



Bedienungsanleitung

Herodikos-App

Inhaltsverzeichnis

1. Über diese Anleitung / Kundenservice	5
2. Über die Herodikos-App	5
3. Warn- und Gebrauchshinweise	6
4. Erstmalige Nutzung / Installation der App	14
5. Bedienung der Herodikos App für Patienten	14
5.1 Erste Anmeldung / Registrierung	14
5.2 Ersteinrichtung als Patient	16
5.3 Startseite / Therapie-Übersicht	20
5.4 Bewegungübungen	21
5.5 Bewegungstagebuch	25
5.6 Empfohlene Lerninhalte / Alle Lerninhalte	26
5.7 Verlauf / Statistik	26
5.8 Profilansicht	27
6. Herodikos-App für Ärzte und Therapeuten	28
6.1 Erste Anmeldung / Registrierung	28
6.2 Überblick / Hauptmenü	29
6.3 Patienten / Therapieplan anlegen	29
6.4 Therapiepläne verwalten / anpassen	33
6.5 Statistik zu Therapieplänen einsehen	36
7. Verwendete Symbole	37

Dieses Handbuch verzichtet aus Gründen der Lesbarkeit auf weiblich-männliche Doppelbezeichnungen. Es ist stets alle Geschlechter gemeint.



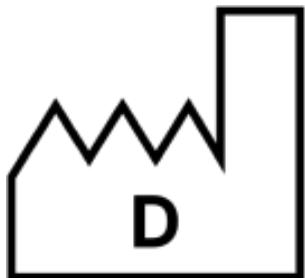
Herodikos GmbH
c/o ZUKUNFT.unternehmen gGmbH
August-Hanken-Str. 24, 26125 Oldenburg
Tel. +49 4451 859 9657
E-Mail: support@herodikos.de
<https://www.hroditkos.de>



Die Herodikos-App ist CE-konform.



Die Herodikos-App ist ein Medizinprodukt der Klasse 1 nach
der EU Medizinprodukteverordnung (MDR).



Herstellerland:
Deutschland, Herstellungsjahr: 2025.

2025



Herodikos Android: 112004392210

Herodikos iOS: 112004391644

Herodikos WebApp: 112004389160



Wichtig! Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor Anwendung aufmerksam durch.

1. Über diese Anleitung / Kundenservice

Diese Bedienungsanleitung richtet sich an Patienten und Nutzer, die von ihrem Arzt oder Therapeuten einen Therapie-Code für die Herodikos-App erhalten haben. Sie richtet sich ebenfalls als Ärzte, die Herodikos im Patientenkontext verwenden.

Zur einfacheren Formulierung wird in diesem Dokument auf weiblich-männliche Doppelformen verzichtet. Es werden jedoch stets alle Geschlechter adressiert.

Geltungsbereich und Version

Produktnname:	Herodikos-App
Gültig für die Version:	1.2.0
Gültigkeitsdatum:	ab November 2025

Kundenservice

Wenn Sie Fragen zu Herodikos haben oder Hilfe bei der Anwendung der App benötigen, melden Sie sich bitte bei Herodikos über das Kontaktformular auf <https://www.herodikos.de/> oder schreiben Sie eine Email an support@herodikos.de. Alternativ rufen Sie uns unter Tel. +49 (0)4451 859 96 57 an.

2. Über die Herodikos-App

Der medizinische Herodikos-App dient der Umsetzung einer digital durch Ärzte oder Therapeuten begleiteten multimodalen Therapie für Patienten mit Rücken-, Halswirbelsäule- und Knieschmerzen.

Ein Arzt oder Therapeut erstellt hierzu für den Patienten einen individuellen Therapieplan, der sich aus unterschiedlichen Trainings- und Edukationsinhalten zusammensetzt. Die Erstellung des Therapieplan kann wahlweise anhand von Vorlagen oder basierend auf einem funktionalen app-gestützten Assessment erfolgen. Parameter des Trainings bzw. der Therapie sind jederzeit durch den Arzt oder Therapeuten anpassbar. Patienten folgen den Therapieeinheiten anhand von Videos, erfassen zu definierten Zeitpunkten medizinische Parameter und können sich mit Feedback an ihren Behandler wenden. Für die begleitenden Lerninhalte stehen Videos und Lerntexte zur Verfügung. Es gibt zudem eine Tagebuchfunktion und einen Überblick zum Fortschritt des Trainings.

Die Herodikos-App dient ausdrücklich nicht zur Diagnosefindung oder Überwachung der Erkrankung oder Verletzung. Diese obliegt allein dem Arzt bzw. Therapeuten.

3. Warn- und Gebrauchshinweise

Der Benutzer der Herodikos-App trägt die alleinige Verantwortung dafür, diese Bedienungsanleitung und die dazugehörigen Warnhinweise zu lesen und alle Personen, die Zugang zu der App haben, auf die ordnungsgemäße Benutzung der App hinzuweisen.

Alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Warnhinweise müssen vollständig verstanden werden. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich umgehend an Herodikos.

Bevor Patienten mit der Herodikos-App eine Therapie starten können, sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Bei dieser sollten alle Kontraindikationen ausgeschlossen werden, die gegen die Verwendung der Herodikos-App sprechen.



Die Herodikos-App ersetzt keine ärztliche Beratung. Bitte wenden Sie sich an Ihren Behandler, wenn Sie Fragen zu Ihrer Diagnose haben.

Medizinische Zweckbestimmung nach Medizinproduktgerecht

Die Herodikos-App dient der Bereitstellung von Trainings-, Entspannungs- und Edukationsplänen sowie der Kommunikation von Nutzerinnen und Nutzer mit Behaltern während der Umsetzung einer digitalen multimodalen Therapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Der medizinische Nutzen liegt in der Reduzierung von Schmerzen, der Verbesserung der Funktion oder der Lebensqualität.

Anwendung, Indikationen und Nutzungsvoraussetzungen

Die Herodikos-App wird auf einem digitalen Endgerät verwendet und durch Behandler begleitet. Die Herodikos-App kann von Nutzerinnen und Nutzer ab einem Alter von 18 Jahren verwendet werden, die in der Lage sind, unbeaufsichtigt körperliches Training auszuführen und ihr Endgerät selbständig zu bedienen. Als Endgerät ist ein Smartphone, Tablet oder anderweitiges Smart Device mit ausreichend großem Display und Google Android oder Apple iOS oder ein Laptop mit Webbrowser und Internetzugang erforderlich. Nutzerinnen und Nutzer müssen in der Lage sein, elektronischen Anweisungen in deutscher Sprache in Bild, Schrift und Ton zu folgen. Sie sollten gehen können, gegebenenfalls mit Unterstützung von Gehhilfen. Sie sollten sich ferner selbständig auf den Boden begeben und wieder aufstehen können. Außerdem sollten sie eigenverantwortlich erkennen, ob aufgrund z.B. einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes das körperliche Training nicht weiter ausgeführt werden darf. Weiterhin benötigen Sie ein E-Mail-Postfach zur Registrierung.

Die Herodikos-App kann grundsätzlich für alle Beschwerden am Muskuloskelettalen System verwendet werden, für die die behandelnden Behandlern Herodikos empfehlen und für die geeignete Übungen in der App bereitstehen.

Beachten Sie außerdem die weiteren Hinweise im Kapitel “Ordnungsgemäßer Gebrauch”.

Gegenanzeichen / Kontraindikationen



Für die Verwendung der Herodikos-App gelten Gegenanzeichen / Kontraindikationen. Treffen diese zu, darf die Herodikos-App nicht (absolute Kontraindikation) oder nur nach ärztlicher Konsultation (relative Kontraindikation) verwendet werden.

Sollte sich eine dieser Erkrankungen erst im Laufe der Nutzung ergeben, muss die Nutzung unterbrochen und medizinischer Rat gesucht werden.

