



Informationen
zur Analyse und
Therapiegestal-
tung + Formular

**DER LEITFADEN FÜR
MEDIZINER.
ZUR FPZ RÜCKENTHERAPIE.**

MIT DER FPZ RÜCKENTHERAPIE ZIELE ERREICHEN. DIE RICHTIGE LÖSUNG ZUM ERFOLG NUTZEN.

Die FPZ RückenTherapie ist ein wirksames und zugleich einfaches Verfahren zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen und Stärkung der Wirbelsäule. Dieser Leitfaden erklärt Ihnen die FPZ RückenTherapie mit ihren Fakten und dem Ablauf der Behandlung.

Welche Zielgruppe sprechen wir an?

Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Nacken- und/oder Rückenschmerzen

Welche Voraussetzungen brauchen die Patienten?

Die Patienten brauchen eine

- > Übungs- bzw. Trainingsstabilität
- > Ausreichende psychische und körperliche Motivation und Verfassung

Welches Ziel verfolgt die FPZ RückenTherapie?

Die Therapie soll Schmerzen im Nacken und Rücken nachhaltig lindern oder verbessern

Was macht die FPZ RückenTherapie aus?

Mit fünf Maßnahmen behandeln wir die Schmerzen der Patienten:

- > Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule
- > Progressives dynamisches Krafttraining der Muskulatur
- > Funktionsgymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule

- > Edukation und Erlernen von wirbelsäulengerechtem Verhalten
- > Techniken zur mechanischen Entlastung der Wirbelsäule

Wie läuft die FPZ RückenTherapie genau ab?

Es erfolgen drei Schritte:

Die Eingangsanalyse

Die FPZ RückenTherapie ist auf eine individuelle Betreuung ausgerichtet. Dafür soll in einer 90-minütigen Analyse die Kraft und Beweglichkeit der Rumpf- und Halswirbelsäule gemessen werden. Außerdem werden mit Hilfe eines begleitenden Fragebogens die Lebensqualität und das Schmerzempfinden überprüft. Ziel der Analyse: Das muskuläre Profil der Wirbelsäule wird ermittelt.

Das Aufbauprogramm

Nach der Eingangsanalyse folgt ein in der Regel 3-monatiges Aufbauprogramm, das zunächst 10 oder 24 Therapieeinheiten über je 60 Minuten beinhaltet. Die Einheiten gliedern sich in Aufwärmen, Krafttraining, Gymnastik und Entlastung/Entspannung. Mit zwei Therapieeinheiten pro Woche und der Arbeit an validen Analyse- und Trainingssystemen sollen die Schmerzen gelindert oder verbessert werden. Das gelingt durch eine Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein neues muskuläres Gleichgewicht im Oberkörper.

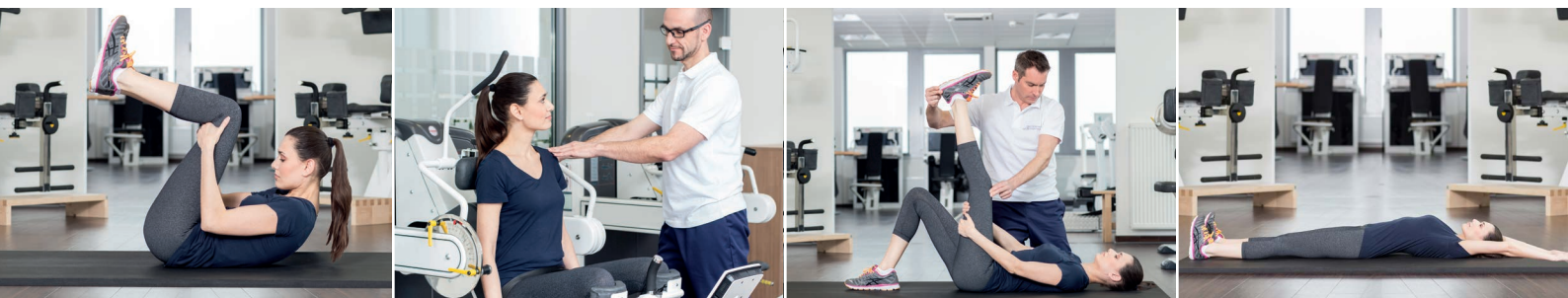
Nach der Trainingstherapie erfolgt eine 90-minütige Abschlussanalyse. Hier werden Kraft und

Beweglichkeit der Rumpf- und Halswirbelsäule der Patienten final gemessen. Mit einer erneuten Befragung über Lebensqualität und Schmerzempfinden soll schließlich die Wirksamkeit der Therapie ermittelt werden.

Das weiterführende Programm

Nach der Linderung oder Beseitigung der Beschwerden erfolgen Therapieeinheiten in zeitlich größerem Abstand (alle 5-10 Tage). Hier steht die nachhaltige Sicherung des muskulären Zustands im Fokus. Die Dauer des weiterführenden Programms hängt vom Verlauf und Ergebnis des Aufbauprogramms ab.

Struktur einer 60-minütigen Therapieeinheit



01 Aufwärmen

02 Krafttraining

03 Gymnastik

04 Entlastung/Entspannung

Wie wirksam ist die FPZ RückenTherapie?

