

Lassen Sie Ihren Rücken checken

Leiden Sie an Rückenschmerzen oder wollen Sie Rückenschmerzen vorbeugen? Machen Sie den Check mit dem intelligenten Rückenscanner in über 90 Centern schweizweit.

Es ist ein Volksleiden. 80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Was tun, wenn es plötzlich zwickt oder – noch schlimmer – wenn die Schmerzen chronisch werden? Operieren? Ist zum Glück nur selten nötig. Schmerzmittel? Sollte man nur vorüberge-

eine sorgfältige Analyse der Wirbelsäule nötig. Vor allem die Bewegungs- und Haltungskompetenzen im Rumpf- und Beckenbereich sind entscheidend. In gutem

Machen Sie den Check mit dem Rückenscanner IDIAG M360 vom 29.10. bis 1.11.2020

Wollen Sie etwas gegen Ihre Rückenbeschwerden tun oder es gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist der Check mit dem Rückenscanner in einem der Idiag Centern etwas vom Besten, was Sie tun können. Nach einer gründlichen Untersuchung erhalten Sie individuelle Vorschläge für gezielte Übungen. Nach telefonischer Voranmeldung können Sie sich vom 29. Oktober bis 1. November 2020 in einem der über 90 schweizweiten Idiag Center Spine Check untersuchen lassen. Die Covid-19-Richtlinien des BAG werden strikte eingehalten.

*Individuelle,
sorgfältige
Analyse der
Wirbelsäule*

hend nehmen. Den Rücken kräftigen? Ist mit Abstand am wichtigsten, aber wie?

Jeder Rücken ist individuell. Die eine Rückenübung für alle gibt es nicht. Damit Rückenpatienten möglichst schnell und möglichst effektiv Linderung erfahren, ist

Mit dem Rückenscanner lassen sich strahlenfrei Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens ermitteln sowie Blockierungen, Instabilitäten und Kompensationsbewegungen erfassen. Die Analyse ermöglicht Empfehlungen zur Therapie- und Trainingsplanung zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen.



Fotos: Merlin Photography Ltd.

Basierend auf der Analyse berät die Therapeutin oder der Trainer, wie Risiko- und Problemzonen gezielt trainiert werden können. Die Untersuchung kann jederzeit wiederholt werden, um die Fortschritte zu erkennen.



Der Rückenscanner wird über die Wirbelsäule geführt. Das Gerät sendet die Daten an einen PC. Die Software stellt die untersuchte Wirbelsäule in einfach verständlichen Bildern dar und vergleicht sie mit einem Datenpool von beschwerdefreien Probanden. Im Handumdrehen entsteht so eine fundierte Analyse der Haltung.

Zustand ermöglichen sie effiziente Bewegungsabläufe – Voraussetzung für einen beschwerdefreien Alltag.

Hier kommt der Rückenscanner von Idiag zum Einsatz. Der Rückenscanner IDIAG M360 erfasst strahlenfrei Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens. Blockierungen, Instabilitäten und Kompensationsbewegungen werden entdeckt. Die Analyse liefert wertvolle Informationen und ermöglicht Empfehlungen zur Therapie- und Trainingsplanung.

Der Rückenscanner wird von Hand über die Wirbelsäule geführt. Das Gerät sendet die geometrischen Daten an einen PC. Die Software stellt die untersuchte Wirbelsäule in einfach verständlichen Bildern dar und vergleicht sie mit einem Datenpool von beschwerdefreien Probanden. Im Handumdrehen entsteht so eine fundierte Analyse der Haltung.

Damit möglichst viele Rückenpatienten von der Untersuchung mit dem Rückenscanner IDIAG M360 profitieren können und individuelle Anleitungen von Profis für einen kräftigeren und schmerzfreien Rücken erhalten, gibt es die Idiag Rückentage. Sie sind jedes Jahr ein

riesiger Erfolg. Mehr als 3000 Personen lassen sich jeweils in über 90 Centern schweizweit testen. Für einen bescheidenen Unkostenbeitrag von 30 Franken können Sie im Zeitraum

vom 29. Oktober bis 1. November 2020 Ihren Rücken mit dem intelligenten Rückenscanner testen lassen.

