



AKTIV RückenKraft

**Zurück zur Belastbarkeit – strukturiert,
progressiv, persönlich.**

„Aktiv“

Gesundheitsdienstleistungen

**Orthopädisches Vorsorge- und Nachsorgezentrum
Eichstätt**



aktiv

Unsere Spezialisierungen umfassen ein breites Spektrum an Gesundheitsdienstleistungen, damit Sie optimal betreut werden.

Wir bieten professionelle Physiotherapie, individuell abgestimmte Fitnessprogramme und zahlreiche Wohlfühlangebote zur Förderung Ihres allgemeinen Wohlbefindens.

Zusätzlich können Sie an verschiedenen Kursen teilnehmen.

Für Unternehmen bieten wir umfassende Konzepte zur betrieblichen Gesundheitsförderung an, die zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden sind.

Ihre Therapie bei Beschwerden an der Wirbelsäule

RückenKraft

Das evidenzbasierte Rehabilitationsprogramm für Patienten mit LWS-Beschwerden

Zielgruppe:

Patienten mit akuten, subakuten oder chronisch-rezidivierenden, nichtspezifischen Beschwerden der Lendenwirbelsäule nach ärztlicher Untersuchung und Ausschluss schwerwiegender Pathologien. Das Programm folgt dem biopsychosozialen Ansatz aus aktuellen Leitlinien und kombiniert Physiotherapie, Trainingstherapie, Patientenedukation und gezielte Lebensstilinterventionen.

RückenKraft verbindet evidenzbasierte Physiotherapie, gezielte Trainingstherapie und nachhaltige Verhaltensänderung zu einem strukturierten Behandlungspfad. Ziel ist nicht nur weniger Schmerz, sondern mehr Belastbarkeit, mehr Lebensqualität und dauerhaft mehr Rückenstärke.



Die 3 Phasen der Rehabilitation

Die Rehabilitation gliedert sich in drei Phasen.

Phase I: Aktivierung

Dauer 4 bis 8 Wochen

6 bis 12 Physiotherapie-Einheiten

- Frequenz: 1–2 Behandlungen pro Woche

Ziele

- Schmerzen reduzieren
- Bewegungssicherheit erhöhen
- Angst vor Bewegung abbauen
- Aktive Selbstwirksamkeit fördern
- Grundlagen für langfristiges Training schaffen



Inhalte der Physiotherapie

- Befundaufnahme und Risikoprofil
- Patientenedukation
- Aktive Bewegungstherapie
- Beginn der Kräftigung durch ein Heimübungsprogramm
- Manuelle Therapie (Bei Bedarf als ergänzende Maßnahme)

Begleitende Online-Kurse

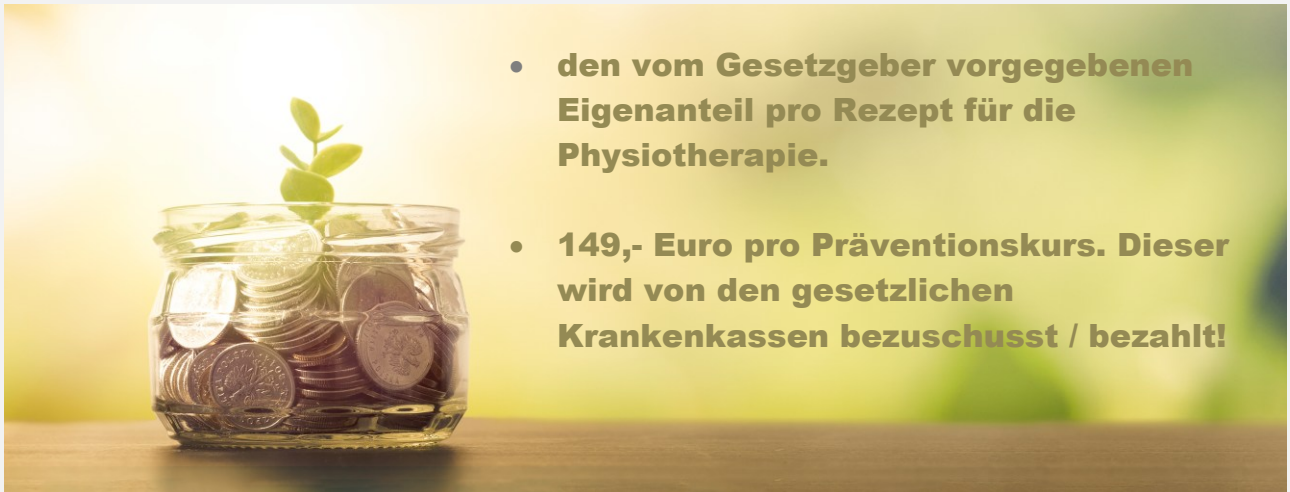
Wenn mindestens einer der folgenden Risikofaktoren vorliegt:

