ZFM
ZENTRUM FÜR MOBILITÄT

ZFM - INSIGHT

WIR MACHEN SIE WIEDER MOBIL

ZUR FREIEN ENTNAHME

NR. 16 / JANUAR - MÄRZ 2025

GEMEINSAM FEIERN UND GENIESSEN: DIE ZFM-WEIHNACHTSFEIER 2024

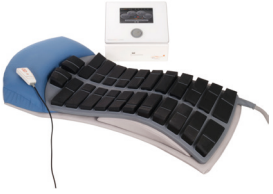
Ein Abend voller festlicher Stimmung, leckerem Essen und unvergesslicher Momente – so verabschiedete das ZFM-Team ein erfolgreiches Jahr. Vom charmanten Dinner im *Durchhaus* bis hin zum stimmungsvollen Ausklang im *Dachboden* war die Weihnachtsfeier ein Highlight, das den Teamgeist stärkte und die Vorfreude auf 2025 weckte.

Mehr über die schönsten Momente und Erinnerungen erfahren Sie im Magazin auf Seite 20 und 21!

IN DIESER AUSGABE:

NEU IM ZFM: Das StimaWELL® 120MTRS System - Innovative Therapie bei Rückenschmerzen

Das StimaWELL® Massagegerät vereint TENS, Massage, Muskel- und Wärmetherapie zu einer modernen, schonenden Lösung. Entdecken Sie Sie ab S. 4, wie diese Therapieform Ihren Heilungsprozess unterstützen kann!



Rätselspaß

Lösen Sie das ZFM-Kreuzworträtsel auf Seite 17 und erhalten Sie mit dem richtigen Lösungswort einen 5 Euro Rabattcode für unseren Onlineshop.

Direkt zum Onlineshop

ZUM SHOP

ZFM-ONLINESHOP

VON ÄRZTEN EMPFOHLEN

Unser Sortiment umfasst ausschließlich Produkte, die wir mit größter Sorgfalt auswählen und regelmäßig prüfen. Zusammen mit unseren erfahrenen Ärzten stellen wir sicher, dass jedes Produkt optimal auf bestimmte Beschwerdebilder abgestimmt ist, um Ihnen die bestmögliche Unterstützung für Ihre Gesundheit zu bieten. Dabei setzen wir ausschließlich auf Produkte, von deren Qualität, Wirksamkeit und Nutzen wir selbst überzeugt sind. So können Sie darauf vertrauen, dass jedes Produkt in unserem Angebot unseren hohen Standards entspricht.

EINFACHE ZAHLUNG

Wir bieten Ihnen eine Auswahl an sicheren und bequemen Zahlungsmöglichkeiten, sodass Sie ganz nach Ihrer persönlichen Präferenz entscheiden können. Egal, ob Kreditkarte, PayPal oder Sofortüberweisung – alle Optionen sind durch höchste Sicherheitsstandards geschützt, damit Sie jederzeit sorgenfrei bezahlen können.

SICHER EINKAUFEN

In unserem Onlineshop steht Ihre Sicherheit an erster Stelle. Wir setzen auf die neuesten technischen Sicherheitsstandards, um Ihre persönlichen Daten umfassend zu schützen. Alle Transaktionen und Datenübertragungen erfolgen über verschlüsselte Verbindungen, sodass Ihre Informationen jederzeit sicher sind. Zudem behandeln wir Ihre Daten mit größter Sorgfalt und geben sie niemals an Dritte weiter. So können Sie sich darauf verlassen, dass Ihr Einkauf bei uns nicht nur komfortabel, sondern auch absolut sicher ist.

SICHER EINKAUFEN
Wir setzen auf die neuesten Sicherheitsstandards

GÜNSTIGER VERSAND
Nur 3,50 € für Österreich

ANGEBOTE, NEUE PRODUKTE ODER BESTSELLER

PRODUKTE IM SPOTLIGHT

Neue Produkte | Angebote | Bestseller

SONNENMOOR WOHLFÜHLPAKET
SonnenMoor
26,90 € *
IN DEN WARENKORB

MOOR PACKUNG NATUR 600G DOSE
SonnenMoor
21,15 € *
IN DEN WARENKORB

INFRAROTLAMPE WELLBEING 1L
Beurer
39,99 € *
IN DEN WARENKORB

POSTURE HALTUNGSGURT
Blackroll
24,90 € *
IN DEN WARENKORB

5€ RABATT SICHERN*

* Lösen Sie das ZFM-Kreuzworträtsel auf Seite 17 und erhalten Sie mit dem richtigen Lösungswort einen 5 Euro Rabattcode für unseren Onlineshop.