Absolute Kontraindikationen:

- Nutzer:in ist jünger als 18 Jahre
- akute infektiöse Erkrankung (Fieber, Schüttelfrost, Appetitlosigkeit, allgemeine Ermüdbarkeit)
- akute Blutung oder Blutungsgefahr, Aneurysma
- akute, lebensbedrohliche Erkrankung
- nicht abgeklärte koronare Erkrankungen (Angina pectoris,...)
- nicht abgeklärte Tumorerkrankung
- instabile Knochenmetastasen
- kürzlich zurückliegende Infiltrationsbehandlung
- Luftnot, akute Atembeschwerden, schwere Atemwegserkrankungen
- Kreislaufprobleme, Blutdruckentgleisung
- Suizidgedanken, Suizidalität
- schwere Depression
- schwere psychiatrische Erkrankungen

Relative Kontraindikationen:

- Verletzungen des Bewegungsapparates
- Immunsuppression/Immunschwäche
- Radikulopathien
- Neuropathien
- koronare Erkrankungen
- stabile Knochenmetastasen
- kürzlich zurückliegende Chemotherapie
- Osteoporose
- Sehstörungen
- Beeinträchtigung des Hörvermögens
- Z.n. Operation
- offene Wunden
- Schwindel
- Atemwegserkrankungen
- Implantate, Prothesen
- Dialyse
- Schwangerschaft, Wochenbett
- Herzinsuffizienz
- Drogenabusus
- konsumierende Grunderkrankung
- durchgemachte bakterielle Infektion

- starker nächtlicher Schmerz
- starke Schmerzmittel (Opiode usw.)
- ausgeprägte Blutarmut
- Infektzeichen

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Daher achten Sie auf die Signale Ihres Körpers: Sollte eine Übung Schmerzen oder Unwohlsein hervorrufen, führen Sie sie nicht aus und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Behandler.

Art und Dauer der Anwendung & Anwendungshäufigkeit

Der Nutzungszeitraum und die Häufigkeit werden für jeden Nutzer individuell festgelegt. Sie erhalten ggf. einen Therapiecode.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind weitere, in der Regel unerwünschte Wirkungen, die auftreten können, wenn die Herodikos-App bestimmungsgemäß angewendet wird. Die folgenden Nebenwirkungen sind bekannt:

- Änderungen der Schmerzintensität
- Vorübergehend auftretende Schmerzen
- Schmerzen der Muskulatur während oder nach den Übungen

Dauern diese Beschwerden länger als einige Tage an, kontaktieren Sie bitte Ihren Behandler.

Meldepflicht

Sollte es im Zusammenhang mit der Anwendung der Herodikos-App zu Vorkommnissen (z.B. einer unerwünschten Wirkung) gekommen sein, melden Sie sich bitte beim Herodikos Kundenservice oder bei der zuständigen Behörde Ihres Mitgliedstaat.

Notfälle

In lebensbedrohlichen Situationen (Atemnot, Kreislaufprobleme, starke Schmerzen, Blutungen u.a.) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt oder wählen Sie bitte die für Ihr Land geltenden Notfallnummern. Für Deutschland wählen Sie bitte die 112 für den Rettungsdienst.

Ordnungsgemäßer Gebrauch

Die Herodikos App darf nicht zweckentfremdet werden. Sie ist unter Beachtung der Herstelleranweisungen zu benutzen, um Verletzungen zu vermeiden. Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise, um sich und andere nicht zu gefährden:



Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen und gesundheitlichen Schäden führen. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit der Herodikos-App einen Arzt, um abklären zu lassen, ob eine Bewegungstherapie mit Herodikos für Sie unbedenklich ist. Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, sich Ihre Beschwerden über längere Zeit nicht bessern oder gar verschlechtern, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.



Führen Sie die App-Module nur so häufig durch, wie durch Ihren Arzt oder Therapeuten festgelegt wurde. Die App signalisiert Ihnen mit Warnungen, falls Sie Ihre Ziele überschreiten.

Führen Sie dasselbe Modul nicht mehrfach hintereinander durch und machen Sie immer 24 Stunden Pause, bevor Sie eine Trainingseinheit wiederholen.



Achten Sie darauf, dass die App nur in einer ruhigen Geräuschkulisse verwendet werden darf. Stellen Sie sicher, dass Sie die Kommentare während des Trainings in ausreichender Lautstärke hören und verstehen können. Sollten Sie die Kommentare und Audiokommentar nicht verstehen, darf das Training nicht durchgeführt werden.



Verwenden Sie die App nur unter Beachtung der Lagerungs-, Nutzungs-, sowie Sicherheitshinweise Ihres Abspielgerätes (Smartphone, Tablet, Smart TVs u.a.).



Eine Nutzung außerhalb geschlossener Räume ist möglich, solange der Bildschirm gut lesbar ist. Der Untergrund muss stabil sein und darf nicht glatt sein. Wir empfehlen die Nutzung einer Übungsmatte aus Schaumstoff.

Achten Sie darauf, dass Sie die App und den Bildschirm immer im Blick haben und alles gut erkennen können. Die App sollte nicht im hellen Sonnenlicht genutzt werden. Eine ausgeprägte Sehbehinderung ist eine Kontraindikation für die Nutzung der App.



Achten Sie darauf, dass Sie vor der erstmaligen Durchführung einer Übung zunächst das Erklärvideo ansehen. Sollten anschließend noch Fragen zur Durchführung der Übung bestehen, besprechen Sie die Übung zunächst mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Die Übungen dürfen erst durchgeführt werden, wenn die Durchführung vollständig verstanden wurde.



Die Nutzung der App setzt eine aktive und stabile Netzwerkverbindung ins öffentliche Internet mit mindestens 5 Mbit/s voraus. Andernfalls könnten Anleitungen und sonstige Inhalte nicht geladen bzw. unterbrochen oder nicht abgespielt werden. Brechen Sie in diesem Fall sicherheitshalber die Nutzung der App ab.



Die Nutzung der App setzt gute Deutschkenntnisse sowie ein gutes Seh- und Hörvermögen voraus.
Sollten Sie Inhalte, Audiokommentare oder Texte nicht sehen oder verstehen, darf die App nicht benutzt werden.



Eine Änderung bestehender Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/Therapeuten erfolgen.



Kinder dürfen sich nicht in der Nähe des Abspielgerätes mit der Herodikos-App aufhalten, während sie sich in Benutzung befindet. Eltern oder andere Personen, die mit der Beaufsichtigung der Kinder beauftragt wurden, müssen die Kinder stets im Blick haben, wenn die App in der Gegenwart von Kindern benutzt wird.



Freilaufende Tiere dürfen sich nicht in der Nähe des Abspielgerätes mit der Herodikos-App aufhalten, während sie sich in Benutzung befindet. Tiere sollten sich während des Trainings in einem abgetrennten Raum befinden oder keinen Zugang zur Trainingsfläche haben.



Sie sollten keine locker sitzende Kleidung oder Schmuck tragen. Außerdem sollten die Benutzer lange Haare zurückbinden.



Alle umherstehenden Personen müssen sich fern von Personen halten, die die App aktiv nutzen.



Stellen Sie vor jedem Training mit der Herodikos App sicher, dass Ihr Handy oder Tablet ausreichend geladen ist. Ein Akku-Füllstand von mindestens 50% ist Voraussetzung für die Nutzung der Herodikos App.



Achten Sie darauf, dass immer die aktuellste Version der Herodikos-App auf Ihrem Endgerät installiert ist. Sollten Sie eine Benachrichtigung für ein Software-Update auf Ihrem Endgerät sehen, führen Sie dieses bitte umgehend durch.



Überprüfen Sie benötigtes Trainings-Equipment (z.B. Stuhl oder Wasserflaschen) vor jedem Nutzungsbeginn der App auf Beschädigungen. Sollten Sie Mängel an dem Equipment erkennen, darf das Training nicht gestartet werden.



Die App sollte nur mit folgenden Softwareversionen Ihres Endgerätes eingesetzt werden:

Smartphones + Tablets:

- iOS/iPadOS >= 13
- Android >= 10

Desktop:

- Google Chrome >= 125
- Mozilla Firefox >= 126
- Microsoft Edge >= 124
- Apple Safari >= 17.4



Ein angeschlossenes Ladekabel kann zur Stolperfalle werden. Die App darf nur verwendet werden, wenn das Endgerät nicht angeschlossen ist.



