



Wie kann es nach der Behandlung weiter gehen?

LEISTUNGSÜBERSICHT

Für Ihre bestmögliche Versorgung.



Stand: 01.01.2025

PHYSIKAL. THERAPIE

Zur Unterstützung der verordneten Therapie

- Elektrotherapie (ET)
- Heißluft, Wärme (HL)
- Heiße Rolle (HR)
- Kältetherapie (KT)
- Lymphomat (LYMPHO)
- Naturmoor, Naturfango (WN)
- Fango (WF)
- Schröpfen (SCHR)
- Traktion, Extension (TR,EXT)
- Ultraschall (US)
- Schulterstuhl (SCHULT)
- Pinotape klein (PTK)
- Pinotape groß (PTG)
- Iontophorese (ION)
- Hivamat (HIVA)



DIAGNOSTIK

Screening-Tests und -Analysen

-  **DAVID-Wirbelsäulenanalyse**
 Die DAVID-Wirbelsäulenanalyse ist eine biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule. Diese Analyse erlaubt uns ein möglichst vollständiges Bild über den Zustand Ihres Bewegungsapparates zu erhalten. Dabei werden muskuläre Stärken, Schwächen sowie Dysbalancen eindeutig identifiziert.
-  **Isokinetischer Muskelfunktionstest**
 Jedes Gelenk unseres Körpers wird muskulär stabilisiert. Durch Operationen, einseitige Belastungen oder Bewegungsmangel kann es zu einer Abschwächung der gelenksichernden Muskulatur kommen. Beim isokinetischen Muskelfunktionstest wird computertechnisch der Ist-Zustand der Muskulatur gemessen. Somit werden Kraftdefizite erkannt und die abgeschwächte Muskulatur mit einem gezielten Training wieder aufgebaut. Getestet werden können alle größeren Gelenke wie: Schulter-, Ellbogen-, Hand-, Knie- und Sprunggelenk.
-  **Laktatdiagnostik**
 Mit der Laktatdiagnostik beurteilen wir Ihre aktuelle Ausdauerleistung. Dabei wird ein Stufentest auf dem Laufband oder Fahrradergometer durchgeführt, um die Laktatleistungskurve in Bezug zur Herzfrequenz unter Belastung festzustellen. Mithilfe der Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle (IANS) kann daraufhin ein Training effektiv über die Herzfrequenz gesteuert werden.
-  **Bioimpedanzanalyse**
 Mit der Bioimpedanzanalyse (BIA) messen wir exakt, wie hoch Ihr Körperfettanteil ist. Doch nicht nur das Körperfett, sondern auch die Muskelmasse und das Körperwasser werden in die Messung mit einbezogen. Dies sind wichtige Parameter für Ihren Ernährungszustand und die Körperzusammensetzung. Die Bio-Impedanz-Messung gilt derzeit als zuverlässigste Methode und basiert grundsätzlich auf der Messung unterschiedlicher elektrischer Widerstände von Muskel-, Knochen- und Fettgewebe.
-  **Functional Movement Screen (FMS)**
 Ziel des FMS ist herauszufinden, welche Bewegungsmuster ineffizient oder nur kompensatorisch durchgeführt werden können, bevor es zu Verletzungen oder Überlastungserscheinungen kommt. Auf diese Weise kann einer Verletzung oder Überlastung effektiv vorgebeugt werden, indem die defizitären Bewegungsmuster identifiziert und anschließend gezielt auftrainiert werden.
-  **Sturz- und Fallrisiko-Test**
 Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Sturzrisiko. Kraft und Balance nehmen im Alter ab sowie die Fähigkeit, sich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren (Beispiel: Autoverkehr - Gehen über die Straße - Fußgängerampel). Stürze und die damit verbundenen Verletzungen gehören zu den häufigsten Ursachen, die zu Hause lebende ältere Menschen in ihrer Mobilität und Selbständigkeit bedrohen.
-  **Y-Balance-Test**
 Der Y-Balance-Test untersucht die funktionelle Bewegungsfähigkeit im Seitenvergleich. Hierzu gehören Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Rumpfstabilität. Der Test gibt einen Gesamteindruck über die Mobilität und Stabilität und macht Defizite der motorischen Kontrolle sichtbar. Vor allem im Seitenvergleich lässt sich überprüfen, ob unphysiologische Bewegungsmuster vorhanden sind.
-  **Messung der Herzratenvariabilität**
 Eine gute Herzfrequenzvariabilität ist Ausdruck einer funktionierenden Anpassungsfähigkeit bei körperlichen Belastungen. Wenn sich das vegetative Nervensystem nicht mehr ausreichend an äußere und innere Belastungen anpassen kann, wächst das Risiko für Krankheiten. Mit der Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) zeichnen wir über 24 Stunden Ihren Herzschlag auf und können so feststellen, wie sich Ihr Herz in Ruhe, in Stresssituationen oder bei Belastungen verhält.