ZUM SHOP
www.zfm.wien/shop

RÜCKENSCHMERZEN IM GRIFF:

SO UNTERSTÜTZEN MODERNE THERAPIEN DIE HEILUNG

ZFM
ZENTRUM FÜR MOBILITÄT

STIMAWELL® 120MTRS: MODERNE TECHNOLOGIE FÜR EFFEKTIVE SCHMERZ- UND MUSKELTHERAPIE

Dr. Johannes Gründler

ÜBERSICHT

- Die Herausforderungen bei Rückenschmerzen
- Ursachen und Risikofaktoren
- Die 4 Grundprinzipien des StimaWELL® Systems
- Das StimaWELL® 120MTRS System
- Beschwerden, die behandelt werden können
- Anwendung und Komfort
- Studien und Wirksamkeit
- Fazit

Die Herausforderung bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören weltweit zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Studien zeigen, dass rund 80% der Erwachsenen mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen leiden, und für viele werden sie zu einem chronischen Begleiter. Diese Schmerzen können sich in unterschiedlichster Weise äußern, von stechenden akuten Schmerzen im unteren Rücken bis hin zu diffusen, langanhaltenden Beschwerden im gesamten Rückenbereich. Besonders in der modernen Gesellschaft, in der viele Menschen stundenlang in sitzenden Tätigkeiten verbringen, sind Rückenschmerzen nicht nur eine individuelle Herausforderung, sondern auch eine gesellschaftliche Belastung.

Ursachen und Risikofaktoren für Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können auf eine Vielzahl von Ursachen zurückgeführt werden, die oft in Kombination auftreten:

- **Muskelverspannungen und Fehlhaltungen:** Einseitige Belastungen, wie langes Sitzen oder wiederholte falsche Bewegungen, führen zu muskulären Dysbalancen und Fehlhaltungen. Häufig kommt es zu Verkürzungen und Verspannungen der Muskulatur, was wiederum zu Schmerzen führt.

- **Schwäche der Rückenmuskulatur:** Die Muskulatur des Rückens und der Körpermitte (Core) ist für die Stabilität der Wirbelsäule unerlässlich. Eine geschwächte Muskulatur erhöht das Risiko für Schmerzen und Verletzungen, da die Wirbelsäule weniger gut gestützt wird.

- **Stress und psychische Belastungen:** Psychische Faktoren, wie Stress und Überlastung, können ebenfalls zu Rückenschmerzen beitragen. Muskelverspannungen und eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit sind oft die Folge.

- **Verletzungen und Verschleiß:** Bandscheibenvorfälle, Arthrose und andere degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule sind typische Ursachen für chronische Rückenschmerzen.

Die Vielfalt an Ursachen erfordert oft eine individuelle Diagnose und maßgeschneiderte Therapieansätze. Rückenschmerzen gelten als komplexes Gesundheitsproblem, das mehr als nur kurzfristige Lösungen erfordert.

Die Herausforderungen der Behandlung: Warum ist Rückenschmerz so schwer zu therapieren?

Rückenschmerzen stellen Ärzte und Therapeuten vor besondere Herausforderungen, da ihre Ursachen multifaktoriell sind und sich oft nicht allein durch eine medikamentöse Behandlung oder eine einzige Therapieform beheben lassen.

Besonders bei chronischen Schmerzen wird deutlich, dass ein multimodaler Ansatz erforderlich ist, um dauerhafte Linderung zu erreichen. Dazu gehören oft eine Kombination aus Physiotherapie, psychologischer Unterstützung, gezielter Schmerztherapie und aktiver Bewegungstherapie.

Zusätzlich sind Rückenschmerzen für viele Menschen mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden. Betroffene berichten von:

- **Eingeschränkter Bewegungsfreiheit:** Chronische Rückenschmerzen führen oft dazu, dass alltägliche Bewegungen, wie das Bücken oder Heben, nur eingeschränkt möglich sind, was den Alltag erschwert.