Nicht zertifizierte Endgeräte können eine Gefahrenquelle sein und z.B. Brände oder Überspannungen auslösen. Die Herodikos-App darf nur auf Geräten betrieben werden, die eine CE-Kennzeichnung aufweisen.

Konformitätserklärung (Declaration of Conformity)

Die Herodikos GmbH hat am 09.07.2025 die Konformität mit Annex IV der EU-Gesetzgebung 2017/745 für Medizinprodukte (MDR) erklärt.

4. Erstmalige Nutzung / Installation der App

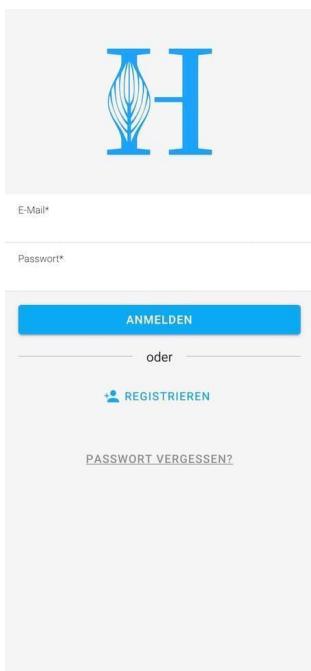
Die Herodikos-App muss zunächst auf Ihrem Endgerät eingerichtet werden. Es gibt je nach Gerätekategorie mehrere Möglichkeiten, die App zu nutzen:

- Android / Google Play:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.herodikos.app.herakles>
- Apple iOS / iPadOS / Apple App Store:
<https://apps.apple.com/de/app/herodikos/id1473501930>
- Webbrowser: <https://app.herodikos.de>

Die Herodikos-App kann als Patient oder als Behandler genutzt werden. Die App erfordert vor der ersten Nutzung eine Registrierung eines Nutzerkontos. Abhängig von Ihrer Nutzerrolle (Patient oder Behandler) werden bestimmte Funktionen für Sie sichtbar.

5. Bedienung der Herodikos App für Patienten

5.1 Erste Anmeldung / Registrierung



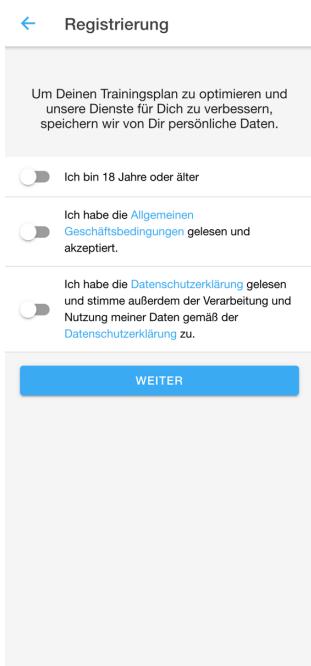
Rufen Sie die Herodikos-App erstmals auf, erscheint die Anmeldemaske.

Wenn Sie sich erstmals bei Herodikos anmelden, klicken Sie auf [Registrieren](#) und wählen Sie dann [Patient](#). Unter <https://www.herodikos.de/start> finden Sie eine Videoanleitung zur erstmaligen Inbetriebnahme.

Andernfalls melden Sie sich mit Ihren bekannten Anmeldedaten an.



In einigen Fällen erleichtert Ihnen Herodikos die Anmeldung in der App durch eine vereinfachte Registrierung aus einer E-Mail heraus. Falls Sie nicht sicher sind, ob Sie bereits bei Herodikos registriert sind, rufen Sie die Funktion "Registrieren" trotzdem auf. Sie erhalten einen Hinweis, falls Sie bereits registriert sind.



Um die Registrierung durchführen zu können, müssen Sie bestätigen, dass Sie 18 Jahre oder älter sind.

Zudem müssen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert haben und die Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiert haben sowie der Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten gemäß der Datenschutzerklärung zustimmen.

Klicken Sie auf [Weiter](#).

[← Registrierung](#)

E-Mail*

Password*

Password wiederholen*

REGISTRIEREN

Hinweis: In dem ich auf "Registrieren" tippe, stimme ich den [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) von Herodikos zu. Ich stimme außerdem der Verarbeitung und Nutzung meiner Daten gemäß der [Datenschutzerklärung](#) von Herodikos zu.

Geben Sie eine gültige E-Mail-Adresse und ein sicheres Passwort ein und klicken Sie auf [Registrieren](#).



Ihre medizinischen Daten werden in Herodikos durch Ihr Passwort geschützt, daher verwenden Sie bitte ein Passwort, welches nicht von Dritten erraten werden kann. Die App unterstützt Sie dabei, ein sicheres Passwort zu verwenden.



Indem Sie auf "Registrieren" klicken, stimmen Sie den Geschäftsbedingungen von Herodikos und der Verwendung Ihrer Daten gemäß unserer Datenschutzerklärung zu.

Hallo!

Vielen Dank, dass Du Dich für Herodikos entschieden hast!
Mit Deinem Herodikos-Konto kannst Du nun mit dem individuellen Training beginnen.

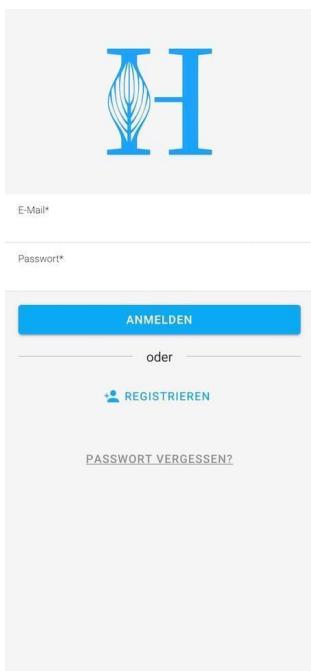
Wenn etwas unklar ist, Du Dir weitere Funktionen wünschst oder sonstige Verbesserungsvorschläge hast, dann kontaktiere mich gerne! [Kontakt](#)

Ich wünsche Dir viel Spaß und viel Erfolg!

Bis bald,
Julia von [Herodikos.de](#)

Sie erhalten auf der von Ihnen angegebenen E-Mail-Adresse eine E-Mail zur Bestätigung ihrer Adresse. Dies erfolgt aus Datenschutzgründen. Klicken Sie auf den dargestellten Link, um Ihre Registrierung abzuschließen und folgen Sie den angezeigten Informationen.

5.2 Ersteinrichtung als Patient



Rufen Sie die Herodikos-App auf und geben Sie in der Anmeldemaske Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort ein, mit dem Sie sich zuvor bei Herodikos registriert haben. Klicken Sie anschließend auf [Anmelden](#).



Sollte Ihre Anmeldung nicht funktionieren, prüfen Sie zunächst, ob E-Mail-Adresse und Passwort korrekt sind. Prüfen Sie auch, ob Sie ggf. eine andere E-Mail-Adresse zur Anlage Ihres Nutzerkontos verwendet haben. Verwenden Sie die Funktion [Passwort vergessen](#), um im Falle eines vergessenen Kennwertes wieder Zugriff zu erlangen.



Bei der erstmaligen Anmeldung als Patient gelangen Sie in das Begrüßungsmenü.

Klicken Sie auf [Weiter](#), um die Einrichtung als Patient fortzuführen.



In bestimmten Fällen wird Sie die Herodikos-App im Rahmen dieses Schrittes ggf. um Informationen zu Ihrem Gesundheitszustand bitten oder Ihnen einen bevorstehenden Termin ankündigen. Informationen zu Ihrem Gesundheitszustand werden verschlüsselt übertragen und gespeichert.

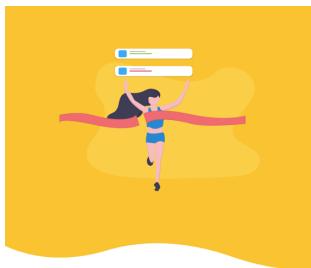


Dein individueller Trainingsplan

Damit Du mit Deinem individuellen Training starten kannst, gib bitte Deinen Trainings-Code ein. Deinen Trainings-Code erhältst Du bei Deinem Behandler.

[WEITER](#)[ÜBERSPRINGEN](#)

In bestimmten Fällen wird Herodikos Ihren Therapie-Code automatisch einlösen. Der dargestellte Bildschirm wird dann automatisch übersprungen.