ALTER G-TRAINING

Anti-Schwerkraft-Laufband

Einmalig in Karlsruhe & der Region

Als eine der wenigen Gesundheitseinrichtungen in Deutschland bieten wir Ihnen das Alter G-Training an. Das Anti-Schwerkraft-Laufband unterstützt Patientinnen und Patienten dabei, unmittelbar nach einer Operation oder Verletzung schnellstmöglich wieder schmerzfrei trainieren zu können.

Das Besondere an diesem Therapiegerät ist ein Training bis zu einer Schwerelosigkeit von 80 %. Dabei wird der Gleichgewichtssinn gefördert, die Kraft und Muskelkoordination verbessert und ein schmerzfreier und schonender Heilungsverlauf erreicht.

- Einsatzbereiche:**
- Neurologische Krankheitsbilder, z. B. Schlaganfall, Multiple Sklerose, Parkinson
- Zur Gewichtsregulierung
- Bei Knieverletzungen, z. B. Meniskus- und Kreuzbandrupturen
- Nach Gelenk-Operation, z. B. Hüft-, Knie-, Sprunggelenk-TEP's
- Formerhaltung bei verletzten Sportlern während der Rehabilitation
- Bei Wirbelsäulenproblemen



CHECK-UP

Ganzheitliche Leistungs- und Funktionsanalyse



TRIMEDIC Check-Up "BASIC"

Um was handelt es sich:

Bei diesem Check-Up handelt es sich um eine standardisierte Überprüfung der Funktionsfähigkeit Ihres Bewegungsapparates. Durch die ganzheitliche Betrachtungsweise unseres Expertenteams aus dem Bereich Physiotherapie können wir so gezielt Funktionsstörungen im Körper aufdecken und weitere Therapieinterventionen einleiten.

Testinhalte:

- Ausführliche physiotherapeutische Anamnese
- Körperinspektion
- Umfang- und Bewegungsmessung
- Funktionstests
- Überprüfung des Gelenk- und Muskelstatus
- Überprüfung der Faszien und Nervenstrukturen
- Detaillierte Befundauswertung und Dokumentation
- Individuelle Therapieempfehlung



TRIMEDIC Check-Up "COMPLETE"

Um was handelt es sich:

Der Check-Up "Complete" ergänzt den Check-Up Basic um wissenschaftlich evaluierte Test- und Analyseverfahren. Im Rahmen der sporttherapeutischen Diagnostik messen wir die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates sowie des Herz-Kreislaufsystems. In diesem Check-Up Modul sind zusätzlich 3 Tests/Analysen enthalten. Die Testanzahl ist abhängig vom physiotherapeutischen Befundergebnis.

Testinhalte:

- Alle Testinhalte des TRIMEDIC Check-Up „BASIC“
- Apparative Tests und Analysen



TRIMEDIC Check-Up "COMPLETE PLUS"

Um was handelt es sich:

Von diesem Check-Up profitieren Sie als Hobby- Freizeit- oder Leistungssportler. Besonders Leistungssportler leiden durch hohe Umfänge und Extremlastungen vermehrt an Gelenk- und Knochenbeschwerden, die oftmals auch mit muskulären Dysbalancen verbunden sind. Der Check-Up "Complete Plus" erweitert den Check-Up "Complete" um Leistungen, die zusätzlich Ihren Trainingsfortschritt protokollieren. Er beinhaltet weitere Kontrolltests, die nach Absolvierung eines etwa 12-wöchigen Trainings durchgeführt werden.

