

## Rückenschmerzen? Es gibt ein Programm, das wirklich hilft.

Rückenschmerzen gehören zu den medizinischen Phänomenen, mit denen nahezu jeder im Lauf seines Lebens konfrontiert wird. Sie beeinträchtigen Gesundheit, Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden und Lebensqualität.

Wenn man bedenkt, dass die meisten Wirbelsäulenbeschwerden muskulär bedingt sind, dass zahlreiche Studien bei Rückenpatienten eine Abschwächung der Rumpfmuskulatur und eine Beschwerdenverbesserung durch ein systematisches Behandeln dieser Muskeln nachweisen, so war es zwingend notwendig, ein entsprechendes Therapieprogramm zu erstellen.

## Unsere Therapie im Überblick

Das Therapieprogramm gliedert sich in drei Maßnahmen, die systematisch aufeinander aufbauen:

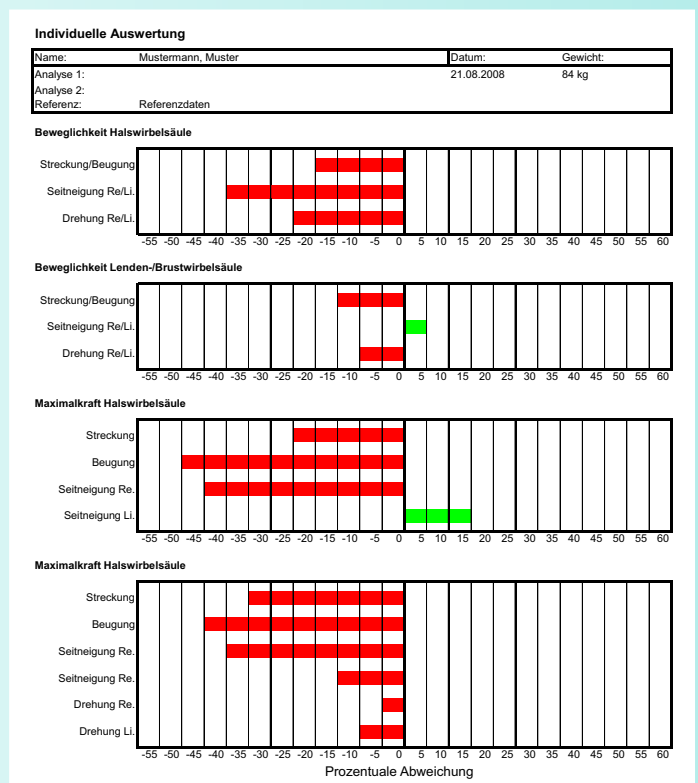
1. die Analyse (Dauer: ca. 90-120 Minuten),
2. das Aufbauprogramm (24 Therapieeinheiten à 60 Minuten),
3. das weiterführende Programm (eine regelmäßige Therapieeinheit alle 5-10 Tage, Dauer jeweils 60 Minuten).

## Analyse

Ohne klares Ziel vor Augen würde die Therapie ins Leere laufen. Innerhalb von zwei Stunden wird deshalb der Ist-Zustand der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur mit Hilfe von Spezialgeräten computergestützt erfasst und über eine spezielle Software mit Daten von beschwerdefreien, untrainierten Personen gleichen Geschlechts, Körpergewichts und Alters verglichen.

Der Patient erhält in graphischer Darstellung (siehe rechts) ein sehr klares muskuläres Profil der Wirbelsäule, dass die Stärken und Schwächen der Muskulatur deutlich macht.

Anhand der Analyseergebnisse wird ein individueller Therapieplan erstellt und Umfang, Dauer und Häufigkeit der nachfolgenden Therapie bestimmt.



## Aufbauprogramm

Das Aufbauprogramm umfasst in der Regel 24 Therapieeinheiten von jeweils 60 Minuten Dauer. Der individuelle Therapieplan, intensive Betreuung durch menschlich und fachlich kompetente Sportwissenschaftler/innen und Sport- und Physiotherapeuten, die ärztliche Begleitung und besonders die aktive Mitarbeit des Patienten führen zum Erfolg.

Die hochqualifizierten Geräte ermöglichen eine achsengerechte Positionierung für jede Körpergröße und gewährleisten durch ihre Fixierungsmöglichkeiten, dass gerade die geschwächten und im Alltag vernachlässigten Muskelgruppen gezielt aufgebaut werden. Die Durchführung von Zwischentests ermöglicht eine individuelle Steuerung des Trainings. Das dynamische Training gegen stetig ansteigende Widerstände wird ergänzt durch Funktionsgymnastische Übungen und Maßnahmen zur Dehnung und Entspannung der Muskulatur.

## Weiterführendes Programm

Um die Erfolge des Aufbauprogramms langfristig zu halten oder noch weiter auszubauen, wird ein weiterführendes Trainingsprogramm angeboten, das unter qualitätsgesicherten Bedingungen in Abhängigkeit vom erreichten Trainingszustand, dem eigentlichen Trainingsziel und der Motivation des Trainierenden individuell gestaltet ist. Mit einem geringen Zeitaufwand von 60 Minuten pro Woche, lässt sich ein optimaler Zustand der Wirbelsäulenmuskulatur erhalten. Das Training findet weiterhin unter intensiver Betreuung statt und umfasst regelmäßig wechselnde Trainingsinhalte.

Ein regelmäßiges Training fördert neben einem stabilen Rücken Ihre allgemeine Gesundheit. Denn ein hohes Maß an gut trainierter Muskulatur hat nicht nur positiven Einfluss auf Ihre Gelenke, Knochen und Bandscheiben, sondern wirkt auf Stoffwechselforgänge, Herz-Kreislaufapparat, Psyche und sorgt für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Schon in kleinen Dosen verabreicht, ist "das verbesserte Muskelspiel reines Balsam für den Organismus" (Fokus).

## Ergebnisse

**thema** praktiziert ein Qualitäts-Management, das mit Hilfe eines speziell entwickelten Software Programms im Rahmen der Qualitätssicherung die standardisierte Erfassung, Auswertung und Dokumentation aller konzeptrelevanten Daten sowie eine lückenlose interne und externe Qualitätskontrolle ermöglicht.

Die gleichbleibend hohe Servicequalität wird durch strenge Beachtung der folgenden fünf Grundregeln sichergestellt:

1. Kein Training ohne medizinische Diagnose
2. Kein Training ohne trainingswissenschaftliche Funktionsanalyse
3. Kein Training ohne persönlichen Termin
4. Kein Training ohne individuelle Betreuung
5. Kein Training ohne Effizienz Dokumentation

Dadurch kommt es bei über 90 Prozent der Patienten zu einer erheblichen Abnahme von Intensität und Häufigkeit der Beschwerden.

## Für wen ist die Rückentherapie sinnvoll?

Im Prinzip für jeden, der sich für einen gesunden Rücken interessiert oder eine den Rücken oder Nacken belastende Tätigkeit ausübt.

Auch wenn Sie nicht unter Rückenschmerzen leiden, können wir mit der Analyse Defizite feststellen und gegebenenfalls vorbeugende Maßnahmen ergreifen.

Viele Krankenkassen unterstützen Ihre Initiative.

**Haben Sie Fragen an uns?  
Wir stehen Ihnen jederzeit  
zur Verfügung!**



Fuchsgarten 2 • 91054 Erlangen  
Tel. 09131 / 97 94 97 • Fax: 81 50 35  
E-Mail: [info@thema-erlangen.de](mailto:info@thema-erlangen.de)  
[www.thema-erlangen.de](http://www.thema-erlangen.de)