Bleib am Ball

Jeder hat mal einen Durchhänger. Damit das nicht zur Regel wird, motivieren wir Dich am Ball zu bleiben.

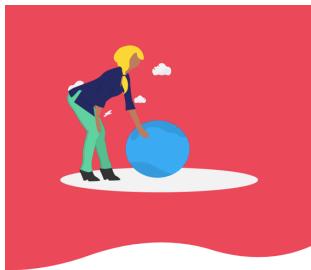
Aber keine Sorge, Du kannst diese Funktion jederzeit deaktivieren.

[MOTIVIERT MICH](#)[ÜBERSPRINGEN](#)

Nun haben Sie die Möglichkeit, unseren Therapie-Erinnerungsservice in Form von Push-Nachrichten zu aktivieren.

Klicken Sie auf **Motiviert mich**, um den Erinnerungsservice zu aktivieren. Selbstverständlich können Sie diese Funktion jederzeit deaktivieren.

Sollten Sie den Erinnerungsservice nicht wünschen, klicken Sie auf **Überspringen**.



Die Hinweis-Seite informiert Sie über medizinische Risiken und geeignete Verhaltensweisen. Klicken Sie auf **OK, verstanden**, sobald Sie diesen Hinweis gelesen haben, um die Einrichtung abzuschließen.

Noch ein Hinweis

Solltest Du bei einer Übung Schmerzen verspüren oder gesundheitliche Probleme haben, raten wir Dir, die Übung SOFORT abzubrechen und direkt Deinen Behandler zu kontaktieren.

In lebensbedrohlichen Situationen kontaktiere bitte direkt den Notruf unter der Telefonnummer 112.

OK, VERSTANDEN

5.3 Startseite / Therapie-Übersicht

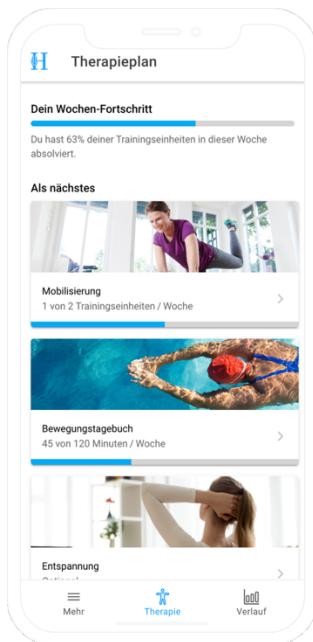
Die Startseite ist der Dreh- und Angelpunkt der Herodikos-App. Von hier aus sind die meisten Funktionen erreichbar. Durch ein Tippen können Sie die jeweilige Funktion aufrufen. Die Startseite liefert Ihnen - abhängig vom jeweiligen Therapieprogramm - folgende Informationen und Funktionen:

Dein Wochen-Fortschritt

Ganz oben auf der Startseite wird deine Zielerreichung der laufenden Kalenderwoche dargestellt. Viele der darunter angeordneten Funktionen sind mit einer Zielvorgabe für die aktuelle Woche belegt.

Kraft / Mobilisierung

Hier werden deine bewegungstherapeutischen Übungsinhalte angezeigt.



Entspannung

Unsere Entspannungsinhalte helfen dir dabei, vom Alltag abzuschalten.

Bewegungstagebuch

Hier können Sie Alltags-Bewegung wie Radfahren erfassen, sofern dieses Modul aktiviert wurde.

Für diese Woche empfohlener Lerninhalt / Alle Lerninhalte

Hier erhalten Sie relevante Lerninhalte zu Ihrer Erkrankung in Form von durch Experten erstellten Video-Masterclasses.

Dein nächster Termin

Dieser Bereich wird angezeigt, sofern Sie einen in den nächsten Tagen anstehenden Termin bei Herodikos haben. Mit einem Klick / können Sie die Video-Sprechstunde zur angegebenen Zeit betreten.

Mehr

Hier gelangen Sie in das Menü der App.

Training

Hier gelangen Sie ggf. zurück auf die Startseite.

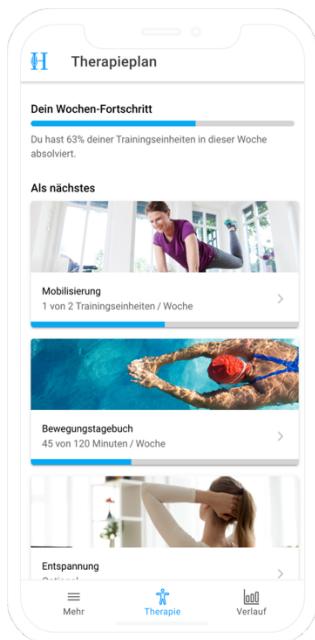
Verlauf

Hier können Sie Ihre Trainingsstatistik einsehen.

5.4 Bewegungsübungen



Von Zeit zu Zeit stellt die App Ihnen Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand in Form von medizinisch standardisierten Fragebögen. Bitte beantworten Sie diese, um Ihre Therapie zu starten bzw. fortzusetzen.



Um ein Training zu starten, wählen Sie eine der angezeigten Kategorien (z.B. Kraft, Mobilisierung, Entspannung).

Klicken Sie ggf. auf **Starten**, um mit der Therapieeinheit zu beginnen.



Hast Du Schmerzen?

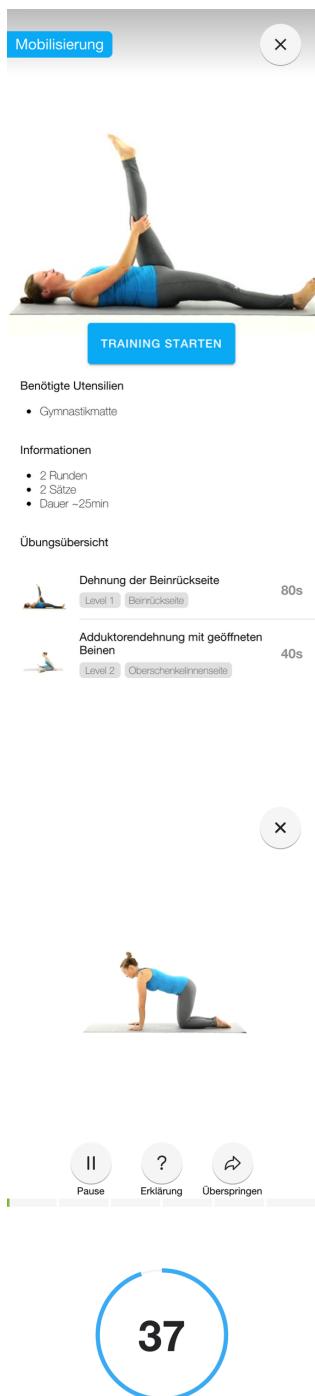
kein Schmerz



Ggf. werden Sie nach Ihren Schmerzen gefragt. Wählen Sie die passende Antwort.



Sollten sich Ihre Schmerzen seit Ihrem letzten Arztbesuch verschlimmert haben oder weitere Beschwerden hinzu gekommen sein, raten wir Ihnen, das Training nicht fortzuführen. Bitte halten Sie stattdessen Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.



Nun gelangen Sie zur Übersicht Ihres anstehenden Trainings.

Unter **benötigte Utensilien** werden die Utensilien für das Training aufgelistet, die für das ausgewählte Training benötigt werden.

Unter **Informationen** werden die Anzahl der Runden und der Sätze angegeben.

Außerdem wird die ungefähre **Trainingsdauer** angezeigt.

Unter der Übungsübersicht werden die Übungen der Trainingseinheit aufgelistet. Zu jeder einzelnen Übung werden zusätzliche Informationen angezeigt.

Klicken Sie auf **Training starten**, um mit der Trainingseinheit zu starten.

Der Start, die Hälfte des Trainings und das Ende werden mit einem akustischen Signal ausgespielt.

Die einzelnen Übungen werden in der Folge angezeigt. Zwischen den Übungen wird in der Trainingspause bereits die nachfolgende Übung angezeigt.

