



MOTION IS MEDICINE⁺
Therapie, die mich bewegt.

Patienten-Information
Mein Plan für einen
gesunden Rücken.



Raus aus dem

Teufelskreis Rückenschmerzen

Fast jeder 3. Erwachsene in Deutschland hat ständig oder oft mit Rückenproblemen zu kämpfen. Mit meinen Rückenproblemen bin ich also nicht allein, sondern „in guter Gesellschaft“. Die Gründe können ganz verschieden und vielschichtig sein: Überbelastung und Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, Bewegungsmangel und eine dadurch zu schwach ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur, anhaltende Belastungssituationen durch Stress, Leistungsdruck oder psychosoziale Konflikte in der Familie oder im Beruf. Oft ist es auch eine Kombination aus diesen Faktoren.



Drei Säulen rund um meine Wirbelsäule:

Das ist
MOTION IS MEDICINE



Meine Rückenorthese



Die Orthese wirkt dem Schmerz entgegen, gibt mir Sicherheit und Halt.

1

Meine App



Die App mit integriertem Schrittzähler zeigt mir, wie viele Schritte ich am Tag gelaufen bin.

Sie motiviert und unterstützt mich, mein Bewegungsausmaß im Alltag zu optimieren.

2

Mein 12-Wochen-Plan



Der 12-Wochen-Plan gibt mir gezielte Übungen, Hilfestellungen und Tipps für einen starken Rücken und den Umgang mit Stress.

3



MOTION IS MEDICINE setzt genau bei dieser Kombination an.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine ganzheitliche Rückentherapie, welche unterschiedliche Aspekte mit einbezieht, langfristig die besten Ergebnisse zeigt.

Daher basiert das neuartige Konzept auf dem Zusammenspiel von Schmerzbehandlung, Bewegung, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur sowie Entspannung. Auf diese Weise stellt MOTION IS MEDICINE mich als Patienten und meine ganzheitliche Therapie in den Mittelpunkt – mit meinem persönlichen Plan zur Stärkung des Rückens und für mehr Bewegung im Alltag.



MOTION IS MEDICINE

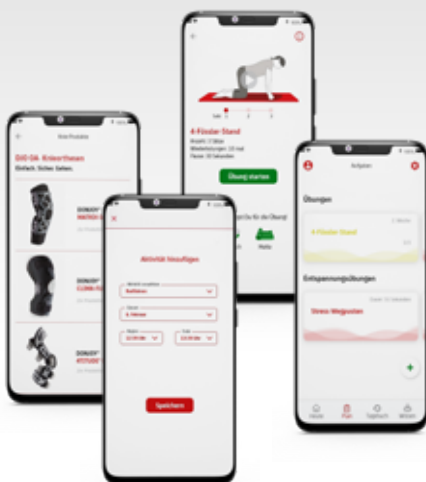
DJObewegt-App

Die DJObewegt-App hilft mir, Verlauf und Erfolge meiner Therapie zu überblicken. Sie motiviert spielerisch zu einem eigenen Gesundheitsbewusstsein.

Der in der App integrierte Schrittzähler zeigt mir, wie viele Schritte ich am Tag gelaufen bin. Das motiviert und unterstützt mich, mein Bewegungsausmaß im Alltag zu steigern.

Durch das Übungsprogramm wird mein Trainingsfortschritt direkt in der App protokolliert. Dabei hilft mir das motivierende Punktesystem am Ball zu bleiben.

Im interaktiven Gesundheitstagebuch kann ich zusätzliche Daten erfassen, um so einen ganzheitlichen Überblick über meinen Therapiefortschritt zu erhalten.





MOTION IS MEDICINE Online

MOTION IS MEDICINE Website

Weitere Informationen finden Sie online unter:
<https://www.djo-bewegt.de>



MOTION IS MEDICINE & Facebook

Fragen stellen und sich mit anderen
MOTION IS MEDICINE Usern austauschen
geht jetzt ganz einfach. Folge uns auf:

<https://www.facebook.com/Therapiediemiwbewegt/>



**MOTION IS MEDICINE ist ein ganzheitliches Konzept,
das durch den dafür qualifizierten Sanitätsfachhandel
unterstützt wird.**

Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder die Firma DJO Global, Inc. noch Ihre Tochterunternehmen eine medizinische Beratung leisten können. Die Inhalte dieser Patienteninformation stellen keine medizinische, rechtliche oder professionelle Beratung dar. Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Fitnesszuständen sowie medizinischen Befindlichkeiten und deren Therapie ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte. Diese Informationen dienen nicht der Diagnose eines Gesundheits- oder Fitnessproblems oder einer Erkrankung. Ob und welche Behandlung für Sie medizinisch sinnvoll ist, kann nur Ihr Arzt oder eine medizinische Fachkraft entscheiden.

Haftungsausschluss

Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Broschüre oder gegen denjenigen, der die Broschüre übergeben hat, abgeleitet werden.

Stand der Informationen: August 2020