In diesen Centern können Sie vom 29.10. bis 1.11.2020 den Rückencheck machen. Falls kein Center in Ihrer Nähe ist, melden Sie sich direkt bei IDIAG AG unter Tel. 044 908 58 58 oder info@idiag.ch. Mehr Infos: www.idiag-rueckentage.ch

| | | | | | | |
|-----------|-----------------|--|------------------|------------|--|---------------|
| AG | Aarau | med&motion Aarau | 062 559 91 99 | Luzern | Spiraldynamik® Med Center Luzern | 041 412 31 00 |
| | Aarau | ZIMED AG - Zentrum für integrative Medizin | 062 823 86 86 | Luzern | GRAF tut gut | 041 360 05 22 |
| | Bad Zurzach | Physiotherapie Henri A. Emery | 056 269 88 55 | Reiden | Physiotherapie Esther Hartmann | 062 758 18 18 |
| | Buchs | Physio Training Buchs AG | 062 822 68 09 | Rothenburg | Therapie & Trainingszentrum Rothenburg | 041 281 50 30 |
| | Dottikon | Physiotherapie und Trainings-Center | 056 624 43 93 | Sempach | Sanactiva GmbH | 077 442 31 22 |
| | Reinach | Physiotherapie Reinach | 062 771 03 03 | OW | Alpnach Dorf BEAT PREMIUM TRAINING | 041 671 05 05 |
| | Rheinfelden | Physiotherapie am Stadtweg | 061 831 70 40 | SG | Bad Ragaz hassler medic | 081 302 51 51 |
| | Rheinfelden | L!FE Swiss Health Club | 061 813 38 69 | | Oberriet Physiotherapie Michel Kandel | 071 761 35 33 |
| | Rothrist | Physiotherapie Esther Hartmann | 062 758 18 18 | | Rapperswil-Jona MedAction | 055 505 21 21 |
| | Rothrist | Activa Gesundheitszentrum Rothrist | 062 797 14 01 | | Rorschach Physiotherapie W. Derksen | 071 841 99 92 |
| | Seengen | MEDITOPCENTER | 062 777 07 57 | | St. Gallen med&motion St. Gallen | 071 797 07 07 |
| | Suhr | BellVida Gesundheitscenter | 062 552 00 01 | | Wattwil Fitpool Physio/Premium Training | 071 988 75 15 |
| | Wettingen | PhysioMed | 056 426 80 60 | SH | Neunkirch Haus der Medizin - HdM Training Klettgau | 052 681 31 31 |
| | Wohlen | Physiotherapie Wohlen AG | 056 621 98 30 | | Wilchingen Physio Training | 052 681 29 04 |
| AR | Niederteufen | Praxis Harzenmoser | 071 333 53 30 | SO | Derendingen Physiotherapie- & Trainingscenter Koch | 032 682 33 22 |
| BE | Bern | med&motion Bern | 031 904 04 04 | | Egerkingen Physiotherapie- & Trainingscenter Sunnepark | 062 398 20 20 |
| | Bern | Spiraldynamik® Med Center Bern | 031 330 42 00 | | Solothurn Physiotherapie- & Trainingscenter Koch | 032 621 53 53 |
| | Bern | The White Rabbit - Health Club | 031 351 50 52 | SZ | Altendorf Physiotherapie im Seepark by Clinica Medicus | 055 451 27 28 |
| | Bern | Physiotherapie- und Trainingscenter Pro Motion | 031 370 80 90 | | Arth Physiotherapie Rigi Trainingscenter | 041 855 31 32 |
| | Biel/Bienne | Physiotherapie Balance | 032 323 88 25 | | Einsiedeln Physio Care Center de Leur AG | 055 418 30 40 |
| | Biel/Bienne | med&motion Biel | 032 545 49 49 | | Pfäffikon MedAction | 055 416 12 70 |
| | Burgdorf | Aemme fit Burgdorf GmbH | 034 423 08 30 | | Wangen Sport- und Fitnesscenter Leuholz | 055 440 28 28 |
| | Herzogenbuchsee | Lifestyle Fitness Gesundheitszentrum | 062 961 90 90 | TG | Amriswil NATURAL Premium Training | 071 630 00 90 |
| | Jegenstorf | Gesundheitszentrum Tom's Training | 031 761 33 60 | | Weinfelden Aktiv2Go Massagen Lonardo | 078 803 70 43 |
| | Langenthal | max fit&well ag | 062 922 52 52 | TI | Giubiasco il centro Giubiasco | 091 221 02 10 |
| | Lützelflüh | Aemme fit GmbH | 034 461 72 00 | | Locarno il centro Locarno | 091 221 02 04 |
| | Niederbipp | Physiofit Niederbipp | 032 633 13 24 | | Lugano il centro Lugano | 091 221 02 07 |
| | Zollikofen | Therapie & Training Zentrum AG | 031 914 20 50 | VD | Moudon Physio Moudon | 021 905 23 23 |
| BL | Allschwil | L!FE Swiss Health Club | 061 483 04 05 | ZG | Zug med&motion Zug | 041 534 22 22 |
| | Arlesheim | L!FE Swiss Health Club | 061 272 69 69 | ZH | Affoltern am Albis Physiotherapie & Gymfit Affoltern | 044 761 77 74 |
| | Münchenstein | Höferlin Institut | 061 577 70 72 | | Bäretswil Physio & Medifit GmbH | 044 939 29 77 |
| | Pratteln | Höferlin Institut | 061 823 78 78 | | Bülach Physio Vital Fitness | 043 928 24 85 |
| | Reinach | Fitnesstreff Niklaus | 061 711 40 24 | | Dielsdorf Physio Plus AG | 044 854 64 66 |
| BS | Basel | Höferlin Institut | 061 301 85 65 | | Herrliberg Physiotherapie HERRLIBERG GmbH | 043 277 52 88 |
| | Basel | Spiraldynamik® Med Center Basel | 061 271 40 50 | | Hinwil Chili Health Training Hinwil | 055 525 72 62 |
| DE | Bad Säckingen | Gesundheitszentrum Workout 24 | +49 174 167 2577 | | Illnau FRITZ bewegt mich AG | 052 544 48 80 |
| GL | Ennenda | G&S Coaching | 055 640 16 78 | | Kleinandelfingen WOW Fitness | 052 301 27 37 |
| GR | Chur | hassler medic | 081 250 13 04 | | Obfelden dr. rickli PREMIUM TRAINING | 043 530 30 30 |
| | Davos Platz | Davos Sports & Health | 081 414 84 84 | | Pfäffikon Top-Fit Fitness Club AG | 044 953 33 00 |
| LU | Emmenbrücke | Medical Training Center Pieter Keulen | 041 260 68 68 | | Winterthur Charly's Fitness & Gesundheit | 052 242 32 32 |
| | Escholzmatt | Physio- und Trainingscenter Fit-in | 041 486 22 12 | | Zürich RHEUMA-EISEN-ZENTRUM ZÜRICH | 044 491 00 77 |
| | Hildisrieden | Therapie & Trainingszentrum Hildisrieden | 041 460 40 20 | | Zürich Reha Prime Bahnhof Hardbrücke | 043 411 88 44 |
| | Hochdorf | MTC Pieter Keulen AG | 041 914 22 66 | | Zürich Reha Prime Glattpark Opikon | 043 411 88 44 |
| | Luzern | med&motion Luzern | 041 545 22 22 | | Zürich Spiraldynamik® Med Center Zürich | 043 210 34 43 |