Die Zeit der Trainingspause und die Trainingsdauer wurde durch Ihren Arzt oder Therapeuten festgelegt.

Alle Übungen der verschiedenen Trainingskategorien wurden durch Ihren Arzt oder Therapeuten für Sie in Ihren Trainingsplan hinzugefügt.

Während des Trainings können Sie folgende Funktionen durchführen:

Klicken Sie auf **Pause**, um das Training zu pausieren. Mittels **Fortsetzen** können Sie wieder starten.

Eine Erklärung zu der Übung erhalten Sie, wenn Sie auf **Erklärung** klicken.

Sie können die Übung überspringen, indem Sie auf **Überspringen** klicken.

Ggf. wechseln Sie noch zwischen gesprochenen Ansagen und Benachrichtigungstönen durch den Knopf [Benachrichtigungstöne](#).



Sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Schmerzen verspüren, gesundheitliche Probleme haben oder den Eindruck gewinnen, dass Ihr Trainingsprogramm nicht für Sie geeignet ist, brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt bzw. ihren betreuenden Therapeuten.

In lebensbedrohlichen Situationen kontaktieren Sie den Notruf unter der Telefonnummer 112 (Deutschland).



Falls die App während Ihres Trainings nicht in der Lage ist, Inhalte über das Internet nachzuladen, erscheint eine Lade-Animation. Starten Sie die Ausführung der Übung erst nachdem dieses Element verschwunden ist, um eine Überlastung zu verhindern.



Bei Unklarheiten zur Ausführung einer Übung, sehen Sie sich das Erklärvideo an. Sollten weiterhin Unklarheiten bestehen, überspringen Sie die Übung und wenden Sie sich an Ihren betreuenden Arzt oder Therapeuten.



Das tut uns leid!

Welches Problem hastest Du?

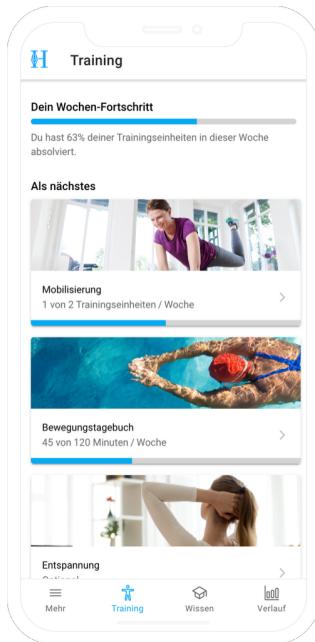
- Ich hatte Schmerzen >
- Mir hat etwas am Training nicht gefallen >
- Ich habe Feedback an Herodikos >

Wenn Sie das Training abgeschlossen haben, haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Arzt oder Therapeuten eine Rückmeldung zu geben. Außerdem können Sie den Kundenservice von Herodikos kontaktieren. Sie können aus folgenden Möglichkeiten wählen:

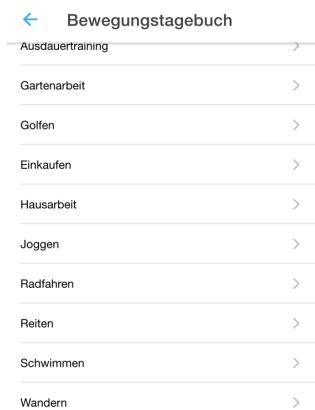
- Ich hatte Schmerzen
- Mir hat etwas am Training nicht gefallen
- Ich habe Feedback an Herodikos

In den folgenden Dialogfenstern haben Sie die Möglichkeit, die Schmerzstärke, die betreffenden Übungen oder weitere Anmerkungen einzugeben. Diese Angaben erleichtern dem Adressaten, Ihnen zu helfen.

5.5 Bewegungstagebuch



Auf der Startseite wird unterhalb der Trainingskategorien ggf. das **Bewegungstagebuch** angezeigt. Dieses dient der Erfassung von Alltagsaktivitäten.

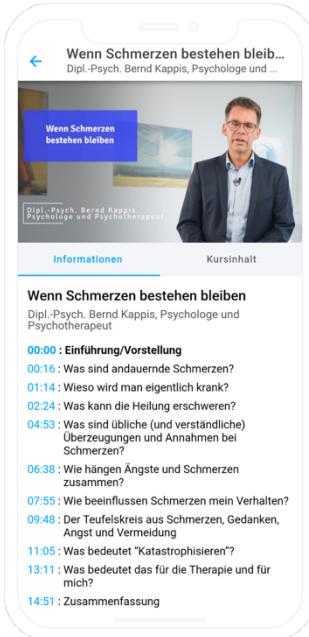


Wählen Sie dort die passende Rubrik aus und geben Sie in den folgenden Dialogen die Zeitdauer ein, die Sie diese Aktivität ausgeübt haben.



Alltagsaktivitäten sind ebenso wichtig für Ihre Gesundheit wie die Übungen, die Ihnen die Herodikos-App anbietet.

5.6 Empfohlene Lerninhalte / Alle Lerninhalte

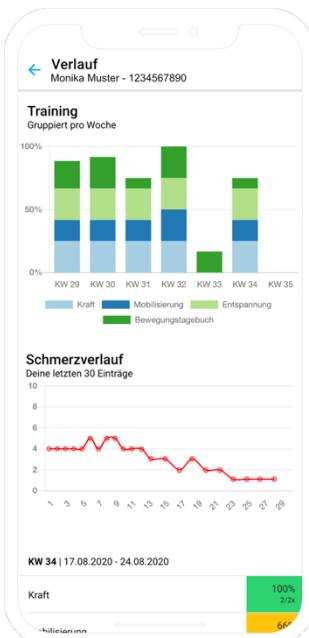


Die App empfiehlt Ihnen wöchentlich neue Lerninhalte, die in Form von Video-„Masterclasses“ durch Experten gestaltet wurden. Diese Inhalte erklären relevante Themen rund um Ihre Therapie.

Die Inhalte können per Video angesehen, jederzeit unterbrochen und später fortgesetzt werden.

Falls Sie auf bereits gesehene Inhalte zugreifen oder für zukünftige Wochen geplante Inhalte ansehen möchten, verwenden Sie die Funktion [Alle Lerninhalte](#) in Ihrer Therapieübersicht.

5.7 Verlauf / Statistik



Um den Verlauf bzw. die Trainingsstatistik aufzurufen, klicken Sie unten auf [Verlauf](#).

Hier können Sie den Verlauf Ihrer Aktivitäten in der Herodikos-App ansehen. Dieser Verlauf wird mit Ihrem Behandler geteilt.

5.8 Profilansicht

 Dein Profil

DEIN BEHÄNDLER

 Dein Behandler
Kontaktmöglichkeiten anzeigen

ALLGEMEINES

 Benachrichtigungen

 Hilfe & Informationen

- > Um zur Profilansicht zu gelangen, klicken Sie unten links auf [Mehr](#). In dieser Ansicht haben Sie folgende Auswahlmöglichkeiten:

Dein Profil: Profil bearbeiten

Hier können Sie Ihren Namen ändern und die Dauer Ihres Therapieprogramms einsehen.
> Änderungen Ihrer E-Mail-Adresse veranlassen Sie bitte über unseren Kundenservice unter support@herodikos.de.

Bitte beachten Sie, dass nach Ablauf Ihres Therapieprogramms keine Nutzung Ihrer Übungen mehr möglich ist. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten an, um die Nutzung fortzusetzen.

Dein Profil: Passwort ändern

Hier können Sie Ihr Passwort ändern.



Dein Profil: Nutzerkonto löschen

Hier können Sie Ihr Nutzerkonto löschen lassen. Bitte beachten Sie, dass dabei Ihr Therapieprogramm sofort beendet wird.

Die Löschung erfolgt auf Basis der rechtlichen Vorgaben. Einige Abrechnungs- und Dokumentationsdaten, für die gesetzliche oder vertragliche Aufbewahrungspflichten gelten, bleiben bis zum Ende der Aufbewahrungszeit gespeichert.

Dein Profil: Abmelden

Hier können Sie sich ausloggen. Aus Datenschutzgründen sollten Sie nach Nutzung der Herodikos-App abmelden, wenn Sie Ihr Endgerät mit anderen Personen teilen oder es an Dritte weitergeben möchten.