- ☒ Hohe Stressbelastung
- ☒ BMI $\geq 27 \text{ kg/m}^2$
- ☒ Raucher

wird parallel zur Physiotherapie ein Online-Kurs empfohlen und gestartet.

Risikofaktor	Zusatzmodul
Stressbelastung	Yara – Entspannung erleben!
Erhöhter BMI	Yummy – Bewusst ernähren!
Raucher	NEO – endlich Rauchfrei! (Nikotinentwöhnung)

Die Kosten:



Phase II: Trainingstherapie

Dauer: 3 Monate

Ziele:

- Belastbarkeit wiederherstellen
- Kraftaufbau
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Rückkehr zu Arbeit, Hobby und Sport
- Entwicklung einer langfristigen Trainingsroutine

Trainingsumfang

2–3 Trainingseinheiten pro Woche

Trainingsdauer: Rund 60 Minuten



Trainingsinhalte:

- **Beweglichkeit (Muskellängentraining)**
- **Krafttraining**
- **Ausdauer**

Die Kosten:



**Die Mitgliedschaft
„RückenKraft“ für 3 Monate
kostet 110 € pro Monat.**

Erfolgskontrollen erfolgen durch unsere Vorsorgeuntersuchung für Patienten mit muskuloskelettalen Beschwerden nach 6 und nach 12 Wochen Training.



Name: _____

Vorname: _____

Datum: _____

Geburtsdatum: _____

Vorsorgeuntersuchung
Aktiv - Gesundheitsdienstleistungen

Körperzusammensetzung		
Typ C ☐ 4 Punkte	Typ I ☐ 2 Punkte	Typ D ☐ 0 Punkte
Funktionsanalyse	nicht bestanden 2 Punkte	bestanden 0 Punkte
BALANCE TEST TANDEM	☐	☐
SIT TO STAND	☐	☐
SINGLE LEG STABILITY	☐	☐
1 – 2 JUMP	☐	☐
SHOULDER ABDUCTION 180	☐	☐
Kraftanalyse	unterhalb der Sarkopeniekurve 2 Punkte	oberhalb der Sarkopeniekurve 0 Punkte
LAT PULL DOWN	☐	☐
CHEST PRESS	☐	☐
LEG PRESS	☐	☐

SCORE																				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Phase III: Rückfallprophylaxe

Ziel:

Rückenschmerzpatienten dauerhaft aktiv halten und Rückfälle verhindern.

Die Kosten:



Variante A
12 Monate RückenKraft Plus
Mitgliedschaft Studio
95 € pro Monat

Variante B
24 Monate RückenKraft Premium
Mitgliedschaft Studio
85 € pro Monat



Gesundheit durch Training.



Wir gestalten das Training der Zukunft.

Nicht mehr der Körperkult steht im Fokus, sondern Gesundheit und Lebensqualität. Kraft-, Beweglichkeits- und Gehirntraining gehören zu den effektivsten Waffen gegen alle Arten von Zivilisationskrankheiten. Auch im Kampf gegen Sarkopenie, den mit dem Alter zunehmenden Abbau von Muskelkraft, ist regelmäßiges Fitness- und Gesundheitstraining alternativlos. Hier kommen wir ins Spiel. Training muss heute neue Wege gehen. Es muss individuelle Lösungen bieten, die für jeden Menschen und für jede Trainingsmotivation zugeschnitten und verständlich sind - ob Leistungssportler oder Patient, Anfänger oder Profi.

Wir wollen alle Menschen, von jung bis alt, für Fitness- und Gesundheitstraining gewinnen, motivieren und begeistern. Dafür setzen wir uns seit inzwischen 25 Jahren tagtäglich ein. Warum? Weil jeder Mensch ein richtiges Training braucht.

Wir werden immer älter und bequemer und bewegen uns immer weniger. Wer auch im hohen Alter ohne körperliche und geistige Einschränkungen leben möchte und seine Lebensqualität lange hoch halten will, für den ist richtiges Training alternativlos.