Der Rückencheck brachte die Wende

Kräftigungsübungen statt Schmerztabletten. Glücksgefühle statt Dauerfrust. Seit den Idiag-Rückentagen weiss Petra Buchmüller ganz genau, was ihrer Wirbelsäule hilft.



«Das war genial! Nach dem Rückencheck wusste ich, wo meine Schwachstellen sind. Mir wurde ein persönliches Trainingsprogramm zusammengestellt. Schon nach drei Trainings konnte ich meinen Rücken besser strecken», strahlt Petra Buchmüller. «Jetzt bleibe ich dabei.»

Staubsaugen war mühsam. Bücken ging gar nicht, ruhig sitzen nur für kurze Zeit. Seit mehr als 15 Jahren leidet Petra Buchmüller, 74, aus Langenthal BE unter starken Schmerzen. «Jeden Tag nahm ich etliche Tabletten. Anders war es nicht auszuhalten. Die Schmerzen strahlten von der Lendenwirbelsäule bis in die Knie hinunter. Beim Sitzen suchte ich ständig neue Positionen, wick den Schmer-

zen so gut es ging aus. Der Arzt hatte mir viel Bewegung und Krafttraining empfohlen, auch, weil ich etwas mollig bin. Doch ich hörte nicht auf ihn, schlug seine Ratschläge regelmässig in den Wind. Es war bequemer, einfach Tabletten zu schlucken und Schmerzpflaster aufzukleben.»