Dein Behandler

Hier können Sie Kontaktdaten anzeigen, die durch Ihren Behandler bereitgestellt wurden.

Benachrichtigungen

Hier können Sie die Benachrichtigungseinstellungen ändern, mit denen wir Sie an Ihre Therapie erinnern. Sie haben die Möglichkeit, Tage und Uhrzeiten auszuwählen oder die Benachrichtigungen zu stoppen.

Hilfe & Informationen

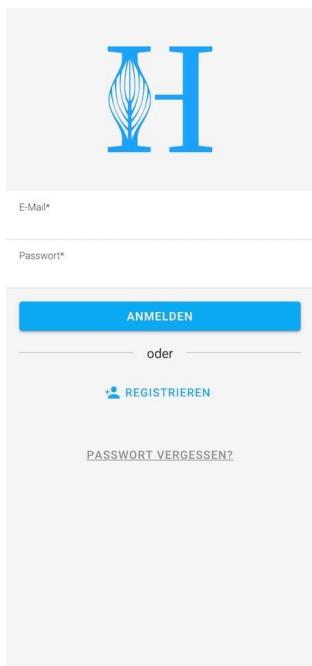
Hier können Sie Versionsinformationen zur Herodikos-App

anzeigen oder den Kundenservice kontaktieren. Außerdem stehen Ihnen unser Impressum und unsere Geschäftsbedingungen zur Verfügung.

6. Herodikos-App für Ärzte und Therapeuten

Die Herodikos-App ermöglicht Ihnen neben der Erstellung von Therapieplänen auch das Monitoring Ihres Patienten und die Kontaktaufnahme Ihres Patienten mit Ihnen im Therapiekontext.

6.1 Erste Anmeldung / Registrierung



Rufen Sie die Herodikos-App erstmals auf, erscheint die Anmeldemaske.

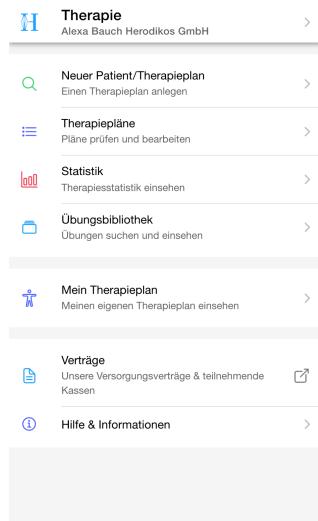
Wenn Sie sich erstmals bei Herodikos anmelden, klicken Sie auf **Registrieren** und wählen Sie dann **Arzt oder Therapeut**. Zur Registrierung benötigen Sie ein E-Mail-Postfach, das Sie regelmäßig abrufen.

Andernfalls melden Sie sich mit Ihre bekannten Anmeldedaten an.



Nutzerkonten für Behandler bedürfen einer Freischaltung durch Herodikos.
Bitte informieren Sie sich über die Nutzungsvoraussetzungen unter
<https://www.herodikos.de/aerzte>.

6.2 Überblick / Hauptmenü



- > Nachdem Sie sich als Behandler bei Herodikos angemeldet haben, gelangen Sie auf die Startseite der Behandler-Ansicht.
- > Von hier gelangen Sie in folgende Bereiche der App:
 - Neuen Patienten / Therapieplan anlegen
 - Therapiepläne verwalten
 - Statistik zu Therapieplänen einsehen
 - Übungsbibliothek (Vorrat aller Übungen) einsehen
- > ● Den eigenen Therapieplan einsehen (Pläne testen)
- > ● Weitere Informationen zu Versorgungsverträgen
- > ● Hilfe & Informationen zur App / zum Medizinprodukt

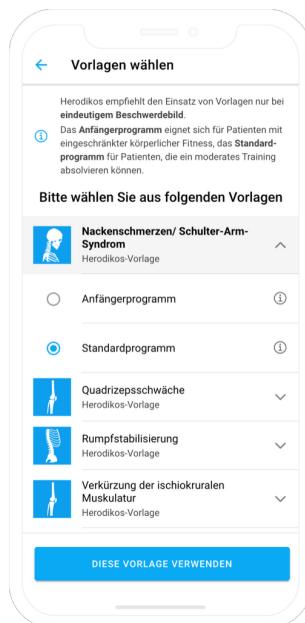


In der App werden ggf. personenbezogene Daten Ihrer Patienten sichtbar. Melden Sie sich über das Menü Therapie → Abmelden ab, um unberechtigten Zugriff durch Dritte zu verhindern.

6.3 Patienten / Therapieplan anlegen

Über das Menü “Neuer Patient / Therapieplan” können Sie einen neuen Patienten mit Herodikos versorgen. Hierzu stehen Ihnen zwei Optionen bereit:

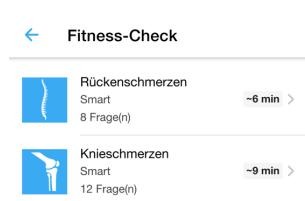
- **Fitness-Check:** Eine geführte Untersuchung, die Ihnen einen Vorschlag für einen individuellen, multimodalen Bewegungstherapieplan erstellt.
- **Vorlagen:** Eine Beschwerdebild-abhängige Liste von Vorlagen für einen individuellen, multimodalen Bewegungstherapieplan.



Falls Sie sich für die **Vorlagen-Funktion** entscheiden, können Sie nun aus verschiedenen indikationsspezifischen Vorlagen wählen.

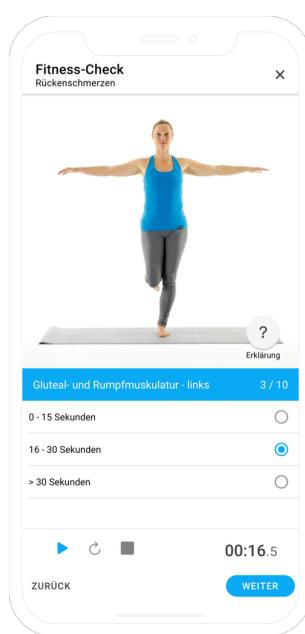


Die Vorlagen-Funktion wurde entwickelt, um Sie bei eindeutigem Beschwerdebild schnell zu einem möglichst geeigneten Therapieplan zu führen. Sollte das Beschwerdebild unklar sein oder Sie keine passende Vorlage auffinden, verwenden Sie stattdessen die Funktion "Fitness-Check".



Falls Sie sich für den "**Fitness-Check**" entscheiden, führt Sie die Software in einem assistentenartigen Stil durch einige Tests, die Ihr Patient gemeinsam mit Ihnen ausführt:

Wählen Sie zunächst einen Indikationsbereich, z.B. **Rückenschmerzen**.



Führen Sie den Fitness-Check anhand der angezeigten Schritte durch. Ihr Patient muss dabei einige Testungen durchlaufen. Nachdem Sie die Antwort ausgewählt haben, gelangen Sie automatisch zum nächsten Test. Die gesamte Ausführung dauert 3-5 Minuten.

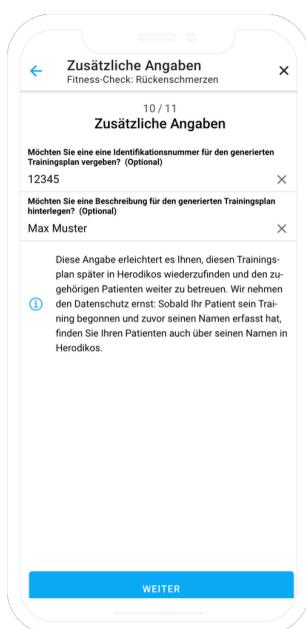
Sollte Ihr Patient einzelne Tests nicht ausführen können, wählen Sie jeweils die schlechtest mögliche angebotene Option.

Sollte ein Test eine Zeitmessung benötigen, wird Ihnen von der App eine Stoppuhr zur Verfügung gestellt. Starten Sie den Timer, indem Sie auf das Play-Symbol klicken und stoppen ihn wieder durch das Pause-Symbol.