Studien zeigen die Wirksamkeit der FPZ RückenTherapie eindrücklich – bereits nach dem 3-monatigen Aufbauprogramm bei allen Teilnehmern.

93,5%*

Schmerzreduktion

50%**

Völlige Beschwerdefreiheit

54%***

Steigerung der Lebensqualität

* Bei 93,5% der Teilnehmer verbessern sich die vorhandenen Rücken- und Nackenschmerzen nach dem 3-monatigen Aufbauprogramm.

Quelle: Denner A.: Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York (1998).

** Abhängig vom in der Eingangsanalyse ermittelten muskulären Profil der Wirbelsäule: 10 oder 24 Therapieeinheiten.

*** Quelle: Harter W.H., Schifferdecker-Hoch F., Brunner H.E., Denner A. (Hrsg.): Menschen in Bewegung. Multidimensionale Neuausrichtung in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen. Deutscher Ärzte Verlag Köln (2005).

KONTRAINDIKATIONEN.

KNOW-HOW UM DIE VORTEILE DER FPZ RÜCKENTHERAPIE VOLL NUTZEN ZU KÖNNEN.

Wirbelsäulenerkrankungen

Relative Kontraindikationen

- › Bandscheibenvorfall mit Wurzelreizsymptomatik
- › Operierte Bandscheibenvorfälle bis 3 Monate postoperativ

Absolute Kontraindikationen

- › Bandscheibenvorfall mit akuter radikulärer Symptomatik/Wurzelkompressionssymptomatik
- › Dekompensierte Spondylolisthese (Grad 3 oder 4 nach Meyerding)
- › Thorakolumbalskoliose (Cobb-Winkel >40°)

Innere Erkrankungen

Relative Kontraindikationen

- › Diabetes mellitus (insulinpflichtig)
- › Koronare Herzerkrankung mit eingeschränkter Belastungsfähigkeit
- › Relative Herzinsuffizienz

Absolute Kontraindikationen

- › Schwere Gefäßerkrankungen (z. B. Aortenaneurysma, Lungenembolie, Phlebothrombose, AVK)
- › Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen (z. B. instabile KHK und Herzinsuffizienz, Cardiomyopathie)

Knochen- und Gelenkerkrankungen

Relative Kontraindikationen

- › Osteoporose (ohne Fraktur)

Absolute Kontraindikationen

- › Manifeste Osteoporose (mit Frakturen)
- › Entzündliche Systemerkrankungen (Rheuma, Morbus Bechterew) im akuten Schub
- › Frische Frakturen (4 Monate)

Sonstige Erkrankungen

Relative Kontraindikationen

- › Aktuelles Tumorleiden
- › Psychische Erkrankung

Absolute Kontraindikationen

- › Alle akut operationswürdigen Erkrankungen
- › Bauch- oder gynäkologische Operation innerhalb der letzten 3 Monate (beziehungsweise nach Festlegung des Operateurs)
- › Narben- und Bauchwandbrüche
- › Neurologische Erkrankungen mit progressiver Symptomatik
- › Netzhautablösung und Glaukom

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		
		geb. am
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Verordnung der FPZ RückenTherapie außerhalb des Regelleistungsvolumens (RLV)

Ärztliche Informationen zur Analyse und Therapiegestaltung/Befund

Hauptdiagnose (falls möglich, bitte genaue fachärztlich-orthopädische Diagnose)

chronisch-rezidivierendes

HWS-Syndrom BWS-Syndrom LWS-Syndrom

Mit HWS

nicht-radikulärer
 radikulärer (abgelaufener)
 (Zerviko-)Brachialgie rechts links

Mit BWS/LWS

nicht-radikulärer
 radikulärer (abgelaufener)
 (Lumbo-)Ischialgie rechts links

Bei HWS

Bandscheibenschaden Höhe
 Bandscheibenvorfall Höhe
 Zustand nach
 Bandscheiben-OP Höhe
 Spondylarthrose Höhe
 muskulärer Insuffizienz
 allgem. konstitutioneller Hypermobilität
 sonstigen

Bei BWS/LWS

Bandscheibenschaden Höhe
 Bandscheibenvorfall Höhe
 Zustand nach
 Bandscheiben-OP Höhe
 Facettensyndrom Höhe
 muskulärer Insuffizienz
 Spondylolyse Höhe
 Wirbelgleiten Höhe
 Skoliose
 allgem. konstitutioneller Hypermobilität
 sonstigen

Nebendiagnose/Ergänzungen

Coxarthrose Gonarthrose
 Zustand nach Operation

Ärztliche Verordnung

Der o.a. Patient wurde von mir am untersucht.

Die FPZ RückenTherapie wird hiermit verordnet. Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde bestehen für eine Teilnahme keine medizinischen Bedenken.

Zur Durchführung der Messung der isometrischen Maximalkraft können für folgende Wirbelsäulenabschnitte Kontraindikationen gemäß dem Leitfaden für Mediziner ausgeschlossen werden:

HWS LWS/BWS

Datum

Unterschrift / Stempel

FPZ GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 88a

50968 Köln

Tel.: +49 221 99 53 00

www.fpz.de