



direkt gesund

Rückenprogramm

Rückenschmerzen belegen unter den Volkskrankheiten die vordersten Plätze. Die BIG unterstützt Sie daher bei chronischen Rückenschmerzen mit einem effektiven ambulanten Behandlungsprogramm in Kooperation mit der etablierten FPZ-Therapie.

Effektive Therapie

Die FPZ-Therapie ist die richtige Therapie für Sie, wenn Sie unter chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen leiden. Durch gezielte Muskularbeit sollen chronische oder drohende chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle behandelt werden. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern und die Arbeitsfähigkeit zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Angebot richtet sich vorrangig an BIG-Versicherte, die unter chronischen Rückenbeschwerden oder Bandscheibenschäden leiden und daraufhin bereits arbeitsunfähig waren. Wesentliche Teilnahmebedingungen sind:

- Regelmäßige (fach)ärztliche Behandlung aufgrund chronischer oder drohender chronischer Rückenbeschwerden und Bandscheibenschäden mit gesicherter Diagnose.
- Medizinische Notwendigkeit für eine physiotherapeutische Intervention.

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, dass auch andere Versicherte das Angebot nutzen können. Maßgebende Parameter sind die Schwere und die Dauer der Erkrankung.

Schmerzreduktion durch muskuläre Stabilität

Die FPZ-Therapie besteht aus zwei Programmen, in denen Teilnehmer von FPZ-Rückenschmerztherapeuten durchgehend persönlich betreut werden: Das Aufbauprogramm geht in der Regel über 3 Monate:

- Eingangsanalyse (90 Minuten): Ziel ist die Ermittlung des muskulären Profils der Wirbelsäule. Dieses bestimmt Umfang und Dauer der nachfolgenden individuellen Trainingstherapie.
- Trainingstherapie (24 Therapieeinheiten à 60 Minuten): Zwei Therapieeinheiten wöchentlich an validen Analyse- und Trainingssystemen, ergänzt durch Funktionsgymnastik sowie Entlastungs- und Entspannungsübungen.
- Abschlussanalyse (90 Minuten): Finale Messung der Kraft und Beweglichkeit von Rumpf und Halswirbelsäule sowie Befragung zu Lebensqualität und Schmerzempfinden. Ziel ist die Ermittlung der objektiven und subjektiven Wirksamkeit der Trainingstherapie.

Das weiterführende Programm

Die genaue Dauer des weiterführenden Programms ist individuell und abhängig vom Verlauf und Ergebnis des Aufbauprogramms. In der Regel geht sie über 6 Monate mit einer Therapieeinheit alle 5 bis 10 Tage.

Eigenanteile für die Therapie

Den Großteil der Kosten für die Programme übernimmt die BIG. Je nach Programm entfällt ein bestimmter Eigenanteil auf Sie als Teilnehmer:

- Eingangsanalyse 0 %
- Trainingstherapie und Abschlussanalyse 15 %
- Weiterführendes Programm: 50 % für maximal 10 Therapieeinheiten

Unser Partner FPZ

Das Therapieprogramm von FPZ hilft Ihnen, Ihre Rückenschmerzen wieder in den Griff zu bekommen. Dabei sind 20 Jahre Gesundheitskompetenz im Einsatz! FPZ verfügt über ein bundesweites Netz von Therapiezentren.

[Weitere Informationen zum Thema Rückenschmerzen finden Sie in unserem Ratgeber](#)

Ärztliche Beratung Rückenoperationen

Die BIG bietet Ihnen bei indizierten Wirbelsäulenoperationen eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung an, um die Notwendigkeit überprüfen zu lassen und Ihnen mögliche alternative Behandlungsansätze aufzuzeigen.

Eine Schmerzlinderung kann beispielsweise auch durch spezielle Trainingsprogramme für den Rücken wie die FPZ-Therapie erreicht werden. Zudem ist eine OP an der Wirbelsäule mit zahlreichen Risiken wie Infektionen, Gefäß- und Nervenverletzungen, schmerzempfindliche Narben und Verwachsungen verbunden, sodass eine Operation an der Wirbelsäule nur nach sorgfältiger Abwägung vorgenommen werden sollte.

Eine unabhängige ärztliche Meinung durch erfahrene Rückenspezialisten kann Ihnen helfen, die für Sie richtige Therapieentscheidung zu treffen. Melden Sie sich dazu bei den FPZ-Beratern, die Sie über die weitere Vorgehensweise informieren und Ihnen einen Beratungsgutschein zusenden:

[Kontakt zum FPZ](#)