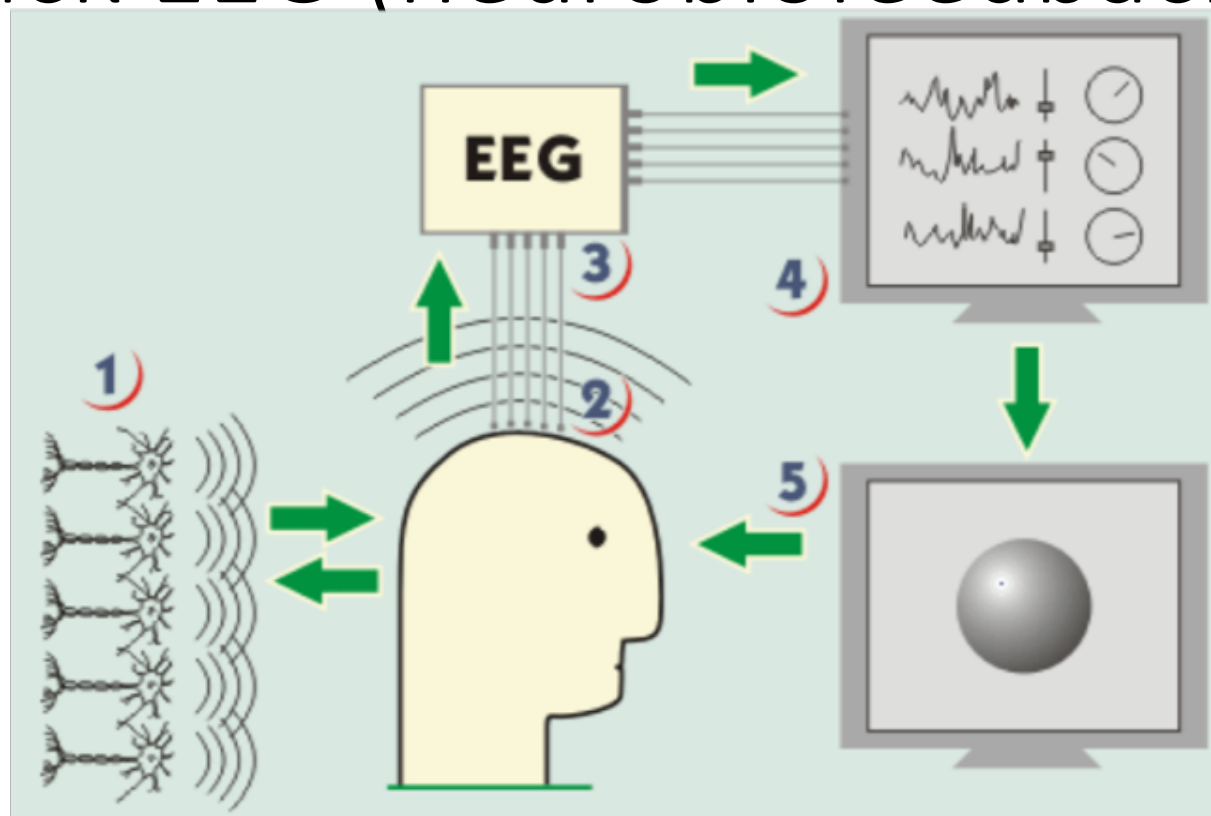
(do 12-15 Hz)



SMR – tzw. rytm sensomotoryczny, występują w korze odpowiedzialnej za czucie i ruch (kora sensomotoryczna)

M.B. Sterman (prof. neurobiologii, NASA) wykazał, że trening tzw. rytmu sensomotorycznego (SMR) ok. 14 Hz, jest skuteczny w leczeniu epilepsji w 60% przypadków

Biofeedback EEG (neurobiofeedback)



W **neurobiofeedbacku** wykorzystuje się z właściwości, mózgu człowieka, który wytwarza fale mózgowe zależne od stanu koncentracji

Biofeedback EEG (neurobiofeedback)

- tzw. **trening alfa** (fale 8 - 13 Hz) pozwala na osiągnięcie stanu pełnego relaksu
- Wykorzystywany w:
 - leczeniu uzależnień, zaburzeń umysłowych
 - terapii stresu

Zbyt mały udział składowych fal **alfa** wiąże się z nadpobudliwością i stresem

Biofeedback EEG (neurobiofeedback)

- tzw. **trening fal beta** (fale 8 - 13 Hz) trening prowadzący do poprawy koncentracji
- Wykorzystywany w:
 - biznesie
 - sporcie

