

Reha - Center

Das Reha - Center in der Praxis-Klinik Bergedorf ist eine interdisziplinär arbeitende medizinische Einrichtung und ist spezialisiert auf therapeutische Behandlungen des Bewegungs- und Stützapparates nach Operationen, nach Unfall- und Sportverletzungen sowie auf orthopädische Erkrankungen.

Das Reha-Team bietet seinen Patienten eine wohnortnahe, individuelle, medizinische und therapeutische Betreuung im Bereich der Physiotherapie, Physikalischen Therapie, der Rückentherapie und der Ambulanten Muskuloskeletalen Rehabilitation.

Die Praxis-Klinik Bergedorf ist Vertragspartner aller gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen und der Berufsgenossenschaften.

Wirksamkeit des Rückentherapie-Konzepts

Die Teilnehmer am Rückentherapie-Konzept profitieren gesundheitlich in vielfältigster Weise, unabhängig von Geschlecht und Alter.

Die Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur erhöhen sich in drei Monaten um durchschnittlich 30%, die Beweglichkeit von Rumpf und Halswirbelsäule vergrößert sich im Mittel sieben bis acht Grad. 91% aller muskulären Dysbalancen und Asymmetrien lassen sich innerhalb von sechs Monaten beseitigen. Die vorhandenen Rücken- und Nackenschmerzen verbessern sich bei 93,5% aller Patienten.

Die Lebensqualität steigert sich um durchschnittlich 22% sowie der Gebrauch von Medikamenten reduziert sich um mehr als 50%.

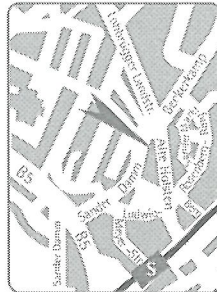
Rückenschmerzen?

- Ihre Gesundheit
- Ihre Leistungsfähigkeit
- Ihr persönliches Wohlbefinden
- Ihre Lebensqualität

ist beeinträchtigt bzw. sinkt?

Informieren Sie sich über das Rückentherapie-Konzept der Praxis-Klinik Bergedorf.

Anfahrt



Öffnungszeiten

Montag + Mittwoch	08.00 - 19.30 Uhr
Dienstag + Donnerstag	07.15 - 19.30 Uhr
Freitag	07.15 - 15.00 Uhr

Praxis-Klinik Bergedorf

Rückentherapie- Zentrum
Alte Holstenstraße 2
21031 Hamburg-Bergedorf
Tel: 040 - 725 75-150
Fax: 040 - 725 75-155
E-Mail: reha@praxis-klinik-bergedorf.de
Internet: www.praxis-klinik-bergedorf.de



Rückentherapie - Zentrum

Computergestützte biomechanische
Funktionsanalyse der Wirbelsäule

Individuelle Rückentherapie

**WIR STÄRKEN IHREN
RÜCKEN**

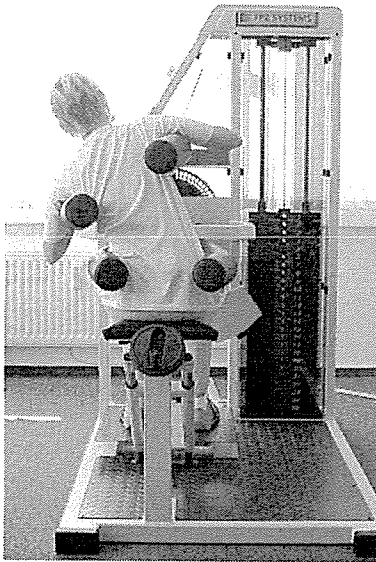


Das Rückentherapie-Konzept

Rückenschmerzen gehören zu den medizinischen Phänomenen, mit denen nahezu jedermann im Laufe seines Lebens konfrontiert wird. Sie beeinträchtigen die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit, das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Wissenschaftliche Studien eines Expertennetzwerks führten zu der Erkenntnis, dass die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur eine entscheidende Funktion für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenschmerzen hat.

