



OrthoHeroBKK

App-gestützte Bewegungstherapie

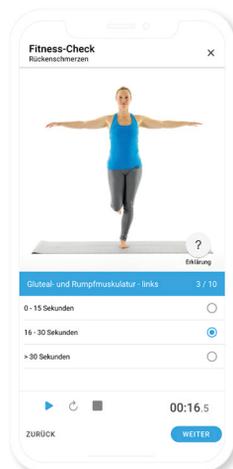
Gemeinsam gegen Rücken- und Knieschmerz

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 Arzt¹ 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 Ärzte und BKKs siehe orthinform.de/karten/orthohero

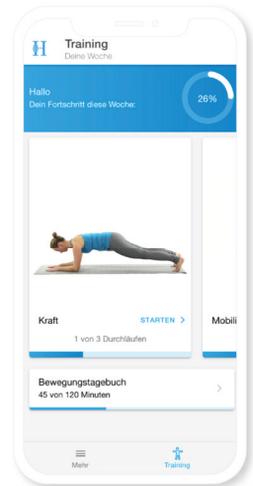


In Herodikos entsteht Ihr individueller Übungsplan.

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 Betriebskrankenkassen¹.
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt und verstehen die deutsche Sprache.
- Sie verfügen über ein Smartphone, Tablet oder internetfähigen Computer.

¹ Teilnehmende BKKs siehe 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, Tel. 04451 - 859 96 57 (werktags Mo - Fr . 8 - 18 Uhr).

Ihre nächsten Termine:

____ • ____ • _____ und ____ • ____ • _____