

Jung und Alt sind inzwischen gleichermaßen davon betroffen. **Einseitige Belastung, Stress und Vernachlässigung der Rückenmuskulatur sind die Hauptursachen der Beschwerden.**

Mit der Zeit werden die Zustände chronisch und durch Schonverhalten noch weiter verstärkt. So beginnt der Teufelskreis, der die Betroffenen zunehmend verzweifeln lässt. **Es gibt einen Ausweg: gezieltes Rückentraining mit EMS!**

Jetzt unverbindlich einen Beratungstermin vereinbaren:

Praxis für Physiotherapie
Marlene Weitzel

E-Mail: info@physiotherapie-weitzel.de

Tel.: (03774) 24649

Fax: (03774) 509571

www.physiotherapie-weitzel.de



LUST **AUF**
SCHMERZ
FREI?

WAS IST EMS?



EMS steht für die elektrische Stimulation der Muskulatur.

Bei dieser hocheffektiven Therapiemethode werden alle großen Muskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur gleichzeitig stimuliert – je nach Beschwerdebild lassen sich einzelne Partien mehr oder weniger stark aktivieren.



Studien belegen die Wirksamkeit – vorbeugend oder bei schon vorhandenen Rückenbeschwerden.*

- ✓ 88 % der Probanden konnten ihre Rückenschmerzen deutlich reduzieren. Häufigkeit und **Dauer der Schmerzen** fielen um bis zu **80 % niedriger** aus.
- ✓ Klagten vor Untersuchungsbeginn noch über 40 % der Teilnehmer über ständig vorhandene Rückenschmerzen, so waren es nach 6 Wochen Training gerade mal 9 %.
- ✓ Bei 44 % der Patienten mit chronischen Beschwerden waren die **Schmerzen völlig verschwunden**.
- ✓ Die **Ausdauer** bei typischen Rückenbelastungen im Alltag **verbesserte sich um bis zu 30 %**. (Heben schwerer Lasten, Laufen, Bücken, schwere körperliche Arbeit, Hausarbeit, Sport, Autofahren oder längeres Sitzen).