- **Schlafproblemen:** Schmerzen im Rückenbereich sind für viele Betroffene eine Ursache für Schlafstörungen, die wiederum die Erholung und Regeneration beeinträchtigen und eine Schmerzspirale fördern.

- **Sozialen und psychischen Belastungen:** Chronische Schmerzen führen oft zu einer verminderten Teilhabe am sozialen Leben und belasten die Psyche der Betroffenen. Ein hoher Leidensdruck führt nicht selten zu Depressionen oder Ängsten.

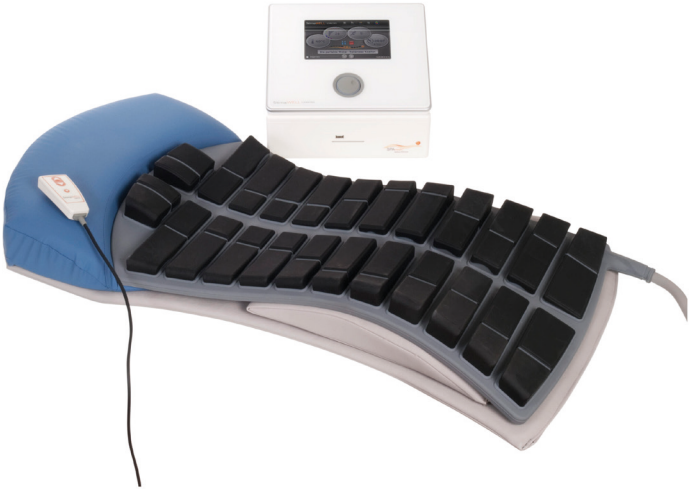
Fortschrittliche Therapien als Hoffnungsschimmer

Die moderne Medizin bietet zahlreiche Ansätze zur Behandlung von Rückenschmerzen, die von klassischen manuellen Methoden bis hin zu innovativen Technologien reichen. Besonders therapeutische Systeme, die verschiedene Behandlungsansätze kombinieren, sind in der heutigen Rückenschmerztherapie besonders gefragt.

Solche Systeme bieten oft eine Mischung aus Schmerzlinderung, muskelstärkenden Programmen und entspannender Massage, um nicht nur die Symptome zu lindern, sondern auch die zugrundeliegenden muskulären und strukturellen Schwächen anzugehen.

Eines dieser Systeme ist das **StimaWELL® 120MTRS**, das eine Kombination aus elektrischer Nervenstimulation, muskelstärkender Therapie, dynamischer Tiefenmassage und Wärmetherapie anbietet.

Durch diese vier Therapiesäulen ermöglicht das System eine vielseitige und zielgerichtete Behandlung von Rückenschmerzen und kann besonders bei chronischen Beschwerden eine wichtige unterstützende Rolle spielen.



Die vier Grundprinzipien des StimaWELL® Systems

Das StimaWELL® System basiert auf vier etablierten Therapieprinzipien, die gezielt gegen Schmerzen, muskuläre Schwächen und Verspannungen eingesetzt werden können. Diese Methoden sind einzeln anerkannt und bewährt und bilden die Grundlage einer ganzheitlichen Therapie für den Rücken. Im Folgenden werden die Grundprinzipien näher erläutert:

Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation (TENS)

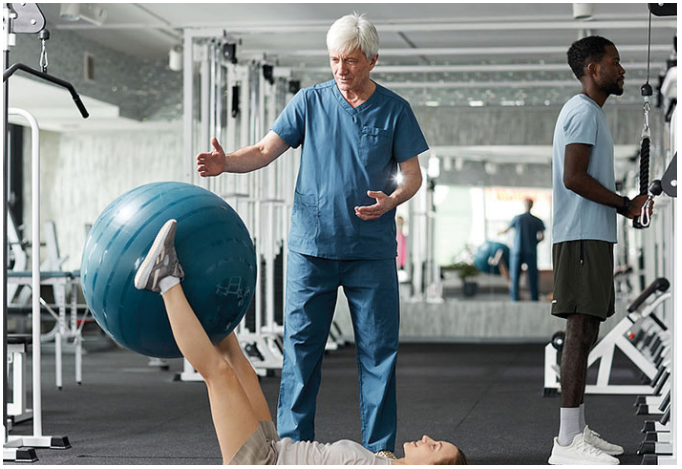
Die Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation, kurz TENS, ist eine weit verbreitete und anerkannte Methode zur Schmerzlinderung. TENS arbeitet mit elektrischen Impulsen, die über die Haut auf die Nervenbahnen einwirken und die Schmerzsignale beeinflussen.