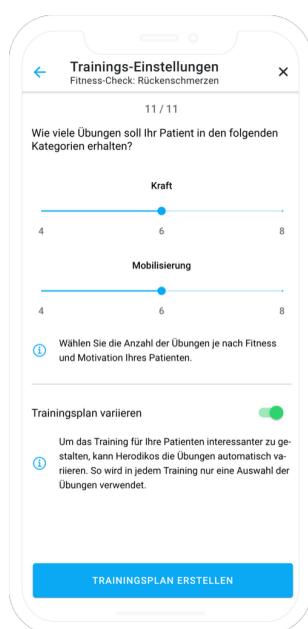
Der Knopf **Erklärung** bietet Ihnen medizinische Hintergrundinformationen zu den einzelnen Testungen und zu Abbruchbedingungen, die Ihnen die Durchführung erleichtern.



Bei einigen der vom Fitness-Check angebotenen Tests besteht für Ihren Patienten je nach gesundheitlicher Verfassung ein Sturz-Risiko. Wählen Sie eine geeignete Umgebung und beaufsichtigen Sie Ihren Patienten bei der Ausführung.

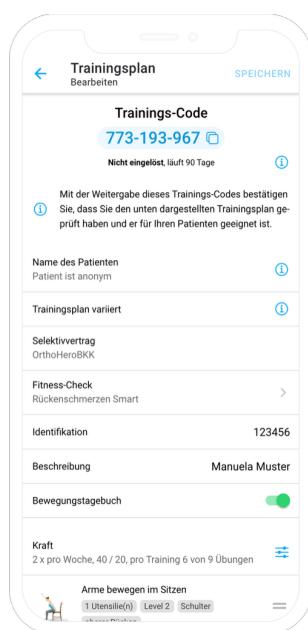


Unabhängig von der Auswahl "Fitness-Check" oder "Vorlage" erfragt die App nun noch einige Angaben, die Ihnen später helfen, Ihren Patienten in der App wieder aufzufinden (siehe Funktion [Therapiepläne](#)).



Abschließend können Sie den zu erstellenden Therapieplan ggf. noch anpassen, indem Sie einstellen, wie lang die einzelnen Trainings-Sitzungen sein sollen.

Außerdem können Sie ggf. die Funktion “[Variieren](#)” aktivieren. Hierbei werden die von Ihnen vorausgewählten Übungen in Reihenfolge und Auswahl pro Trainings-Durchlauf variiert, um Ihrem Patienten mehr Abwechslung zu bieten.



Egal ob Sie den Fitness-Check oder eine Therapieplan-Vorlage gewählt haben, erhalten Sie nun einen **Vorschlag für einen individuellen, multimodalen Bewegungstherapieplan**. Der Therapieplan wird Ihrem Patienten in videobasierter Form angezeigt, indem der Patient die vorgemachten Übungen nachmacht.

Prüfen Sie diesen Therapieplan und nehmen Sie ggf. Anpassungen vor, z.B. falls Ihr Patient bestimmte Positionen nicht einnehmen kann. Mithilfe des oben angezeigten neunstelligen **Trainings- bzw. Therapie-Codes** übergeben Sie den Therapieplan an Ihren Patienten. Dieser ist dann in der Lage, diesen Code in seinem Patienten-Nutzerkonto zur Herodikos-App zu erfassen und seine Therapie zu starten.

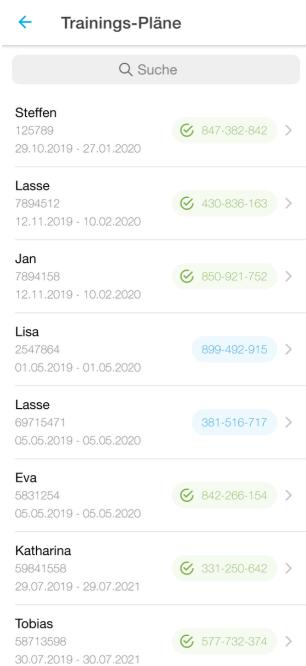
Sie können den Therapieplan jederzeit ändern. Die Änderung wird sofort mit dem [Speichern](#) für Ihren Patient aktiv. Ihr Patient wird automatisch über die Änderung benachrichtigt.



Mit Ausgabe des Codes an Ihren Patienten bestätigen Sie, dass der Therapieplan für Ihren Patienten geeignet ist.

6.4 Therapiepläne verwalten / anpassen

Therapiepläne können jederzeit angepasst werden. Über die Kontaktfunktion auf der Patientenseite der Herodikos-App kann Ihr Patient mit Ihnen als Behandler Kontakt aufnehmen, um eine Änderung anzufragen.



Name	ID	Therapie-Code
Steffen	125789	847-382-842
Lasse	7894512	430-836-163
Jan	7894158	850-921-752
Lisa	2547864	899-492-915
Lasse	69715471	381-516-717
Eva	5831254	842-266-154
Katharina	59841588	331-250-642
Tobias	58713598	577-732-374

Klicken Sie im Hauptmenü auf "Therapiepläne", um Ihre bisher erstellten Pläne anzuzeigen. Sie können in diesem Bereich innerhalb der Felder "Code", "Name", "Identifikation" oder "Beschreibung" suchen oder über das obige Filter-Symbol gezielt z.B. nach inaktiven Patienten suchen.

Der Therapie-Code wird **blau** angezeigt.

→ Der Code wurde vom Patienten noch nicht eingelöst.

Der Therapie-Code wird **grün** angezeigt.

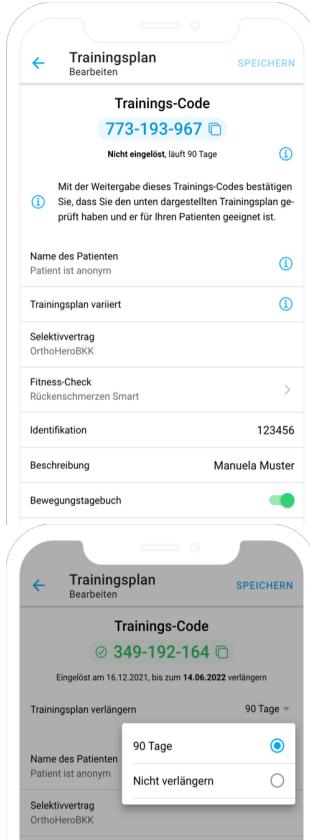
→ Der Code wurde vom Patienten eingelöst und die Therapie begonnen.

Außerdem werden Ihnen ggf. im linken Bereich der Liste Informationen zur Adhärenz Ihres Patienten angezeigt. **Grün** bedeutet zielgemäße Aktivität, **gelb** geringe Aktivität und **rot** Inaktivität.



Therapiepläne, deren Therapiedauer abgelaufen ist, werden Ihnen standardmäßig in dieser Ansicht nicht mehr angezeigt. Öffnen Sie über das Symbol "Filter" die Filter-Ansicht und deaktivieren Sie "Beendete ausblenden", um diese trotzdem anzuzeigen.

Klicken Sie auf einen Plan, um diesen anzuzeigen und ggf. zu bearbeiten.



In dieser Ansicht können Sie den Therapieplan anzeigen oder sofort mit der Anpassung des Plans beginnen.

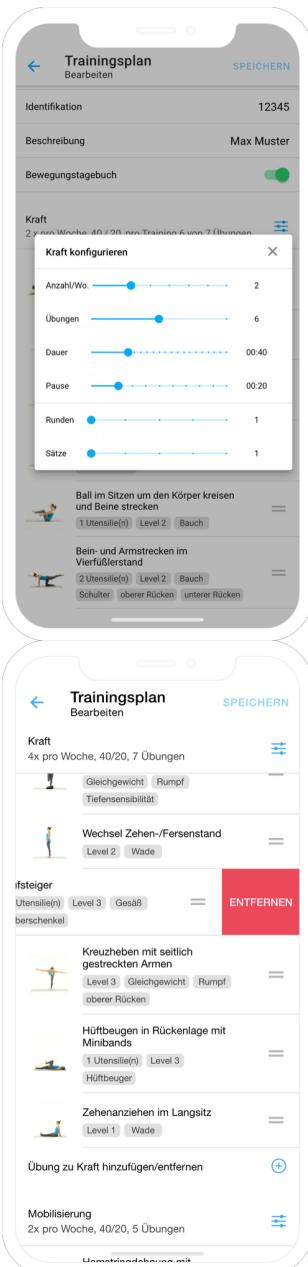
Im oberen Bereich finden Sie zunächst die Stammdaten zum Plan und ggf. Informationen zur Adhärenz des Patienten, zu welchen Sie sich per Klick im Detail informieren können.