Nadmierny udział składowych **alfa** wiąże się z zaburzeniami koncentracji

Leczenie nadpobudliwości psychoruchowej

Nadpobudliwość psychoruchowa (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD) - charakteryzuje się brakiem koncentracji i nadpobudliwością

U dzieci z diagnozą ADHD stwierdzono zbyt niski poziom fal beta (>14Hz) w proporcji do fal theta (4-8Hz). Aby odwrócić te proporcje stosuje się trening biofeedback, który jest ciekawą grą komputerową zmuszającą operatora do odpowiednio „dozowanego” stanu koncentracji i kontroli nad emocjami

<http://www.altmd.com/Videos/NASA-Video-Game-Brain-Training-for-ADHD>

2:40, 4:00

<http://www.smartbraintech.com>

Biofeedback temperaturowy

- W stanie stresu, organizm „oszczędza zasoby” — podczas walki lub ucieczki trawienie jest wstrzymywane
- Układ krążenia kieruje krew tylko do wybranych fragmentów ciała
- W stanach chronicznego stresu, organizm działa tak jak w przypadku zagrożenia pomimo jego braku
- Biofeedback temperaturowy przywraca krążenie do stanu poprawnego
- Pomiar rezystancji sondy, która silnie zmienia się wraz z temperaturą
- Pacjent obserwuje zmiany temperatury mierzonej na opuszkach swoich palców
- Z czasem pacjent uczy się kontrolować temperaturę ciała, likwidując w ten sposób efekty stresu
- Terapię kończy się, gdy pacjent zostanie „nauczony” poprawnego krążenia

Biofeedback GSR

Galvanic Skin Response

- Uważa się, że stres pobudza gruczoł potowy (lepkie i zimne ręce)
- Podłączamy elektrody do palców pacjenta i mierzymy rezystancję; pacjent uczy się zmniejszać potliwość, likwidując przy tym działanie stresu
- Bardzo dokładna metoda, stosowana także w wykrywaczach kłamstw
- Często wykorzystywany do poprawy koncentracji i pamięci



<http://www.labtd.com>

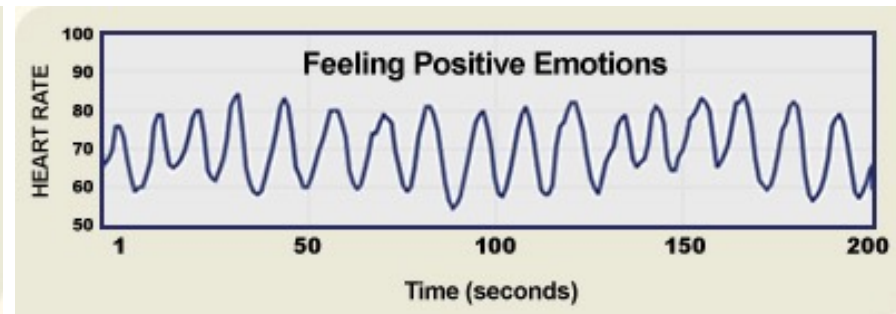
Biofeedback oddechowy

- Człowiek kontroluje oddech lepiej, niż inne organizmy (np. w czasie mowy); → można wykorzystać oddech do celów leczniczych
- W 1975 odkryto, że spowolniona czynność płuc jest w stanie wprowadzać w stan relaksu; w stresie dochodzi natomiast do przyspieszonego oddechu
- W biofeedbacku oddechowym mierzy się poziom CO_2 , rozszerzanie klatki piersiowej, objętość wdychanego powietrza i dąży do bardzo powolnych i głębokich oddechów

Biofeedback HRV

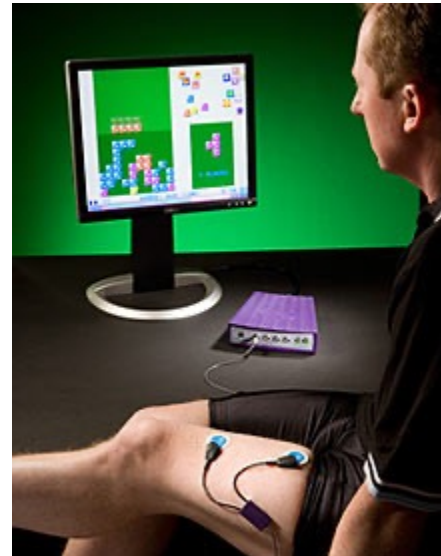
Heart Rate Variability

- Choroby lub starzenie zmniejszają zmienność rytmu serca
- Zwiększa się ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia
- Podczas badania monitorowany jest oddech i rytm serca pacjenta
- Zadaniem pacjenta jest dostrojenie i wyrównanie swojego oddechu, ponieważ szybkość oddychania wpływa bezpośrednio na rytm serca
- Wykorzystywany w leczeniu astmy, chorób krążenia, nadciśnieniu, napadach lęku, stresu