Der Mechanismus basiert unter anderem auf der sogenannten Gate-Control-Theorie, die besagt, dass Schmerzempfinden durch die Blockierung oder Reduktion von Schmerzsignalen gelindert werden kann.

Hauptziele der TENS-Therapie sind:

- **Schmerzlinderung:** Die Impulse helfen, die Wahrnehmung von Schmerz zu verringern und bieten eine nicht-medikamentöse Option zur Schmerzkontrolle.
- **Muskelentspannung:** Bei verspannter Muskulatur fördert TENS die Lockerung und Entspannung.
- **Durchblutungsförderung:** Die elektrische Stimulation verbessert die Durchblutung in der betroffenen Region, was zur Regeneration beitragen kann.

Muskeltherapie zur Stärkung der Rückenmuskulatur



Eine gut trainierte Rückenmuskulatur ist für eine stabile Wirbelsäule und zur Vermeidung von Rückenschmerzen von entscheidender Bedeutung. Die Muskeltherapie konzentriert sich darauf, die Funktion der Muskulatur zu verbessern, indem sie gezielt gestärkte Muskeln aufbaut und entspannt. Die Therapie stimuliert sowohl die tief liegenden Stabilisierungsmuskeln als auch die größeren, für Kraft und Ausdauer verantwortlichen Muskelgruppen.

Die Muskeltherapie fördert:

- **Stärkung der stabilisierenden Rückenmuskulatur:** Schwache Muskeln werden durch gezielte Stimulation gekräftigt, was die Rückengesundheit verbessert und die Wirbelsäule stabilisiert.
- **Muskelentspannung bei Verspannungen:** Gezielte Programme helfen, hypertonische (verspannte) Muskelfasern zu entspannen und Dysbalancen auszugleichen.
- **Förderung der muskulären Ausdauer und Schnellkraft:** Verschiedene Muskelgruppen werden gezielt angesprochen, um die Gesamtfunktion der Rückenmuskulatur zu unterstützen.

Dynamische Tiefenmassage

Die dynamische Tiefenmassage ist eine innovative Technik, die manuelle Massagetechniken imitiert, jedoch tiefer und flächiger in das Gewebe eindringt. Sie wirkt durch rhythmische, pulsierende Impulse, die eine Massagewirkung erzeugen, die von Patienten oft als klopfend oder knetend wahrgenommen wird. Diese Massageform erreicht tiefere Muskelschichten, die sich durch konventionelle Massage nur schwer stimulieren lassen.

Die dynamische Tiefenmassage bietet:

- **Linderung von Verspannungen:** Sie kann muskuläre Verspannungen lösen, die für Rückenschmerzen verantwortlich sind, und so zur Entspannung beitragen.
- **Förderung der Durchblutung und des Lymphflusses:** Die anregende Massagewirkung regt die Blutzirkulation an und unterstützt die Regeneration.
- **Gleichzeitige Entspannung und Stimulation der Muskulatur:** Die Massage kombiniert Entspannungs- und Kräftigungseffekte, was das allgemeine Wohlbefinden fördert und die Muskulatur aufbaut.

Wärmetherapie

Die Wärmetherapie ist eine bewährte Methode, die bei der Behandlung von Schmerzen und Verspannungen seit langem erfolgreich eingesetzt wird. Wärme wirkt auf das Gewebe, indem sie den Stoffwechsel anregt und die Durchblutung verbessert. In der Rückenbehandlung trägt die Wärme dazu bei, die Muskelspannung zu senken und die Regeneration des Gewebes zu unterstützen.

Wärmetherapie wirkt durch:

- **Förderung der Durchblutung:** Wärme öffnet die Blutgefäße und verbessert die Versorgung der Muskeln und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen.
- **Entspannung der Muskulatur:** Wärme reduziert Muskelspannungen und hilft, verkrampfte Bereiche zu lockern.
- **Anregung des Stoffwechsels:** Durch die erhöhte Durchblutung und den verbesserten Sauerstofftransport wird der Zellstoffwechsel angeregt, was die Heilung und Regeneration des Gewebes fördern kann.