Beachten Sie zu den Verlängerungsmöglichkeiten des Therapieplans bitte die Informationen zum jeweiligen Versorgungsvertrag.

Außerdem haben Sie ggf. die Möglichkeit, die Laufzeit des Therapieplans zu verlängern. Zusätzlich können Sie ggf. die Funktion **Variation** aktivieren oder deaktivieren, um das Therapieprogramm für den Patienten abwechslungsreicher zu gestalten.

Darunter können Sie Ihrem Patienten die Funktion **Bewegungstagebuch** aktivieren, um ihn wöchentlich zur Erfassung von mindestens 120 Minuten körperlicher Aktivität zu ermuntern.



Im unteren Bereich des Trainingsplan-Editors können Sie zahlreiche Anpassungen am Plan durchführen:

- Übungs-Parameter ändern
(Knopf rechts oben an der Trainings-Kategorie)
- Übungen entfernen
(Übung nach links wischen)
- Übungen hinzufügen
- Reihenfolge der Übungen ändern
(nur bei deaktivierter Funktion "Variation")

Runden- und Satztraining ist für ambitionierte Patienten verfügbar, indem Sie **Runden** oder **Sätze** auf einen Wert > 0 stellen. Während bei einem Rundentraining alle Übungen in der definierten Reihenfolge wiederholt werden, wiederholt ein Satztraining eine Übung so oft wie eingestellt, bevor mit der nächsten Übung fortgefahren wird.



Sofern Sie die Funktion "Variation" aktiviert haben, sollten Sie mindestens doppelt so viele Übungen pro Trainings-Kategorie (Kraft oder Mobilisierung) hinzufügen, wie sie unter "Übungen" pro Trainings-Durchlauf konfigurieren.



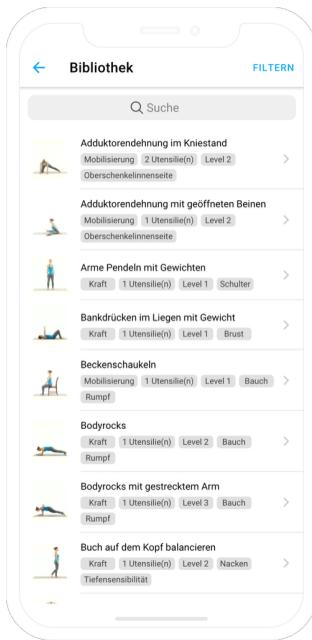
Wenn Sie Übungen hinzufügen, können Sie sich bei der Auswahl an den angezeigten Tags zur Schwierigkeit ("Level") oder der Körperregion orientieren. Schwierigere Übungen haben einen höheren Level. Die obigen Such- und Filterfunktionen unterstützen Sie bei Ihrer Arbeit.



Falls Ihr Patient unter Stress leidet, können Sie zusätzlich eine Übung in der Trainings-Kategorie "Entspannung" im unteren Bereich des Therapieplans einfügen.



Falls Sie einen Therapieplan ausprobieren möchten, können Sie den angezeigten Trainings- bzw. Therapie-Code im



Hauptmenü unter [Mein Therapieplan](#) selbst einlösen. Bitte beachten Sie, dass der Code nur einmal einlösbar ist und Sie danach einen neuen Code für Ihren Patienten erstellen müssen.

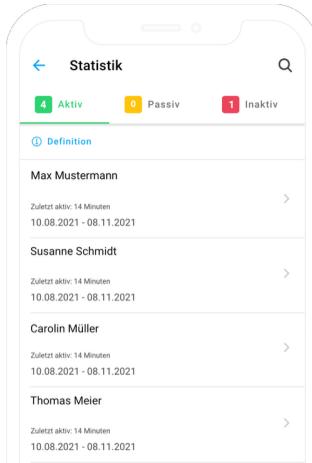


Tauschen Sie Übungen aus, die Ihr Patient nicht oder nicht sicher ausführen kann.

Prüfen Sie die zu jeder Trainings-Kategorie (Kraft oder Mobilisierung) dargestellte Angabe "Dauer", um Ihren Patienten nicht zu überlasten.

Sichern Sie Ihre Änderungen nach Abschluss mittels [Speichern](#). Ihr Patient wird automatisch über die Änderung benachrichtigt.

6.5 Statistik zu Therapieplänen einsehen

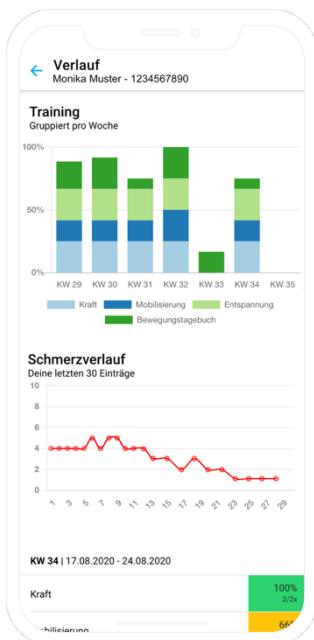


Um die Adhärenz- und Schmerz-Statistik Ihres Patienten zu prüfen, klicken Sie im Hauptmenü auf Statistik.

Die folgende Ansicht stellt Ihnen für jeden Patienten kurz farblich dar, wie adhärenzient dieser aktuell sein Therapieprogramm nutzt. **Grün** bedeutet zielgemäße Aktivität, **gelb** geringe Aktivität und **rot** Inaktivität.



Nutzen Sie die angebotenen Filterfunktionen, um gezielt inaktive Patienten zu finden und diese anzusprechen.



Nach Auswahl des Patienten werden Ihnen folgende Informationen angezeigt:

- Therapie-Aktivität in Kontrast zu den am Therapieplan unter "Anzahl / Woche" eingestellten Zielen pro Trainings-Kategorie
- Schmerzverlauf auf der VAS-Skala
- Verlauf der einzelnen Trainings



Nutzen Sie die dargestellten Informationen, um Ihren Patienten zu motivieren. Monitoring-Anlässe in den zu Herodikos zugehörigen Versorgungsverträgen ermöglichen Ihnen, diese in Ihren Praxisalltag zu integrieren.



Sie gelangen alternativ über die Funktion "Trainingsplan anpassen" in diese Statistik-Funktion.

7. Verwendete Symbole

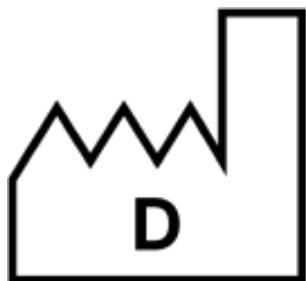
Folgende Symbole finden in dieser Dokumentation Anwendung:



CE-Kennzeichnung
CE-Kennzeichnung der CE-Konformität



Hersteller
Zeigt den Hersteller des Medizinproduktes an.

**Herstellerland und Herstellungsjahr**

Zeigt das Herstellerland und das Herstellungsjahr an.

2024

**MD-Kennzeichnung**

Kennzeichnung als Medizinprodukt

**Gebrauchsanweisung beachten**

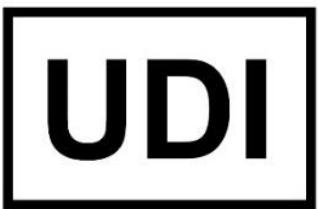
Hinweis, die Gebrauchsanweisung zu Rate zu ziehen

**Sicherheitshinweis**

Wichtige sicherheitsbezogene Angaben, Warnungen und Hinweise

**Hinweis**

Hinweise und Kennzeichnungen von Situationen und Ereignissen, die zu Sachschäden führen können

**UDI-Kennzeichnung**

Die UDI ist ein eindeutiger numerischer oder alphanumerischer Code für ein Medizinprodukt.