

Kennen Sie auch das Gefühl starker Verspannungen im Rücken- und Nacken-Bereich?

Die Ursachen sind häufig Überanstrengung, einseitige Haltung, stundenlang eingenommene „Zwangshaltung“, zum Beispiel am Computer aber auch eine viel zu schwache Rücken- und Nackenmuskulatur. Bandscheibenvorfälle, das Hals-Wirbel-Syndrom, Instabilitäten, Stress und Kieferprobleme können ebenfalls als Ursache der Verspannungen im Nacken ausgemacht werden. Um weitere Verspannungen bzw. Muskelschmerzen zu vermeiden, nimmt man unbewusst eine Schonhaltung ein, was die Anspannung einiger Muskeln zusätzlich verstärken kann und zu einem Teufelskreis führt.

Genau hier setzt der **RÜCKEN-EXPERTE** an.

BIG direkt gesund und PHYSIO TRAIN haben gemeinsam ein neues, präventives Programm gegen Rücken- und Nackenbeschwerden entwickelt.

Es handelt sich hierbei um ein kombiniertes 18 (Teil A) bzw. 24 Sitzungen (Teil B) dauerndes Programm, welches aus Passiv- und Aktivphasen der Rücken- und Nackenmuskulatur besteht.

Teil A:

Analysephase - Eingang:

1. Sitzung

Triggerpunkt-Massage mit anschließender Fango-Packung:
Analyse und Behandlung der zuvor gefundenen verspannten Muskeln.

2. Sitzung

Eingangs- und Funktionsanalyse der Muskulatur:

Mit Hilfe eines computerunterstützten Analysegeräts wird Kraft, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit der Halswirbelsäule untersucht.

Gewöhnungsphase:

3. bis 10. Sitzung

Aktive Beanspruchung der Muskeln (gerätegestützt): Geringe, indikations- und beschwerdeabhängige Belastungen.

Aufbauphase:

11.-18. Sitzung

Aktive Beanspruchung der Muskeln (gerätegestützt): Mittlere, indikations- und beschwerdeabhängige Belastungen. Die Beschreibung des Teil B des Programms und weitere Informationen finden Sie auf der 2. Seite.

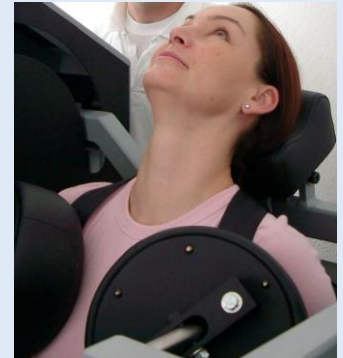


Foto: W.Hohmann

Werden Sie frei von Rücken- und Nacken-Schmerzen - mit dem „RÜCKEN-EXPERTEN“

Deutschlands 1. Direktkrankenkasse

BIG direkt gesund
Rheinische Straße 1
44137 Dortmund
Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199

Kundencenter Düsseldorf
Fischerstr. 8
40477 Düsseldorf
Fon 0211.477-7128
Fax 0211 477-6592

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456
info@big-direkt.de

Teil B:

Erhaltungsphase:

19.-22. Sitzung

Aktive Beanspruchung der Muskulatur (gerätegestützt):
Höhere, indikations- und beschwerdeabhängige Belastungen.

Analysephase - Ausgang:

23. Sitzung

Ausgangs- und Funktionsanalyse der Muskulatur:

Mit Hilfe eines computerunterstützten Analysegeräts werden Kraft, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit der Halswirbelsäule untersucht.

24. Sitzung

Triggerpunkt-Massage mit anschließender Fango-Packung, Abschlussbefundung und Besprechung des weiteren Vorgehens – z. B. Übungsplanerstellung, Fortführung eines individuellen Muskeltrainings.

Während der Sitzungen stehen Sie unter ständiger Beaufsichtigung und Anleitung eines staatlich examinierten bzw. diplomierten Therapeuten. Die Sitzungen finden jeweils nach terminlicher Abstimmung mit Ihnen bei PHYSIO TRAIN, Nordstr. 2, 40477 Düsseldorf, statt.

Kosten

Das Programm „RÜCKEN-EXPERTE“, Teil 1, kostet 330 €. Hiermit sind die Kosten der ersten 18 Sitzungen (Programm A) gedeckt.

Zuschuss für Sie:

BIG direkt gesund-Versicherte erhalten 2-mal im Jahr einen Zuschuss von maximal 120 € zu Präventionskursen. Es wird nur Teil A bezuschusst.

Sollten Sie sich für die Fortführung des Programms, also Teil B entscheiden, entstehen Kosten in Höhe von 150 €. Hierzu kann kein Zuschuss gezahlt werden.

Wünschen Sie weitere Informationen oder möchten Sie sich direkt anmelden?

Dann sprechen Sie mit PHYSIO TRAIN: Sie erreichen Herrn Wolfram Hohmann am besten telefonisch unter der Nummer **0211 / 1645905** oder E-Mail: wolfhohmann@gmx.de. Gerne können Sie sich über PHYSIO-TRAIN informieren: www.physio-train.info.

Ihre BIG direkt gesund

Deutschlands 1. Direktkrankenkasse

BIG direkt gesund
Rheinische Straße 1
44137 Dortmund
Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199

Kundencenter Düsseldorf
Fischerstr. 8
40477 Düsseldorf
Fon 0211.477-7128
Fax 0211 477-6592

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456
info@big-direkt.de