

## Sie leiden unter Rückenschmerzen?

### Das Volksleiden Rückenschmerzen

In Deutschland haben statistisch gesehen ca. 30 % aller Menschen Rückenschmerzen! Die volkswirtschaftliche Bedeutung der verschiedenen Erkrankungen der Wirbelsäule ist enorm. Bei den meisten Frührenten stellt die Wirbelsäule mehr oder weniger direkt den Anlass zur Frühverrentung dar. Rückenschmerzen sind mit rund 15 % die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle.

Für die Heilung solcher Muskel-Skelett-Erkrankungen werden Jahr für Jahr in Deutschland rund 25 Milliarden Euro ausgegeben. Daher sind intelligente Behandlungskonzepte gefragt, die dem komplexen Krankheitsbild des Rückenschmerzes Rechnung tragen und den Patienten langfristig vor Rückenschmerzen und voreiligen Operationen bewahren.

Das medizinisch begleitete **tergumed®**-Rückenkonzept bietet Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, ein intelligentes und in der Praxis einfach zu handhabendes Trainingsprogramm zur Vorbeugung und Linderung ihrer Rückenprobleme.

Sprechen Sie uns an, und vereinbaren Sie einen ersten Termin für die Ist-Analyse!

Sollten Sie gegenwärtig unter Rückenschmerzen leiden, bitten wir vorab um eine ärztliche Untersuchung bei Ihrem Fach- oder Hausarzt.



### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 07:30 – 19:00 Uhr

Freitag 07:30 – 17:30 Uhr

Und nach Vereinbarung



MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum Leipzig

Käthe-Kollwitz-Straße 6 – 10 · 04109 Leipzig

Telefon +49 (0)341 2580-600 · Telefax +49 (0)341 2580-704

rueckenzentrum-leipzig@median-kliniken.de

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)



MEDIAN Ambulantes  
Gesundheitszentrum Leipzig

# Aktiv gegen den Rückenschmerz

MEDIAN Rückenkonzept nach dem

**tergumed®**-Prinzip

Das Leben leben

## Aktiv gegen den Schmerz – der Grundgedanke des tergumed®-Rückenkonzeptes

Das tergumed®-Rückenkonzept ist ein multimodales, ganzheitlich ausgerichtetes Behandlungskonzept, das sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert. Umfassend und gezielt geht das tergumed®-Rückenkonzept gegen den Teufelskreis Rückenschmerz vor: Es verknüpft erfolgreich die Therapieformen Muskelaufbau-, Ausdauer- und verhaltensorientiertes Training.



### Ist-Analyse

Die Stärken und Schwächen des Muskelkorsetts der Wirbelsäule, insbesondere die Messung der Kraft und Beweglichkeit von Rumpf- und Halswirbelsäule, lassen sich mit der biomechanischen Funktionsanalyse exakt bestimmen. Die gewonnenen Messdaten werden mit den Daten beschwerdefreier Personen abgeglichen. Darauf basierend wird eine individuelle Trainingstherapie in Form eines Aufbauprogrammes und eines Anknüpfprogrammes individuell entwickelt. Regelmäßige Kontrollen dokumentieren die Fortschritte und ermöglichen die kontinuierliche Optimierung der Therapie. Alle Therapiemaßnahmen werden unter intensiver individueller Betreuung durch menschlich und fachlich kompetente Trainingstherapeuten mit spezieller Zusatzqualifikation durchgeführt. Dieses einzigartige Betreuungskonzept ermöglicht ein Maximum an Wirksamkeit und Sicherheit bei einem Minimum an Zeitaufwand.

### Aufbauprogramm

Ziele sind die Funktionsverbesserung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur sowie die Reduktion oder Beseitigung vorhandener Dysbalancen und Asymmetrien als auch die intensive körperliche Aktivierung des Teilnehmers. Das Aufbauprogramm umfasst in der Regel 24 Therapieeinheiten (à 60 Min.) in 3 Monaten und besteht aus Krafttraining an tergumed®-Geräten, mit Biofeedbackgeräten und wird ergänzt durch Funktionsgymnastik sowie Entlastungs- und Entspannungsübungen.

### Unser Angebot für Ihren Rücken



Das MEDIAN-Rückenkonzept nach dem tergumed®-Prinzip gliedert sich in drei Maßnahmen, die systematisch aufeinander aufbauen.

### Anknüpfprogramm

Das anschließende Anknüpfprogramm wird in Abhängigkeit des erreichten Trainingszustandes als weiterführende Therapie in der Regel 1-mal wöchentlich durchgeführt. Das Ziel ist dabei, die muskuläre Stabilität beizubehalten und weiter zu optimieren.



Gute Gründe für das  
MEDIAN-Rückenkonzept

①



Einzigartige  
Wirksamkeit

②



Vorbildliche  
Sicherheit

③



Hochwertige  
Qualität

④



Intensive  
individuelle  
Betreuung

⑤



Ideale Rahmen-  
bedingungen