

Rückenschmerzen zu Hause wegtrainieren: Rücken-App unterstützt die Schmerztherapie

Kiel, 17. Oktober 2018 – In Schleswig-Holstein leidet etwa jeder Vierte unter Rückenschmerzen. Mehr als 90.000 schmerzgeplagte BARMER-Versicherte können ab sofort mit der App „Kaia“ kostenlos ein digitales Trainingsprogramm begleitend zur ärztlichen Therapie starten. „Es braucht wirksame und leicht zugängliche Strategien und Angebote, um einem Volksleiden wie Rückenschmerzen zu begegnen. Die Kaia-App bietet dafür ein individuelles Training, das unkompliziert anwendbar ist. Die Module können zu Hause oder auch unterwegs genutzt und die ganzheitliche Therapie somit ideal in den Alltag integriert werden“, sagt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein. 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 Entspannungseinheiten und 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.

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Pressestelle

Briefanschrift:
Postfach 1429
24103 Kiel

Besucheranschrift:
Kaistraße 90
24114 Kiel

www.barmer.de/presse-sh
www.twitter.com/BARMER_SH
presse.sh@barmer.de

Wolfgang Klink
Telefon: 0800 333004 656-631
oder
Telefon: 0431 12279731
wolfgang.klink@barmer.de