Biofeedback EMG

- Ten rodzaj biofeedbacku związany jest z elektryczną aktywnością mięśni
- Korzysta się z zależności, że im większe napięcie elektryczne w tkance mięśniowej, w tym większym stresie znajduje się pacjent
- Podając pacjentowi informacje o aktywności elektrycznej jego mięśni, z czasem uczy się ją obniżać
- Stosowany także w rehabilitacji neuro-mięśniowej



Biofeedback HEG

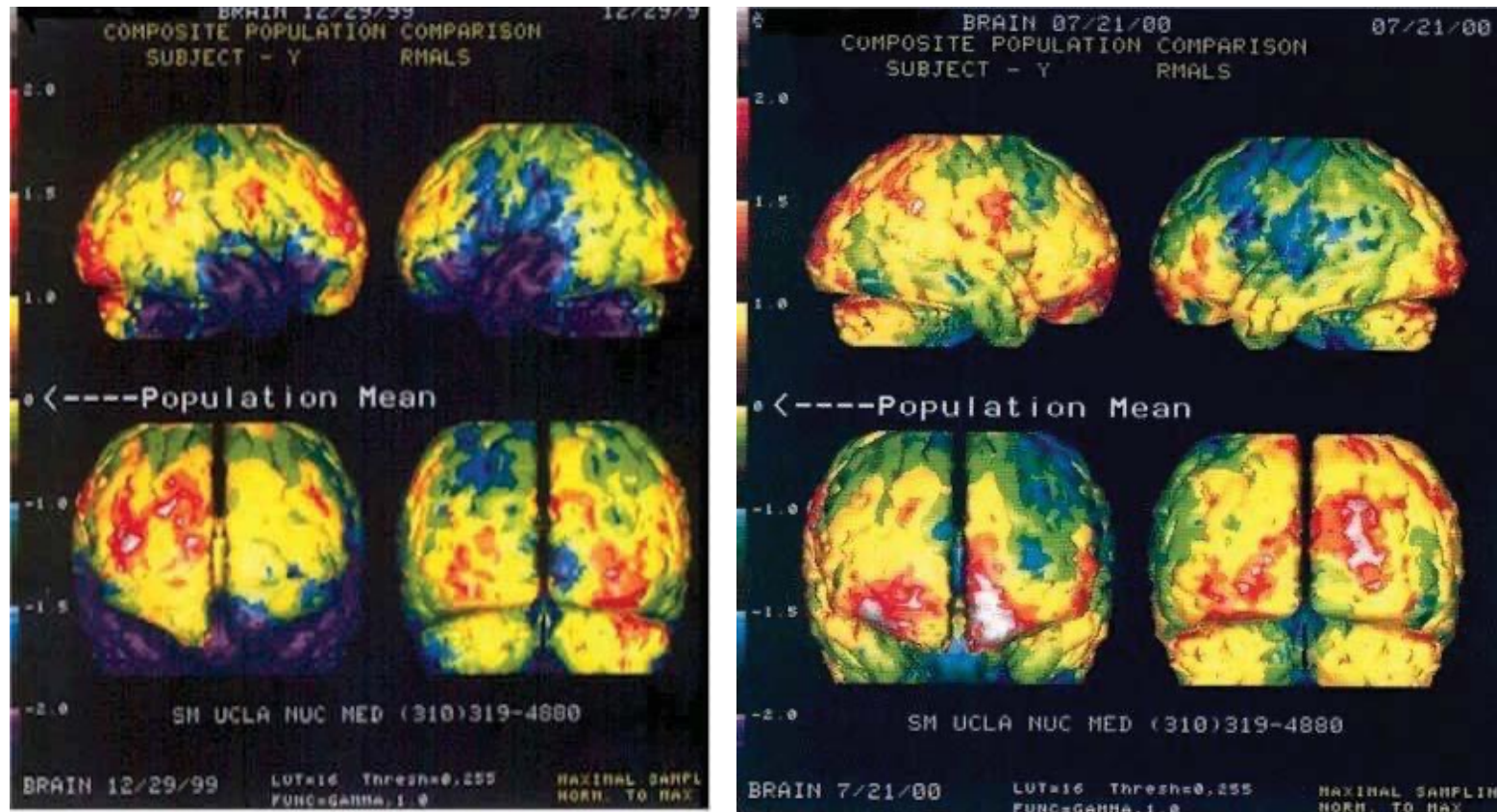
Hemoencephalography

- Wykorzystuje on tzw. bliską podczerwień (nIR) do badania utlenienia przepływającej krwi w wybranych obszarach mózgu
- Poziom ukrwienia jest odzwierciedleniem aktywności tych obszarów mózgu
- Podczas ćwiczeń pacjent uczy się kontrolować poziom przepływu krwi, a nawet stopień jej utlenienia
- W HEG możliwa jest kontrola przepływu krwi w płacie czołowym mózgu
- Leczenie: ADHD, dysleksja, urazy mózgu
- w pIR (passiveIR) stosuje się pomiar temperatury krwi w obszarze kory czołowej
→ leczenie migreny



Biofeedback HEG

Hemoencephalography

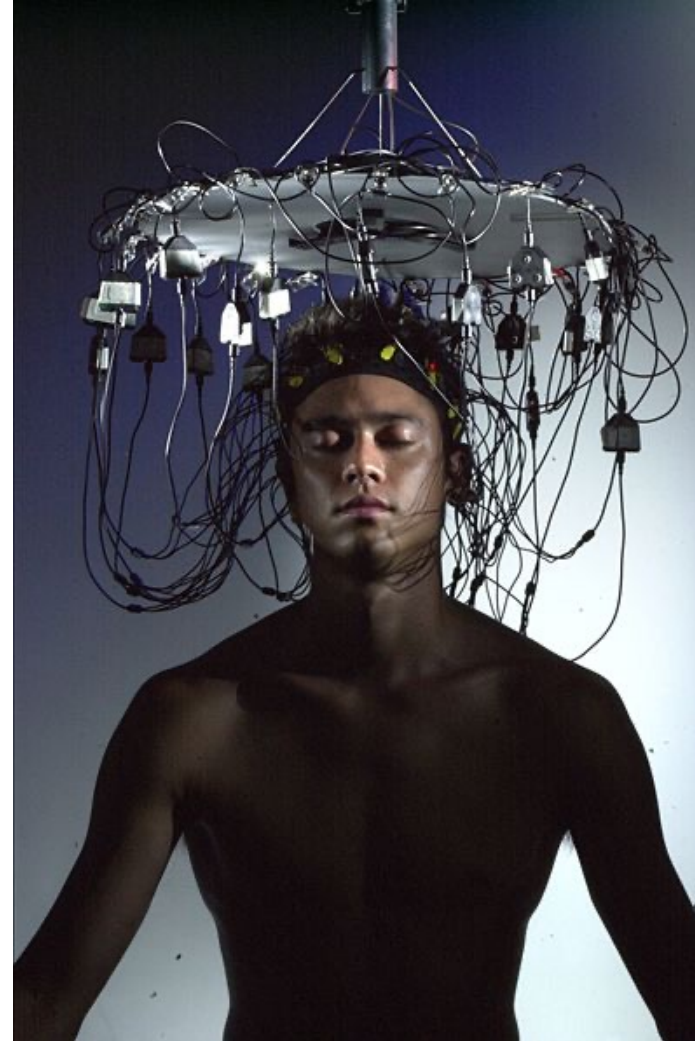


Przed treningami i po 23 sesjach treningowych
