

OrthoHeroBKK

App-gestützte Bewegungstherapie

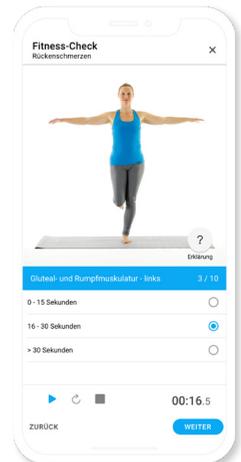
Gemeinsam gegen Rücken- und Knieschmerzen

Wussten Sie, dass viele Erkrankungen wie Rücken- und Knieschmerzen durch zu wenig Bewegung ausgelöst oder begünstigt werden? Ob Salben, ergonomische Möbel oder Schuhwerk: Die wirkungsvollste Lösung heißt häufig Bewegung. Herodikos ist eine Bewegungstherapie-App, die von Ärzt:innen konzipiert wurde. Sie erhalten sie über Ihre:n Ärzt:in.

Ihre Vorteile:

- ✓ Ihre Ärzt:in bestimmt mittels einer Bewegungsanalyse, wo die Ursachen Ihrer Beschwerden liegen.
- ✓ Sie erhalten einen maßgeschneiderten Übungsplan, der Ihre Beschwerden gezielt behandelt.
- ✓ Sie trainieren 90 Tage flexibel wann und wo Sie möchten. Herodikos erinnert und motiviert Sie.
- ✓ Ihre Ärzt:in¹ begleitet Ihren Therapieverlauf und wird Sie bei Fragen oder Problemen unterstützen.
- ✓ Exklusives kostenloses Angebot für Mitglieder teilnehmender Betriebskrankenkassen¹, einmalig um weitere 90 Tage verlängerbar

¹ Teilnehmende Ärzt:innen und BKK'en siehe <https://orthinform.de/karten/orthohero>

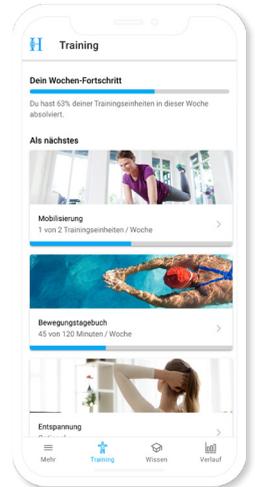


In Herodikos entsteht Ihr individueller Übungsplan.

So können Sie teilnehmen:

- Sie leiden an Rücken- oder Knieschmerzen und haben Interesse an individuellen Bewegungs-Übungen.
- Ihr:e Ärzt:in hat keine medizinischen Bedenken gegen den Einsatz von Bewegungstherapie bei Ihnen.
- Sie sind versichertes Mitglied bei einer der teilnehmenden Betriebskrankenkassen¹.
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt und verstehen die deutsche Sprache.
- Sie verfügen über ein Smartphone, Tablet oder internetfähigen Computer.

¹ Teilnehmende BKK'en siehe <https://orthinform.de/karten/orthohero>



Sie folgen übersichtlichen Video-Übungen.

Ihr persönlicher Trainings-Code zur Herodikos App:

Starten Sie mit Herodikos:
herodikos.de/start



Bei Schmerzen und medizinischen Fragen kontaktieren Sie bitte Ihre:n Ärzt:in. Technische Unterstützung erhalten Sie unter support@herodikos.de, Tel. 04451 859 96 57 (werktags Mo-Fr 9 - 18 Uhr).

Ihre nächsten Termine:

____.____.____ : ____ und ____ . ____ . ____ : ____