

Therapie-Ablauf

Der Rücken-Check-Up (Eingangstest) liefert die für die Erstellung des Therapie-Ablaufs nötigen Werte und steht deshalb am Anfang des Rückentherapie-Programms. Anhand dieser Analyseergebnisse kann anschliessend der weitere Therapie-Ablauf festgelegt werden. Diese Daten liefern uns auch die Grundlage für die Berechnung der weiteren Kosten.

Nach dem Rücken-Check-Up besteht die Möglichkeit, in der Rückendiagnostik eine gezielte Trainingstherapie durchzuführen. Anhand der ermittelten Werte erstellen wir mit dem Kunden ein massgeschneidertes, effizientes Therapieprogramm. Je nach Dekonditionierungs-Stadium dauert die Trainingstherapie entweder 6 oder 12 Wochen.

1) Rücken-Check-Up (Eingangstest)

Dauer der Analyse: 90 - 120 Minuten

Kosten: CHF 250

- Ausführliche Befragung
- Messung der Beweglichkeit der Lenden- und Brustwirbelsäule
- Messung der Kraft und der Kraftverhältnisse im Bereich der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur
- Analyse der Testergebnisse
- Aufzeigen möglicher Trainingsansätze und Therapieformen

2) Trainingstherapie 1 - 12

Dauer der Trainingstherapie: 50 - 60 Minuten

Anzahl pro Woche: 2

Zeitspanne: 6 Wochen

Trainingstherapie 1 (Einführungstraining): Einzeltraining

Trainingstherapie 2 - 12: max. 2 Kunden gleichzeitig

- Aufwärmen (funktionsgymnastische Dehnübungen)
- Kraftaufbau der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur
- Zwischen den Kraftübungen werden jeweils funktionsgymnastische Übungen durchgeführt

3) Zwischentest

Dauer der Analyse: 90 - 120 Minuten

Halbzeitanalyse zur optimalen Therapiesteuerung (nach ca. 12 Trainingstherapien).

- Befragung
- Messung der Kraft und der Kraftverhältnisse im Bereich der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur
- Analyse der Testergebnisse (Vergleich zwischen Eingangstest und Zwischentest)
- Planung der Trainingstherapien 14 - 24 oder Aufzeigen möglicher Trainingsansätze und Therapieformen

4) Trainingstherapie 14 - 24

Dauer der Trainingstherapie: 40 - 50 Minuten

Anzahl pro Woche: 2

Zeitspanne: 5 - 6 Wochen

Trainingstherapie 14 - 24: max. 2 Kunden gleichzeitig

- Aufwärmen (funktionsgymnastische Dehnübungen)
- Kraftaufbau der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur
- Zwischen den Kraftübungen werden jeweils funktionsgymnastische Übungen durchgeführt

5) Abschlusstest

Dauer der Analyse: 90 - 120 Minuten

Der Abschlusstest weist den Therapieerfolg im Vergleich zum Eingangs- und Zwischentest aus.

- Ausführliche Befragung
- Messung der Beweglichkeit der Lenden- und Brustwirbelsäule
- Messung der Kraft und der Kraftverhältnisse im Bereich der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur
- Analyse der Testergebnisse (Vergleich zwischen Eingangstest, Zwischen- und Abschlusstest)
- Planung der Weiterführenden Trainingstherapie oder Aufzeigen möglicher Trainingsansätze und Therapieformen

Um die Erfolge der dreimonatigen Trainingstherapie langfristig zu erhalten, empfehlen wir die „Weiterführende Trainingstherapie“ (1x pro Woche) in der Rückendiagnostik.

6) Weiterführende Trainingstherapie

Dauer der Trainingstherapie: 40 - 50 Minuten

Anzahl pro Monat: 3 - 4 (alle 7 - 10 Tage)

Trainingstherapie: max. 2 Kunden gleichzeitig

Trainings-Ablauf: gleich wie 2) und 4)

Die „Weiterführende Trainingstherapie“ garantiert eine langfristige Erhaltung der in den 3 Monaten erzielten Erfolge.

Langzeitstudien beweisen, dass bei 1 Trainingstherapie pro Woche der Therapieerfolg in 95% aller Fälle dauerhaft erhalten bleibt.