Testinhalte:

- Alle Testinhalte des TRIMEDIC Check-Up „COMPLETE“
- Retests nach einem 12-wöchigen Training
- Aktualisierung des Trainingsplanes



MITGLIEDSCHAFT

Training unter persönlicher, sportwissenschaftlicher Betreuung

Mehr als Fitnesport: Wir bieten Ihnen Gesundheitssport

Werden Sie Teil der TRIMEDIC-Familie und profitieren Sie von der Kompetenz unseres Sportwissenschaftlichen Teams, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Mit unseren Angeboten sind Sie komplett flexibel. Sie können alleine für sich trainieren oder unter Anleitung unseres Sporttherapeuten-Teams. Alle unsere Mitgliedschaften verstehen sich inklusive unseres Wellnessbereiches. Mit einem zielgerichteten Training unter sporttherapeutischer Anleitung beugen Sie nicht nur Krankheiten vor, sondern verbessern dadurch auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Unsere Gesundheitskonzepte sind modular aufgebaut und orientieren sich an Ihrem Leistungsstand und Ihrer persönlichen Zielsetzung. Alle unsere Konzepte beinhalten individuelle Trainingsprogramme und werden ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse angepasst und von unseren Sporttherapeuten ausgearbeitet und erstellt.

Unser Alleinstellungsmerkmal:

Durch die sportwissenschaftliche Ausbildung unserer Trainer und die Vielzahl an professionellen Trainingsgeräten und Diagnostikmöglichkeiten sind Sie bei uns in den besten Händen. Starten Sie gesund in die Zukunft mit einer TRIMEDIC-Mitgliedschaft.

Vorteile der TRIMEDIC-Mitgliedschaft auf einen Blick:

- Ausführliches Beratungsgespräch
- Sporttherapeutische Funktionsanalyse
- Erstellung Ihres persönlichen Trainingsplanes
- Detaillierte Einführung in die Trainingsgeräte/-übungen
- Individuelle, sportwissenschaftliche Betreuung
- Regelmäßige und kostenfreie Kontrolle / Update Ihres Trainingsplanes
- Teilnahmemöglichkeit am umfangreichen Gesundheitskurs-Programm
- Nutzung des TRIMEDIC-Wellnessbereichs mit Sauna
- Nutzung des Beckenbodentrainingsgerätes
- Nutzung des PaviGym-Squares und des PaviGym-Laufschlauch
- Cafeteria in gemütlicher Atmosphäre zum Verweilen
- 10 % Ermäßigung für Partner, Familienmitglieder, Kinder, Jugendliche, Studenten, Auszubildende und Versicherte der Schwenninger Krankenkasse

TRIMEDIC-Patienten zahlen statt der regulären Anmeldegebühr lediglich eine reduzierte Gebühr



PRÄVENTION

Von den Krankenkassen bezuschusst

Von den Krankenkassen gefördert und bezuschusst

Mit unseren Präventionskursen helfen wir Ihnen, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Viele Krankheiten lassen sich durch sportliche Aktivitäten vermeiden. Egal in welchem Lebensalter. Sie tragen dazu bei, dass gerade chronische Erkrankungen erst gar nicht entstehen oder in ihrem Verlauf vermindert werden. Wer regelmäßig etwas für seine Gesundheit tut, fühlt sich körperlich und geistig wohler. Unsere Präventionsangebote sind darauf ausgerichtet, alle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer dauerhaft an einen gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper heranzuführen. In den Kursen bekommen Sie Hilfestellungen und erlernen Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Unsere Präventionskurse werden nach § 20 SGB V von den Krankenkassen gefördert und bezuschusst. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei unseren Sporttherapeuten oder direkt bei Ihrer Krankenkasse. In der Regel werden anteilige Kosten von 2 Präventionskursen pro Jahr von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Unsere Präventionskurse:



Präventives Rückenkräfttraining

Rückenbeschwerden sind zu einem großen Teil auf mangelnde Aktivität und fehlende Stütz Muskulatur zurückzuführen. An speziellen medizinischen Geräten stärken Sie gezielt Ihre tiefe Rückenmuskulatur sowie die übrige Rumpfmuskulatur. Sie verbessern Ihre Haltung und die Mobilität der gesamten Wirbelsäule. Das Training erfolgt in Kleingruppen zu festen Zeiten. Zusätzlich zu den Übungen an den Geräten werden Kräftigungs- und Funktionsübungen erlernt, welche zuhause selbstständig durchgeführt werden können.



Kardiologisches Training

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Personen mit Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Hypercholesterinämie und Bewegungsmangel. Im Vordergrund steht ein pulsgesteuertes Ausdauertraining am Fahrradergometer, welches ergänzt wird durch gerätegestütztes Muskeltraining, Gymnastik zur Kräftigung, Mobilisation, Atmung und Entspannung und optional Nordic Walking im Freien.

Präventionskurs-Teilnehmer haben die Möglichkeit gegen einen reduzierten Aufpreis eine 10er Sauna-Karte dazubuchen.



Bei uns sind Sie
in den besten Händen.



Gesundheit erleben
bei TRIMEDIC.