



Friedrichstraße 94  
 10117 Berlin  
 Tel. 030–4000 4666  
 Tel. 0700–docortho  
 Fax 030–4000 4660  
 E-Mail info@docortho.de  
 www.docortho.de  
 S U Friedrichstr., Berlin-Mitte  
 P Ecke Dorotheenstr./  
 Charlottenstr.

# ORTHOTRAIN

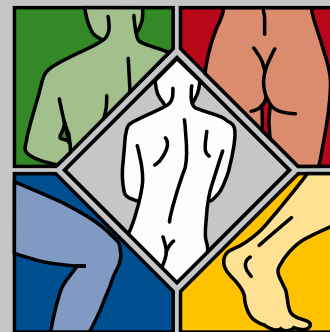
DAS MEDIZINISCHE TRAININGSZENTRUM

## Meine OT-Termine:

Wochentag	Datum	Uhrzeit
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

**Dr. med. Wolfgang Weihe**  
**Dr. med. Andreas Heinzinger**  
**Priv. Doz. Dr. med. Oliver Miltner**  
**FACHÄRZTE FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFÄLLE (H-ARZT)**

Sportmedizin, Akupunktur, Chirotherapie, Schmerztherapie, physikalische Therapie, Sonographie, Röntgen, Osteoporose-Knochendichtemessung, Knorpel-schutztherapie, 3-D-Körperstatikanalyse, Lasertherapie, Triggerosteopraktik, Stoßwellentherapie, Magnetfeldtherapie, Kinderorthopädie, Aufbaukuren, Gutachten, Osteologie, ambulante und stationäre Operationen



PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE  
**ORTHOPÄDIE**

tergumed® – Aktiv gegen den Rückenschmerz



Muskelaufbautraining



Ausdauertraining



Motivation durch Vorgabekurven

**WISSENSWERTES** Die Behandlungsmethode **tergumed®\*** ist ein medizinisches Rückentrainingsprogramm, das den Rückenschmerz durch aktive Trainingstherapie behandelt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Muskulatur von Rückenschmerzpatienten erhebliche Defizite und Dysbalancen aufweist. Um diesen entgegenzuwirken, verknüpft **tergumed®** die Behandlungsformen Muskelaufbautraining und Ausdauertraining. Diese Therapiemethode hat sich in Studien mit Rückenschmerzpatienten als überaus erfolgreich erwiesen.

**DIAGNOSTIK UND TRAINING** Zu Beginn der **tergumed®** Behandlung wird eine umfassende Diagnostik durchgeführt, um die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit der Wirbelsäule zu ermitteln. Mit der Analyse an den computergestützten **tergumed®** Geräten können muskuläre Defizite und Dysbalancen aufgedeckt werden. Die Auswertung der Daten zeigt das individuelle muskuläre Profil der Wirbelsäule im Vergleich zu Ergebnissen beschwerdefreier Personen.

Zusätzlich wird ein Cardio-Ergometertest zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit durchgeführt. Auf der Grundlage der Kraft- und der Ausdaueranalyse wird ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das unter therapeutischer Anleitung zweimal wöchentlich an den computergestützten Trainingsstationen durchgeführt wird.

Ein diagnostischer Abschlusstest überprüft den durch die **tergumed®** Behandlung erreichten Leistungsstand und zeigt im Vergleich zum Anfangstest die Erfolge des Programms.

**WIRKUNGSWEISE** Auf der Basis der diagnostischen Daten wird ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das die muskulären Schwächen gezielt ausgleicht, die Belastbarkeit der Wirbelsäule erhöht und dadurch Schmerzen und Beschwerden abbaut. Das Muskelaufbautraining wird nach einer speziellen Biofeedback-Trainingsmethode unter Bildschirmkontrolle durchgeführt, ein Kardiotraining an puls-gesteuerten Ergometern schließt jede Behandlungseinheit ab. Das Muskelaufbautraining steigert Kraft und Koordination, das Kardiotraining verbessert periphere Stoffwechselprozesse sowie die Durchblutung im Schmerzbereich. Das Trainingsprogramm entlastet die Wirbelsäule und wirkt dem Rückenschmerz entgegen.

**ANWENDUNGSGEBIETE** Das Behandlungsprogramm wird bei einer Vielzahl von Indikationen angewandt, die mit Rückenschmerzen im Hals-, Brust- oder Lendenwirbelbereich verbunden sind. Dazu gehören u. a.: chronische Rückenschmerzen, Spondylose, Spondylolythese, Bandscheibenvorfall, Protusionen, Lumbalgien, Skoliosen, Haltungsinsuffizienzen, Osteoporose, muskuläre Dysbalancen im Bereich der Lenden- und der Halswirbelsäule.

**ART UND DAUER DER BEHANDLUNG** Um die Leistungsfähigkeit der Muskeln zu verbessern, bedarf es einiger Wochen systematischen und zielgerichteten Trainings. Das gesamte Behandlungsprogramm dauert 9 Wochen und umfasst einschließlich der Eingangs- und Abschlusstests 20 Behandlungseinheiten. Jede Behandlungseinheit beansprucht etwa 45 bis 60 Minuten und richtet sich nach dem individuellen Krankheitsbild. Das Muskelaufbautraining dauert 20 bis 30 Minuten, das abschließende Ausdauertraining 15 bis 30 Minuten.

**BEHANDLUNGSKOSTEN, ERSTATTUNG** Die **tergumed®** Behandlung kostet pro Sitzung ca. 60 Euro. Private Krankenversicherer übernehmen gewöhnlich die Kosten für das Behandlungsprogramm. In den Leistungskatalogen der gesetzlichen Krankenkassen wurde die **tergumed®** Behandlung bislang leider nicht berücksichtigt.

\*tergum (althlat): der Rücken, das Rückgrat