(stwierdzono lepsze ukrwienie mózgu w płacie czołowym)

Podsumowanie

Systemy biofeedback zaczynają być szeroko oferowane na rynku

Jakie są zagrożenia niekontrolowanego stosowania tej technologii?



Strony internetowe poświęcone tematyce biofeedbacku

1. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Biofeedback>
2. <http://en.wikipedia.org/wiki/Biofeedback>
3. <http://www.besweb.com/Articles/Articles/InHouseArticles/UltimateSelf-Help/>
4. <http://www.terapeutica.pl/biofeedback.html>
5. http://biofeedback-polska.com/index/pytania/materialy_informacyjne
6. [http://www.fizjoterapeutom.pl/files/27/Biofeedback - praca mgr Dominika Raudzis.pdf](http://www.fizjoterapeutom.pl/files/27/Biofeedback%20-%20praca%20mgr%20Dominika%20Raudzis.pdf)
7. <http://biofeedback.zam.pl/biofeedback.html>
8. <http://blog.mindplace.pl/2009/12/biofeedback>
9. <http://biofeedback-polska.com/>
10. <http://www.terapeutica.pl/biofeedback.html>
11. <http://www.polmed.radom.pl/biofeedback.pps>
12. <http://www.futurehealth.org/populum/page.php?f=Neurofeedback-using-HEG-by-Hershel-Toomim-090925-240.html>