

## Pressemitteilung

### App „Kaia“

### Digitales Trainingsprogramm gegen Rückenleiden

Berlin, 8. Oktober 2018 – In Deutschland leidet etwa jeder Dritte (35,7 Prozent) unter Rückenproblemen. Mehr als drei Millionen schmerzgeplagte BARMER-Versicherte können ab jetzt mit der App „Kaia“ kostenlos ein digitales Trainingsprogramm begleitend zur ärztlichen Therapie starten. „Einem Volksleiden wie Rückenschmerzen müssen wir mit leicht zugänglichen und wirksamen Versorgungsangeboten begegnen. Das individuelle Training mit ‚Kaia‘ ist unkompliziert anwendbar. Entspannungseinheiten und Informationsmodule können zu Hause, aber auch unterwegs genutzt und die ganzheitliche Therapie somit ideal in den Alltag integriert werden“, sagt Dr. Mani Rafii, Vorstandsmitglied der BARMER. Der Erfolg des Trainings mit der App sei wissenschaftlich untersucht und lindere nachweislich die Schmerzen.

#### Multimodale Schmerztherapie auch unterwegs

Die „Kaia“-App erstellt auf Basis von Nutzerangaben zum Schmerzempfinden einen individuellen Trainingsplan. Dabei werden sowohl physiotherapeutische als auch verhaltenspsychologische Aspekte berücksichtigt. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten für ihre Rolle in der Therapie zu sensibilisieren. Erklärt werden dazu Strategien für das Selbstmanagement sowie gegebenenfalls notwendige Änderungen des Lebensstils. Die App bietet neben Übungsvideos zum Nachahmen auch Anleitungen zum Achtsamkeitstraining. Coaches sind außerdem rund um die Uhr per Chat erreichbar und helfen aus Motivationstiefs heraus oder beantworten Fragen zur multimodalen Therapie und den Rücken- und Achtsamkeitstrainings.

Die App ist als zertifiziertes Medizinprodukt zugelassen und erhältlich für iOS- und Android-Geräte.

Weitere Informationen unter [www.barmer.de/g101346](http://www.barmer.de/g101346).

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)