

wissenschaftlich



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 1990–2009 ein neues Behandlungsprogramm entwickelt: die Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie (FPZ KONZEPT).

Das FPZ KONZEPT gilt heute in Wissenschaft, Medizin und Wirtschaft als vorbildlich und richtungsweisend. 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 3 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 „**bio-mechanischen 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 Krafftraining an den FPZ Hightech-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 19-jährigen Konzeptentwicklung mit mehr als 150.000 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 im Gesundheitszentrum Highlight. Sollten Sie unter Rückenschmerzen leiden, ist vorab eine genaue **ärztliche Untersuchung** erforderlich. Diese kann durch den leitenden Mediziner des Gesundheitszentrum Highlight oder durch einen Arzt Ihres Vertrauens erfolgen (wir übersenden 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.



hart, aber herzlich

modern



effektiv



ganz persönlich



ganz in Ihrer Nähe

