

Rückentherapie

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 Forschungs- und Präventionszentrums (FPZ) Köln führten zu der Erkenntnis, dass die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur eine Schlüsselfunktion für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenschmerzen hat. Unter der Leitung des FPZ wurde in den Jahren 1990-2000 ein neues Behandlungsprogramm entwickelt:

Die "analysegestützte medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule" (FPZ Konzept)

Das FPZ Konzept gilt heute in Wissenschaft, Medizin und Wirtschaft als vorbildlich und richtungweisend. 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 Trainingseinheiten à 60 Minuten)
3. das Trainingsprogramm zur weiterführenden Prävention
(eine regelmäßige Trainingseinheit pro 5-10 Tage, Dauer: jeweils 60 Minuten).

Auf der Basis der Analyseergebnisse wird für jeden Patienten ein maßgeschneidertes individuelles Trainingsprogramm entwickelt. Regelmäßige Folgeanalysen dokumentieren die Fortschritte und ermöglichen die kontinuierliche Optimierung des Trainings.

Alle Trainingsmaßnahmen werden unter intensiver individueller Betreuung durch menschlich und fachlich kompetente Trainingstherapeuten mit spezieller Zusatzqualifikation durchgeführt. Dieses einzigartige Betreuungskonzept garantiert ein Maximum an Effizienz und Sicherheit bei einem Minimum an Zeitaufwand.

Die Analyse

Die Stärken und Schwächen im Muskelkorsett der 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 der Wirbelsäule.

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

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, Stretchingübungen sowie Übungen zur mechanischen Entlastung der Wirbelsäule und zur Entspannung der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur ermöglicht die systematische Ansteuerung der Trainingsziele.

Die Trainingsmethoden des FPZ Konzepts wurden im Rahmen der 10jährigen Konzeptentwicklung mit mehr als 3000 Teilnehmern erprobt, überprüft und kontinuierlich weiterentwickelt.

Das anfängliche Aufbauprogramm umfasst i. d. R. 24 Trainingseinheiten, 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 (im Mittel eine Einheit pro Woche). Jede Trainingseinheit 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

Teilnehmer am FPZ Konzept profitieren gesundheitlich in vielfältigster Weise, unabhängig von Geschlecht und Alter.

Die Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur erhöht sich in 3 Monaten um durchschnittlich 30 bzw. 50 Prozent, die Beweglichkeit von Rumpf und Halswirbelsäule vergrößert sich in allen Bewegungsebenen um im Mittel 7 bis 8 Grad. 91 Prozent aller muskulären Dysbalancen und Asymmetrien lassen sich innerhalb von 6 Monaten vollständig beseitigen.

Die vorhandenen Rücken- und Nackenbeschwerden verbessern sich bei 93,5 Prozent aller Patienten, durchschnittlich jeder zweite erlangt völlige Beschwerdefreiheit.

Die Lebensqualität steigert sich um im Mittel 22 Prozent, die Anzahl der Arztbesuche wegen Rückenschmerzen, die Inanspruchnahme von Krankengymnastik sowie der Gebrauch von Medikamenten reduzieren sich jeweils um deutlich mehr als 50 Prozent.

Preisgekröntes Qualitätsmanagement

Das FPZ Konzept wird nur von Trainingszentren der Spitzenklasse angeboten. Ein strenges Qualitätsmanagement garantiert hochwertige Dienstleistungsqualität. Es wurde 1998 "für vorbildliche Qualitätssicherung in der Humanmedizin" mit dem renommierten Richard-Merten-Preis ausgezeichnet.

Und so können auch Sie teilnehmen

Der erste Schritt ist die Vereinbarung eines Analysetermins mit uns. Sollten Sie unter Rückenschmerzen leiden, ist vorab eine genaue ärztliche Untersuchung erforderlich. Diese kann selbstverständlich in unserer Praxis erfolgen.

Das schwierigste am Training ist, den Entschluss zu fassen, mit dem Training überhaupt zu beginnen.

- Schieben Sie daher Ihren Trainingsbeginn nicht auf!
- Starten Sie noch heute!
- Wir helfen Ihnen dabei gerne und haben garantiert noch einen Termin für Sie frei. 6 gute Gründe warum auch Sie auf das FPZ Konzept vertrauen können...

1. Einzigartige Effizienz

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 Trainingseinheiten à 60 Minuten pro Woche optimale Effekte. Weil beim FPZ Konzept nichts dem Zufall überlassen wird.

2. Vorbildliche Sicherheit

Das FPZ Konzept ist das Trainingstherapieprogramm mit der geringsten "drop-out-Rate" aus medizinischen Gründen. Mehr als 95 Prozent 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 effizientes Training. Die FPZ Trainingstherapeuten haben eine spezielle Zusatzqualifikation der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin erworben.

5. Ideale Rahmenbedingungen

Die FPZ Institute kultivieren internationale Standards in puncto Dienstleistung. Bei Ihnen bestimmt allein der Kunde, wann er trainieren will: an 365 Tagen im Jahr zu der von ihm gewünschten Uhrzeit. Sie heißen jeden Kunden als persönlichen Gast willkommen und bieten ihm selbstverständlich vorbildliche hygienische Bedingungen rund ums Training.

6. Erstklassige Referenzen

Bedeutende Unternehmen wie der WDR, RTL, die GEZ, Toyota Deutschland, das Bankhaus Sal. Oppenheim jr. & Cie., die Stadtsparkasse Köln, die Dresdner Bank Berlin, die Flughafen Frankfurt Main AG und die Deutsche Krankenversicherung AG (DKV) gehören zu unseren Vertragspartnern und vertrauen ihre wertvollsten Mitarbeiter dem FPZ Konzept an.