FPZ

DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN

FPZ KONZEPT

Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie

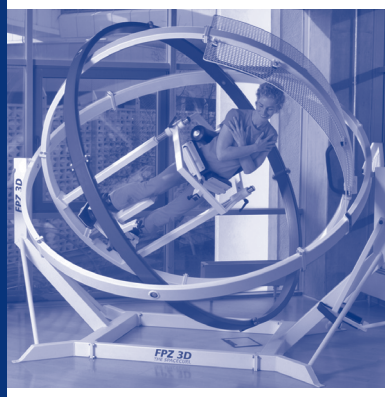
Informationen für Patienten

Rückenschmerzen?
Es gibt jetzt ein Programm, das wirklich hilft.

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

Wissenschaftliche Studien des Expertennetzwerks „FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN" führten zu der Erkenntnis, dass die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur eine **Schlüsselfunktion für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenschmerzen** hat. Unter der Leitung von FPZ wurde in den Jahren 1990-2012 ein neues Behandlungsprogramm entwickelt: die Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie (FPZ KONZEPT).

Das FPZ KONZEPT gilt heute in Wissenschaft, Medizin und Wirtschaft als vorbildlich und Richtung weisend. Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, können von diesem intelligenten Programm in einzigartiger Weise profitieren.



Das FPZ KONZEPT im Überblick

Das FPZ KONZEPT gliedert sich in drei Maßnahmen, die systematisch aufeinander aufbauen:

1. **die Analyse (Dauer: 90 Minuten),**
2. **das Aufbauprogramm (24 Therapieeinheiten à 60 Minuten),**
3. **das weiterführende Programm (eine regelmäßige Therapieeinheit pro 5-10 Tage, Dauer jeweils 60 Minuten).**

Auf der Basis der Analyseergebnisse wird für jeden Patienten ein maßgeschneidertes individuelles Therapieprogramm entwickelt. Regelmäßige Folgeanalysen 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 garantiert ein **Maximum an Wirksamkeit und Sicherheit bei einem Minimum an Zeitaufwand**.

Die Analyse

Die Stärken und Schwächen im Muskelkorsett Ihrer Wirbelsäule lassen sich mit einer **„Biomechanischen Funktionsanalyse"** exakt bestimmen. Dabei werden speziell für das FPZ 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 speziell entwickelten 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 momentanen Funktionszustands Ihrer Wirbelsäule.

Das Muskuläre Profil bestimmt Umfang, Dauer und Häufigkeit der nachfolgenden Therapie und ermöglicht die Individualisierung und gezielte Steuerung aller Therapiemaßnahmen. Die Trainingstherapie kann dadurch **„wie ein Medikament dosiert"** werden. So fließt kein Tropfen Schweiß umsonst und weder Energie, noch Zeit, noch Willenskraft werden vergeudet.

Das Therapiekonzept

Das Primärziel der Trainingstherapie ist die Optimierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur inklusive Beseitigung bzw. Reduktion vorhandener Dysbalancen (muskuläre Ungleichgewichte) und Asymmetrien. Im Mittelpunkt der langfristig orientierten Trainingstherapie steht die intensive körperliche Aktivierung des Patienten.

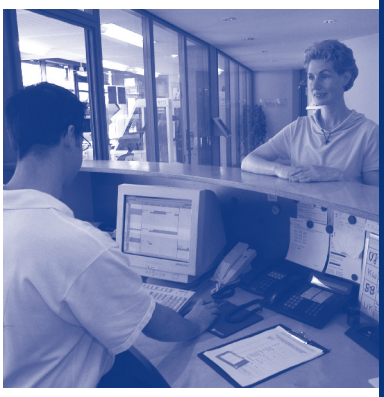
Ein ausgewogener und übersichtlicher Maßnahmenmix aus Krafttraining an den FPZ High-Tech-Geräten, Dehnungsübungen sowie Übungen zur mechanischen Entlastung der Wirbelsäule und zur Entspannung der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur ermöglicht die systematische Ansteuerung der Therapieziele. Die Therapiemethoden des FPZ KONZEPTS wurden im Rahmen der 21-jährigen Konzeptentwicklung mit mehr als 250.000 Teilnehmern **erfolgreich erprobt, überprüft und kontinuierlich weiterentwickelt**.

Das anfängliche Aufbauprogramm umfasst i.d. R. 24 Therapieeinheiten, die innerhalb von 12-14 Wochen absolviert werden. Das nachfolgende weiterführende Programm wird in Abhängigkeit vom erreichten Trainingszustand und der Motivation des Patienten mit minimaler Häufigkeit durchgeführt (im Mittel eine Einheit pro Woche). Jede Therapieeinheit dauert 60 Minuten. Für das ergänzende Training zu Hause und auf Reisen werden zusätzlich individuelle Gymnastikprogramme entwickelt – detailliert, leicht verständlich und in schriftlicher Form.

