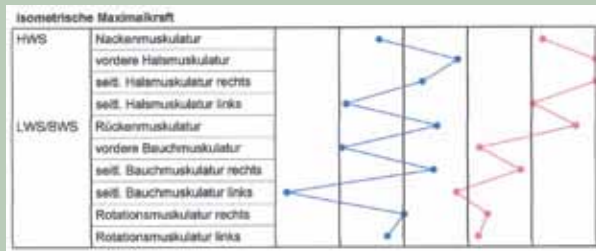


DER ERFOLG

- Innerhalb von drei Monaten erhöhen sich Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur um durchschnittlich 30 bzw. 50 Prozent.
- Innerhalb von sechs Monaten vergrößert sich die Beweglichkeit von Rumpf und Halswirbelsäule um etwa sieben bis acht Grad.
- Innerhalb von sechs Monaten können 91 Prozent aller muskulären Dysbalancen und Asymmetrien vollständig beseitigt werden!
- Durch die Therapie werden 93,5 Prozent der Rücken- und Nackenbeschwerden verbessert. Jeder Zweite erreicht völlige Beschwerdefreiheit.

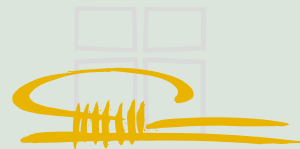


Die Maximalkraft der Muskulatur an Hals-, Lenden- und Brustwirbelsäule hat sich nach 24 Trainingseinheiten deutlich verbessert (blau= vor Training, rot= nach 24 Einheiten)

ÄRZTLICHE BETREUUNG

Liegen bereits Wirbelsäulenbeschwerden vor, müssen der Hausarzt oder der entsprechende Facharzt eine Trainingsfähigkeit bescheinigen (der medizinische Leitfaden kann im Internet unter www-privatklinik-hochrum.at „downloadet“ werden oder wird Ihnen auf Anfrage zugesendet). Die Gerätschaft und der wissenschaftliche Hintergrund des Wirbelsäulenstützpunkt Tirol® sind die optimale Voraussetzung für eine effiziente Unterstützung in der Therapie aller Rückenleiden!

Die Privatklinik Hochrum unter Leitung des Ordens der Kreuzschwestern verfügt über ein breites medizinisches Leistungsspektrum. Ein Team an erfahrenen Ärzten sowie engagierten Mitarbeitern, das auf modernste medizintechnische Einrichtungen zurückgreifen kann, sorgt sich um das Wohl seiner Patienten. Große, freundliche Zimmer und diverse Annehmlichkeiten wie Hallenbad und Cafeteria unterstützen eine rasche Genesung.



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN



WIRBELSÄULEN- STÜTZPUNKT



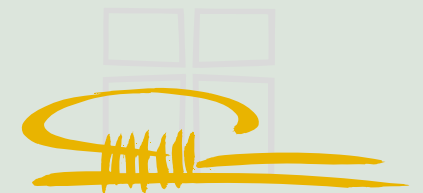
Werbeagentur COMdesign & Duscheck, Seefeld

Information und Anmeldung:

Wirbelsäulenstützpunkt Tirol

Privatklinik Hochrum

Lärchenstraße 41
A-6063 Rum bei Innsbruck
Tel. +43/512/234-278
Fax +43/512/234-287
www.privatklinik-hochrum.com



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Tirol den Rücken stärken

Prävention & Rehabilitation bei Wirbelsäulenerkrankungen



Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten überhaupt. Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung haben in ihrem Leben bereits Rückenschmerzen erfahren. Bei über 40 Prozent sind die Beschwerden bereits chronisch. Verursacht werden diese Beschwerden meist durch Bewegungsmangel, einseitige Belastungen oder unausgewogenes Training. Dadurch vermindert sich die Kraft der die Wirbelsäule stützenden und schützenden Muskulatur – kleine Schäden an Bandscheibenstrukturen und Wirbelgelenken entstehen. Betroffene leiden unter ständig wiederkehrenden Beschwerden, die sich auch zu ernsthaften Erkrankungen entwickeln können.

Am ersten Wirbelsäulenstützpunkt Tirol® in der Privatklinik Hochrum wird die Rückenkonstitution analysiert und mit einem maßgeschneiderten Trainingsprogramm therapiert.

Das Ziel

Ziel ist die Reaktivierung der Muskulatur und somit die Wiederherstellung von altersentsprechender Beweglichkeit, Kraft und Symmetrie zur Prävention und Rehabilitation von Erkrankungen oder Verletzungen der Wirbelsäule.

Der Wirbelsäulenstützpunkt Tirol® arbeitet nach den strengen Richtlinien des FPZ (Forschungs- und Präventionszentrum; www.fpz.de) und ist eingebunden in die multidisziplinäre Behandlung von Rückenschmerzen. Ein Training am Wirbelsäulenstützpunkt Tirol® gliedert sich in drei aufeinander aufbauende Maßnahmen.



Sportwissenschaftlerin Mag. Birgit Schliernzauer mit dem deutschen Torschützenkönig Thomas Christiansen (2002/03) von Hannover 96.

Erster Schritt: Die Analyse

Zu Beginn des Trainings erfolgt eine 90-minütige, computer-gestützte Analyse der gesamten Rückenmuskulatur. Mehrere individuell eingestellte Trainingsgeräte messen Maximalkraft und Beweglichkeit des „Rückens“. Die Daten werden mit einem alters- und geschlechtsspezifischen Idealprofil verglichen, wobei Körpergewicht und -größe berücksichtigt werden. Frau Mag. Birgit Schliernzauer, Sportwissenschaftlerin und Leiterin des Wirbelsäulenstützpunkt Tirol®, begleitet den Trainierenden und bespricht mit ihm das Ergebnis der Analyse. Anhand des persönlichen Profils können Risiken

bewertet und Trainingsempfehlungen abgegeben werden. Diese Analyse ist die Grundlage für eine zielführende Trainingstherapie.

Zweiter Schritt: Das Aufbauprogramm

Das Aufbauprogramm besteht aus einem Krafttraining an speziellen Geräten sowie Dehnungen und Übungen zur mechanischen Entlastung der Wirbelsäule. Je nach Leistungsfähigkeit kann das Training am Wirbelsäulenstützpunkt in der Privatklinik Hochrum oder in einem ausgewählten Tiroler Fitnessstudio begonnen werden. Auch dort stehen speziell ausgebildete Trainer, die mit der Interpretation des Computerprofils vertraut sind, zur Verfügung. Unter ihrer Anleitung wird der Trainierende exakt an sein Ziel herangeführt. Das Aufbauprogramm umfasst in der Regel 24 Einheiten zu je 60 Minuten, die innerhalb von 12 bis 14 Wochen absolviert werden. Während des kompletten Trainingsverlaufs ist eine individuelle Betreuung durch Fachkräfte gegeben!

Dritter Schritt:

Das Trainingsprogramm zur weiterführenden Prävention Die weiterführende Prävention wird – je nach erreichtem Trainingszustand und Motivation – mit minimaler Trainingshäufigkeit durchgeführt (durchschnittlich eine einstündige Einheit pro Woche).

