

# OrthoHeroBKK

App-gestützte Bewegungstherapie

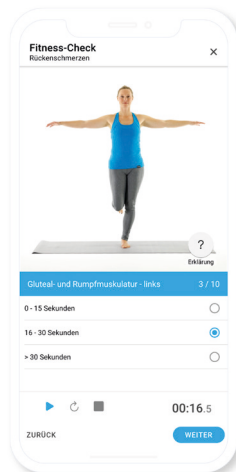
## Gemeinsam gegen Rücken- und Knieschmerz

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 Ärzten konzipiert wurde. Sie erhalten sie über Ihren Arzt.

### Ihre Vorteile:

- ✓ Ihr Arzt 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.
- ✓ Ihr Arzt<sup>1</sup> begleitet Ihren Therapieverlauf und wird Sie bei Fragen oder Problemen unterstützen.
- ✓ Exklusives kostenloses Angebot für Mitglieder teilnehmender Betriebskrankenkassen<sup>1</sup>. Einmalig um weitere 90 Tage verlängerbar.

<sup>1</sup> Teilnehmende Ärzte und BKKs siehe [orthinform.de/karten/orthohero](http://orthinform.de/karten/orthohero)

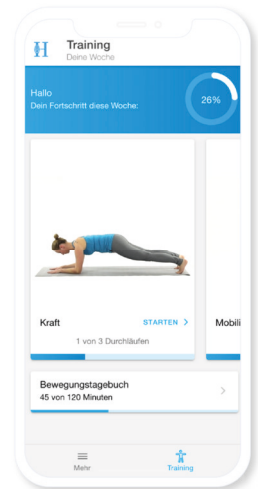


In Herodikos entsteht Ihr individueller Übungsplan.

## So können Sie teilnehmen:

- Sie leiden an Rücken- oder Knieschmerz und haben Interesse an individuellen Bewegungs-Übungen.
- Ihr Arzt hat keine medizinischen Bedenken gegen den Einsatz von Bewegungstherapie bei Ihnen.
- Sie sind versichertes Mitglied bei einer der teilnehmenden Betriebskrankenkassen<sup>1</sup>.
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt und verstehen die deutsche Sprache.
- Sie verfügen über ein Smartphone, Tablet oder internetfähigen Computer.

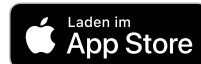
<sup>1</sup> Teilnehmende BKKs siehe [orthinform.de/karten/orthohero](http://orthinform.de/karten/orthohero)



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 Ihren Arzt. Technische Unterstützung erhalten Sie unter [info@herodikos.de](mailto:info@herodikos.de), Tel. 04451 - 859 96 57 (werktags Mo - Fr . 8 - 18 Uhr).

## Ihre nächsten Termine:

\_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ und \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_