Unter der Leitung führender Wissenschaftsgremien wurde in den Jahren 1990-2006 ein optimales Behandlungsprogramm entwickelt: Ein analysegestütztes, progressives, dynamisches Krafttraining (Rückentherapie-Konzept).

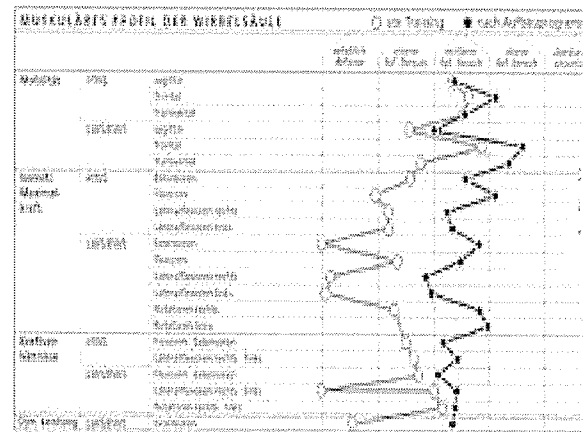


Im Rückentherapiezentrum der Praxis-Klinik Bergedorf können Sie unter Anleitung von Diplom-Sportlehrern oder Physiotherapeuten nach dem erfolgreichen Rückentherapie-Konzept trainieren.

Analyse

Die Stärken und Schwächen im Muskelkorsett der Wirbelsäule lassen sich mit einer computergestützten biomechanischen Funktionsanalyse exakt bestimmen. Dabei werden speziell für das Rückentherapie-Konzept entwickelte High-Tech-Geräte eingesetzt.

Im Mittelpunkt der Analyse stehen genaue Messungen der Beweglichkeit von Rumpf- und Halswirbelsäule sowie der Kraft aller wichtigen Muskelgruppen. Die Messdaten werden von einem Softwareprogramm mit den Referenzdaten von beschwerdefreien Personen gleichen Alters verglichen. So entsteht innerhalb von 90 Minuten das muskuläre Profil der Wirbelsäule, quasi ein EKG des Rückens. Dieses ermöglicht eine objektive und eindeutige Interpretation des aktuellen Funktionszustandes des Rückens.



Das muskuläre Profil bestimmt den Umfang, die Dauer und die Häufigkeit der nachfolgenden Trainingstherapie und ermöglicht die Individualisierung und gezielte Steuerung aller Trainingsmaßnahmen.

Folgeanalysen dokumentieren die Fortschritte und ermöglichen eine Anpassung der Trainingstherapie

Individuelle Trainingstherapie

Das Ziel des Trainings ist die Optimierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur inklusive Beseitigung bzw. Reduktion vorhandener muskulärer Dysbalancen.

Ein ausgewogener Maßnahmenmix aus Krafttraining an den High-Tech-Geräten, Stretchingübungen sowie Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule und zur Entspannung der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur ermöglicht die systematische Ansteuerung der Trainingsziele.

Das anfängliche Aufbauprogramm umfasst i.d.R. 24 Therapieeinheiten, die innerhalb von 12-14 Wochen absolviert werden.

Die nachfolgende weiterführende Prävention wird in Abhängigkeit vom erreichten Trainingszustand und der Motivation des Patienten mit minimaler Trainingshäufigkeit durchgeführt. Dafür genügt schon eine Trainingseinheit alle 7-10 Tage.

Jede Trainingseinheit dauert ca. 60 Minuten.

Und so können Sie am Rückentherapie-Konzept teilnehmen

Voraussetzung für eine Funktionsanalyse Ihrer Wirbelsäule ist eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des behandelnden Arztes. Einen Vordruck erhalten Sie bei uns.

Der nächste Schritt ist die Vereinbarung eines Analysetermins mit dem Rückentherapie - Zentrum der Praxis-Klinik Bergedorf.

Das Wichtigste ist jedoch, den Entschluss zu fassen, mit der Rückentherapie überhaupt zu beginnen. Schießen Sie daher Ihren Therapiebeginn nicht auf.

WIR STÄRKEN IHREN RÜCKEN