Die Wirksamkeit des FPZ KONZEPTS

Die Teilnehmer am FPZ 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 in allen Bewegungsebenen um im Mittel sieben bis acht Grad. 91% aller muskulären Dysbalancen und Asymmetrien lassen sich innerhalb von sechs Monaten vollständig beseitigen. Die vorhandenen **Rücken- und Nackenschmerzen verbessern sich bei 93,5% aller Patienten**, durchschnittlich jeder zweite erlangt völlige Beschwerdefreiheit. Die Lebensqualität steigert sich um durchschnittlich 22%, die Anzahl der Arztbesuche wegen Rückenschmerzen, die Inanspruchnahme von Krankengymnastik sowie der Gebrauch von Medikamenten reduzieren sich jeweils um deutlich mehr als 50%.

Und so können auch Sie am FPZ KONZEPT teilnehmen



Der erste Schritt ist immer die Vereinbarung eines Analysetermins mit dem nächstgelegenen FPZ RÜCKENZENTRUM. Sollten Sie unter Rückenschmerzen leiden, ist vorab eine genaue **ärztliche Untersuchung** erforderlich. Diese kann durch den leitenden Mediziner des FPZ RÜCKENZENTRUMS oder durch einen Arzt Ihres Vertrauens erfolgen (jedes FPZ RÜCKENZENTRUM übersendet Ihnen für Ihren Arzt gerne den „FPZ Leitfaden für Mediziner"– selbstverständlich kostenlos).

Das Schwierigste am FPZ KONZEPT ist, den Entschluss zu fassen, mit der Therapie überhaupt zu beginnen. Schieben Sie daher Ihren Therapiebeginn nicht auf! **Starten Sie noch heute!** Wir helfen Ihnen dabei sehr gerne und haben garantiert noch einen Termin für Sie frei.

6 gute Gründe warum auch Sie auf das FPZ KONZEPT vertrauen können

1 Einzigartige Wirksamkeit

Das FPZ KONZEPT gilt als "Die Formel 1 des Rückentrainings". Es gibt in Deutschland derzeit kein Programm mit einer vergleichbaren Aufwand-Nutzen-Relation. Sie erreichen bereits mit 1-2 Therapieeinheiten à 60 Minuten pro Woche optimale Effekte. Weil beim FPZ KONZEPT nichts dem Zufall überlassen wird.

2 Vorbildliche Sicherheit

Das FPZ KONZEPT ist die Trainingstherapie mit der geringsten „Drop-out-Rate" aus medizinischen Gründen. Mehr als 95% der Patienten können das Programm vollständig absolvieren. Ein modulares Sicherheitskonzept reduziert das Verletzungs- und Drop-out-Risiko auf ein Minimum.

3 Hochwertige Qualität

Das FPZ KONZEPT wird von den teilnehmenden Patienten als qualitativ hochwertig eingestuft. Im Rahmen von anonymen Befragungen bewerten die Teilnehmer die Qualität des FPZ KONZEPTS mit im Durchschnitt 89% der maximal möglichen Punktzahl. Das preisgekrönte FPZ Qualitätsmanagement sorgt für einen hohen Qualitätsstandard.

4 Intensive individuelle Betreuung

Das FPZ KONZEPT beinhaltet ausschließlich individuell betreutes Training. Denn nur betreutes Training ist qualitativ hochwertiges Training. Und nur qualitativ hochwertiges Training ist effektives Training. Die FPZ Trainingstherapeuten haben eine spezielle Zusatzqualifikation erworben und verfügen über langjährige Erfahrungen mit Schmerzpatienten.

5 Ideale Rahmenbedingungen

FPZ kultiviert internationale Standards in puncto Dienstleistung. Bei FPZ bestimmt allein der Patient, wann er trainieren will: an 365 Tagen im Jahr zu der von ihm gewünschten Uhrzeit. Wir heißen jeden Patienten als persönlichen Gast willkommen und bieten ihm selbstverständlich vorbildliche hygienische Bedingungen rund um die Therapie.

6 Von führenden Kassen empfohlen

Führende private Krankenversicherungen (DKV, GOTHAER, Deutscher Ring) und vorbildliche gesetzliche Krankenkassen (u.a. BARMER GEK, Vereinigte BKK, BKK Verbundplus, Energie BKK, Saint Gobain BKK, Vaillant BKK, WMF BKK, IKK Classic) ermöglichen ihren Versicherten die Teilnahme am FPZ KONZEPT. Dieses Argument wird sicherlich auch Ihre Krankenkasse überzeugen!

Überreicht durch:

FPZ
DEUTSCHLAND
DEN RÜCKEN STÄRKEN

FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN GmbH · Jakob-Kaiser-Straße 13 · 50858 Köln · Tel.: (02 21) 58 98 07 70 · www.fpz.de