Das StimaWELL® 120MTRS System: Innovative Umsetzung der vier Therapieprinzipien in einem Gerät

Das StimaWELL® 120MTRS System kombiniert die vier Grundprinzipien – TENS, Muskeltherapie, dynamische Tiefenmassage und Wärmetherapie – in einem einzigen, fortschrittlichen Gerät und ermöglicht so eine ganzheitliche und personalisierte Rückentherapie.

Dieses innovative Konzept ist darauf ausgelegt, Patienten mit verschiedenen Rückenschmerzen gezielt zu unterstützen und eine schnelle, spürbare Entlastung zu bieten. Die Umsetzung dieser kombinierten Therapieansätze in einem Gerät ermöglicht eine individuelle Anpassung an die Bedürfnisse des Patienten und steigert die Effizienz der Behandlung erheblich.

Gleichzeitige Anwendung mehrerer Therapieansätze für ein umfassendes Behandlungserlebnis

Das Besondere am StimaWELL® System ist die Fähigkeit, mehrere Therapieprinzipien gleichzeitig anzuwenden und so eine multidimensionale Therapie zu bieten. Die gleichzeitige Stimulation mit TENS, Muskeltherapie und dynamischer Tiefenmassage ermöglicht eine tiefgreifende Behandlung, die weit über die Effekte herkömmlicher, einzeln angewendeter Therapien hinausgeht.

Die Integration der Wärmetherapie verstärkt diesen Effekt, indem sie die Durchblutung fördert und den Komfort während der Behandlung erhöht.

Durch die simultane Anwendung der Therapien werden die unterschiedlichen Ziele – Schmerzlinderung, Muskelentspannung, Aufbau der Rückenmuskulatur und Steigerung der Durchblutung – in einer Sitzung erreicht.

Diese umfassende Behandlung ist besonders hilfreich für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, da sie das Wohlbefinden und die Schmerzresistenz verbessern kann.

Anpassbare TENS-Impulse zur gezielten Schmerzlinderung

Das StimaWELL® System nutzt die TENS-Technologie, um gezielt auf die Schmerzverarbeitung einzuwirken. Hierbei kommt eine anpassbare elektrische Stimulation zum Einsatz, die in Frequenz und Intensität variabel ist und individuell auf die Bedürfnisse des Patienten eingestellt werden kann. Diese Flexibilität ermöglicht es, verschiedene Arten von Rückenschmerzen zu behandeln – von akuten Schmerzen, die eine hochfrequente Stimulation benötigen, bis hin zu chronischen Beschwerden, bei denen eine niedrigfrequente, modulierende Stimulation sinnvoller ist.

Das StimaWELL® System bietet dabei auch die Option, zwischen lokalisierter und großflächiger Stimulation zu wählen, je nachdem, ob punktuelle oder umfassendere Schmerzlinderung gewünscht wird. Diese personalisierte Anpassung sorgt dafür, dass Patienten das für sie angenehmste und effektivste Stimulationserlebnis erhalten.

Dynamische Muskeltherapie für gezielte Stärkung und Entspannung

Die Muskeltherapieprogramme des StimaWELL® Systems zielen darauf ab, muskuläre Dysbalancen zu korrigieren und die Rückenmuskulatur langfristig zu stärken. Je nach Zustand und Funktionsfähigkeit der Muskulatur bietet das System verschiedene Modi, die entweder entspannend auf verspannte Muskeln wirken oder gezielt die Kraft und Ausdauer in den Rückenmuskeln fördern. Durch die dynamische Anpassung der Impulse können sowohl die tiefen Stabilisationsmuskeln als auch die oberflächlichen Bewegungsmuskeln angesprochen werden.

Das Besondere an der Muskeltherapie im StimaWELL® System ist die Möglichkeit, zwischen tonischen und phasischen Muskelstimulationen zu wählen. So können sowohl langsame Typ-1-Muskelfasern, die für die Ausdauer wichtig sind, als auch schnelle Typ-2-Muskelfasern, die für die Schnellkraft verantwortlich sind, gezielt stimuliert werden. Diese differenzierte Stimulation ist ideal, um die Muskulatur umfassend zu fördern und langfristig eine bessere Stabilität und Kraft im Rückenbereich aufzubauen.