Bis im letzten Herbst. «In der *Sprechstunde Doktor Stutz* habe ich die Ausschreibung zu den Idiag-Rückentagen gesehen. Ich las vom

Rückencheck, vom intelligenten Scanner, vom genialen Angebot. Und weil ich von den vielen Tabletten genug hatte, meldete ich mich an. Die Messung mit der Idiag M360 war angenehm, völlig schmerzlos und ohne Strahlung. In drei verschiedenen Positionen wurde die Krümmung meiner Wirbelsäule aufgezeichnet und mit tausenden Daten von beschwerdefreien Rücken verglichen. Schon nach einer halben Stunde wusste Ferry Pingitzer, wo meine Schwachstellen betreffend Haltung, Beweglichkeit und Stabilität sind.»

Ferry Pingitzer ist diplomierter Physiotherapeut und Zentrumsleiter im max fit&well, einem der Idiag Center Spine Check, das die Rückentage anbietet. «Wir fanden heraus, dass die Probleme von Petra Buchmüller zu einem

«Ich brauche keine Schmerztabletten mehr.»

grossen Teil mit der Statik und der aktiven und passiven Haltung zu tun haben», sagt er. «Ihre Rumpfmuskulatur entwickelte zu wenig Stützkraft. Damit Petra Buchmüller möglichst schnelle Erfolge erzielt, habe ich bei ihr mit aktivem Muskelmanagement begonnen. Vor jedem Training mobilisiere ich ihre Wirbelsäule und löse so die Spannung aus der Muskulatur. Danach geht Petra Buchmüller an die verschiedenen Geräte. Am Anfang begleitete ich sie Schritt für Schritt, mittlerweile ist sie bereits ihre eigene Expertin.»

Schon nach drei Trainings konnte sie sich viel besser strecken. «Nicht nur mein Rücken macht enorme Fortschritte, auch meine Verdauung hat sich normalisiert», sagt die 74-jährige Bernerin, die nun schon ein Jahr dabei ist. «Ich bin begeistert. Es wird immer besser. Ich bin so froh, dass ich den Rückencheck gemacht habe.»

Rückencheck und Covid-19

Der Rückencheck mit der Idiag M360 ist hygienisch und sicher.

Sie trauen sich nicht, zum Rückencheck zu kommen, weil Sie Angst vor einer Ansteckung mit Covid-19 haben? Sie nehmen aus Sorge vor Corona auch keine Arzttermine mehr wahr, lassen Ihren Diabetes nicht kontrollieren, Ihren Blutdruck nicht messen und alle anderen Untersuchungen nicht mehr machen? Wollen Sie wirklich wegen Covid-19 ausgerechnet auf das verzichten, was Sie am besten vor Covid-19 schützen kann? Der Arzt, die Vorsorge, das Training?

Warum sollte das Coronavirus ausgerechnet im Wartezimmer des Arztes lauern? Warum sollte dort die Ansteckungsgefahr am grössten sein, wo man am besten schaut, dass nichts passiert? Wie auch beim Rückencheck. In den beteiligten Fitness- und Physio-Centern wird Sicherheit grossgeschrieben. An jedem Eingang stehen Desinfektionsmittel, Abstandsregeln werden eingehalten, in der Garderobe ist nur ein Teil der Kleiderkästen zugänglich. Trainingsgeräte stehen weit auseinander, werden durch Plexiglaswände abgeschirmt oder sind vorübergehend gesperrt. Und sie werden regelmässig desinfiziert. Die Gesundheitsbranche nimmt die Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit BAG sehr ernst und setzt sie gewissenhaft um.

Und sowieso: Wer seine Gesundheit trainiert, ist besser gewappnet vor Komplikationen bei Krankheiten jeglicher Art. Egal, ob Grippe, ob Erkältung mit Halsweh und Kopfweh, ob Husten, ob Schnupfen und letztlich auch ob Corona. Je besser der Allgemeinzustand, desto besser wird der Körper mit Krankheiten fertig. Je besser die Vorsorge, desto kleiner die Gefahr, wenn Sie tatsächlich eine Infektion erleiden.

Nutzen Sie jetzt die Chance und packen Sie Ihre Rückenschmerzen an der Wurzel. Kommen Sie zum Rückencheck! Nehmen Sie auch gerne Ihre Schutzmaske mit, halten Sie die Abstands- und Hygieneregeln ein. Dann sind Sie auf der sicheren Seite – beim Check und auch beim Training.

Datum Rückentage: 29. Oktober bis 1. November 2020
Weitere Infos: www.idiag-rueckentage.ch/

