

## Wer steckt dahinter?

---

Das Programm wurde von Physiotherapeuten mit langjähriger Berufserfahrung entwickelt. In unserer täglichen Arbeit haben wir immer wieder dieselben Lücken beobachtet – und dieses Programm ist unsere Antwort darauf.

### Physiotherapie — sinnvoll, aber oft zu kurz

Bei starken Schmerzen, großen Unsicherheiten oder komplexen Beschwerden ist Physiotherapie wichtig und richtig. Der typische Verlauf ist jedoch oft zu kurz für eine nachhaltige Gewebsadaptation.

### Übungszettel zu Hause — ohne Progression

Der Patient bekommt einige Übungen mit nach Hause – und nach 2-3 Wochen, sobald der Schmerz nachlässt, legt er den Zettel beiseite. Immer dieselben Übungen, kein Aufbau, keine Gewebsanpassung.

### Social Media — gut gemeint, aber ohne roten Faden

Die Übungen die man auf Social Media sieht, sind an sich nicht schlecht. Aber sie holen die wenigsten dort ab, wo sie wirklich stehen. Kein strukturierter Aufbau, keine Phasen, kein logischer Fortschritt.

### Das Online-Rehaprogramm schließt diese Lücke:

Sinnvoll und logisch aufgebaut, phasenbasiert, progressiv über 8 Wochen – weder zu oberflächlich wie Social Media, noch zu kurz wie der typische Therapieverlauf.

## Was ist im Programm enthalten?

---

01

### Patientenratgeber: Schmerz, Heilung & Alltag

Genesung beginnt mit Patientenedukation. Evidenzbasiertes Wissen als Grundlage für dein Programm.

Teil A: Schmerz verstehen    Teil B: Heilung gestalten    Teil C: Alltag & Geduld

**02****8-Wochen App-Programm**

Tag für Tag geführte Übungen mit Beschreibung & Video – strukturiert, progressiv, direkt auf deinem Smartphone.

**03****Fortschritts-Fragebogen**

Alle 2 Wochen ein kurzer Schmerz-Check. Schmerz nimmt oft so langsam ab, dass man die Verbesserung kaum bemerkt – der regelmäßige Check-in macht Fortschritte sichtbar und hält die Motivation aufrecht.

## Für wen ist das Programm geeignet?

---

### Geeignet / Nicht geeignet

✓	Ellbogenschmerzen durch Sehnenüberlastung (Epicondylitis lateralis / medialis)
✓	Ruhschmerz ca. 3/10 oder Belastungsschmerz ca. 5/10
✓	Beschwerden seit mindestens 1 Woche (kein akuter Verletzungsschmerz)
✓	Wiederkehrende Schmerzen (chronisch oder rezidivierend)
✓	Kein starker Nachtschmerz
✗	Starker Ruhschmerz (> 5/10) oder akute Phase (< 7 Tage)
✗	Sehr starker Nachtschmerz, der den Schlaf unterbricht
✗	Unklare Diagnose oder neurologische Symptome (Kribbeln, Taubheit im Arm)
✗	FrISCHE Fraktur, OP oder andere schwerwiegende Ursache am Ellbogen

### Nicht sicher, ob das Programm zu dir passt?

Melde dich bei uns – wir helfen dir gerne bei der Einschätzung.

## Unser ganzheitlicher Ansatz

---

Bei der Reha denken wir nicht nur an den Ellbogen allein. Schmerz und Funktion hängen eng mit dem gesamten Arm, der Schulter, dem Schultergürtel und der Brustwirbelsäule zusammen. Haltung, Durchblutung, Nervendehnfähigkeit sowie das Gleichgewicht zwischen Agonisten und Antagonisten spielen alle eine wichtige Rolle.

Auch Bewegung in unverletzten Regionen wirkt therapeutisch: Sie fordert die Durchblutung, aktiviert die absteigende Schmerzhemmung und regt die Ausschüttung entzündungshemmender Stoffe an.

<b>Ellbogen</b>	Kraftaufbau, Dehnung und Mobilisation des betroffenen Gelenks
<b>Schulter</b>	Kräftige Schultermuskulatur entlastet den Ellbogen nachhaltig
<b>Schultergürtel</b>	Stabilität für optimale Arm- und Handbewegungen
<b>BWS</b>	Aufrechte Haltung verbessert Nervenfunktion, Haltung und Durchblutung

## Das 8-Wochen-Programm im Überblick

---

**Sprache:**

Deutsch

**Dauer:**

8 Wochen, aufbauend und progressiv strukturiert

**Frequenz:**

4-5 Trainingstage pro Woche + tägliche Nervenmobilisationsübung (in den Alltag eingebaut)

**Zeitaufwand:**

10 bis 45 Minuten pro Einheit (je nach Woche und Phase)

## Was passiert nach den 8 Wochen?

---

Das Online-Rehaprogramm bildet eine solide Basis für alle Alltagsbelastungen und dient als Ausgangspunkt für jeden weiteren Aufbau. Da Gewebsanpassung individuell verläuft, können einzelne Wochen je nach Fortschritt verlängert werden – sodass aus 8 Wochen auch 12 werden können.

**Wichtig zu wissen:**

Das Programm ist gut strukturiert und aufgebaut – es ist aber kein individueller Therapieplan. Es richtet sich an einen breiten Personenkreis und wurde aus unserer klinischen Erfahrung heraus für den Allgemeinverkauf entwickelt.

#### Geeignet bei aktuellem Schmerz

Du hast noch Beschwerden? Perfekt – das Programm startet sanft und baut gezielt auf.

#### Geeignet auch wenn Schmerz weg ist

Der Körper ist ein Meister der Kompensation: Wer zu früh mit zu viel Belastung beginnt, trainiert oft die falschen Strukturen. Wer bei Null anfangt, stellt sicher, dass die eigentlichen Schwachstellen gezielt aufgebaut werden.

## Was du benötigst

### Technik



#### Smartphone

mit Internetverbindung – App-Download empfohlen (alternativ: Anmeldung über die Internetseite im Browser)

### Trainingsgeräte



#### Kleine Hanteln / Gewichte

Alternativ: gefüllte Wasserflaschen – 0,5 bis 1,5 kg genügen für den Einstieg

#### Elastikbänder

Idealerweise in verschiedenen Stärken (leicht, mittel, stark) – für die progressive Belastungssteigerung

## So funktioniert es

1	Programm online kaufen – Zahlung per Kreditkarte oder Überweisung
2	Zugangslink per E-Mail erhalten (bei Kreditkarte sofort; bei Überweisung nach Zahlungseingang, 1–3 Werktage)
3	Anweisungen in der E-Mail folgen & App herunterladen
4	Tag für Tag deine Übungsaufgaben absolvieren – mit Erklärung und Video

Die App zeigt dir jeden Tag genau, welche Übungen du durchführen sollst – mit Videoanleitung und Erklärung. Alles ist klar strukturiert, du brauchst keine Vorkenntnisse.



### Unterstützung

E-Mail: [info@physio-bruneck.com](mailto:info@physio-bruneck.com)

WhatsApp: +39 347 861 3824

Instagram: [@physio.bruneck](https://www.instagram.com/physio.bruneck)



### Einmaliger Kauf

Kein Abo. Nach dem Kauf hast du 12 Monate Zugriff auf alle Inhalte.



### Adresse

Reinthalstr. 6, 39031  
Bruneck



### E-Mail

[info@physio-bruneck.com](mailto:info@physio-bruneck.com)



### WhatsApp

+39 347 861 3824



### Instagram

[@physio.bruneck](https://www.instagram.com/physio.bruneck)