

Podstawy teoretyczne biofeedback wywodzą się z badań nad warunkowaniem reakcji wisceralnych, czyli reakcji narządów wewnętrznych. Biofeedback polega na tym, że specjalne urządzenie bada stan organizmu i dostarcza osobie poddanej terapii informację zwrotną (czyli z angielskiego feedback) na ten temat. Informację zwrotną przekazuje się za pomocą animacji lub dźwięku. Dzięki temu chory może zacząć świadomie kontrolować funkcje organizmu do tej pory dla niego niedostępne, takie jak: aktywność mózgu (w tym rodzaj emitowanych fal mózgowych), temperaturę ciała, napięcie mięśni.

Żeby terapia biofeedback mogła być poprawnie przeprowadzona, potrzeba urządzenia do pomiarów różnych parametrów, w zależności od potrzeb, np.: pulsu (przy problemach z ciśnieniem), napięcia mięśni (przy stresie, napięciowych bólach głowy), temperatury ciała (przy problemach z krążeniem), aktywności gruczołów potowych (przy leczeniu stanów lękowych i fobii), aktywności mózgu (jest to neurofeedback, stosuje się go przy zaburzeniach neurologicznych, bezsenności).

Biofeedback stosuje się w leczeniu wielu chorób, w tym:

- depresji,
- niepokoju,
- nadciśnienia,
- nadmiernego stresu,
- migreny,
- zespołu jelita drażliwego,
- ADHD,
- nadmiernego pocenia,
- objawów menopauzy,
- trądziku,
- astmy,
- chronicznego bólu.