Dynamische Tiefenmassage als Ergänzung zur manuellen Therapie

Die dynamische Tiefenmassage des StimaWELL® Systems kombiniert verschiedene Massagearten in einer Therapieeinheit und ahmt die Wirkung einer intensiven, manuellen Massage nach. Patienten erleben diese Stimulation als rhythmisches Klopfen, Kneten oder Drücken, ähnlich wie bei einer herkömmlichen Massage. Im Gegensatz zu einer manuellen Massage wirkt die Tiefenmassage des StimaWELL® Systems jedoch tiefer in das Muskelgewebe hinein und erreicht dabei auch schwer zugängliche, tiefliegende Muskelschichten.

Diese tiefenwirksame Stimulation löst muskuläre Verspannungen effektiv und fördert die Blutzirkulation, was zu einer verbesserten Versorgung der Muskeln und einer schnelleren Regeneration beiträgt. Die dynamische Tiefenmassage ergänzt dabei ideal die TENS- und Muskeltherapie, da sie eine sofortige Entlastung und wohltuende Entspannung bietet, ohne dass dafür ein separater Termin für eine manuelle Massage erforderlich ist.

Integrierte Wärmetherapie zur Steigerung des Komforts und der Wirksamkeit

Die Wärmetherapie des StimaWELL® Systems unterstützt die anderen Therapieansätze durch eine tiefenwirksame Erwärmung des behandelten Rückenbereichs. Wärme ist seit langem als effektives Mittel zur Entspannung der Muskulatur und zur Förderung der Durchblutung bekannt. Die integrierte Wärmetherapie im StimaWELL® System verbessert nicht nur das Wohlbefinden während der Behandlung, sondern sorgt auch für eine bessere Aufnahme der elektrischen Impulse und stimulierenden Massagewellen.

Die kontinuierliche Wärmeapplikation während der Therapie erhöht die Flexibilität des Muskelgewebes und trägt dazu bei, dass sich die Muskeln schneller entspannen und der Stoffwechsel angeregt wird. Dies unterstützt die Regeneration und lindert Schmerzen, insbesondere bei Patienten mit chronischen Verspannungen und Muskelverhärtungen.

Ein System – Viele Möglichkeiten: Die Vorteile der integrierten Kombinationstherapie

Das StimaWELL® 120MTRS System stellt eine besondere Innovation dar, weil es die vier Grundprinzipien – TENS, Muskeltherapie, dynamische Tiefenmassage und Wärmetherapie – in einem Gerät vereint und gleichzeitig anwendet. Diese Kombination bietet mehrere Vorteile:

- **Zeiteffizienz:** Patienten profitieren von einer umfassenden Behandlung in einer einzigen Sitzung, was die Therapiezeit reduziert.
- **Personalisierung**: Die individuell anpassbaren Impulse und Programme ermöglichen eine auf den Patienten zugeschnittene Behandlung.
- **Vielseitigkeit**: Das System kann sowohl zur Linderung akuter Schmerzen als auch zur langfristigen Stabilisierung und Stärkung der Rückenmuskulatur eingesetzt werden.
- **Ganzheitliche Therapie:** Die Kombination der vier Ansätze ermöglicht eine umfassende und ganzheitliche Behandlung von Rückenschmerzen, die sowohl die Symptome als auch die zugrunde liegenden Ursachen adressiert.Durch die Kombination und gleichzeitige Anwendung der vier Therapieprinzipien bietet das StimaWELL® System eine durchdachte und wirksame Alternative zur herkömmlichen Rückentherapie. Es unterstützt Patienten dabei, Rückenschmerzen zu lindern, Verspannungen zu lösen und die Rückenmuskulatur langfristig zu stärken.

Beschwerden, die mit StimaWELL® behandelt werden können

Das StimaWELL® 120MTRS System bietet eine vielseitige Unterstützung für Patienten, die unter unterschiedlichen Rückenschmerzen und muskulären Beschwerden leiden. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Beschwerden, bei denen das System potenziell helfen kann:

Beschwerde	Mögliche Behandlungseffekte des StimaWELL® Systems
Chronische Rückenschmerzen	Schmerzlinderung, Muskelentspannung und Tiefenmassage
Muskelverspannungen	Förderung der Muskelrelaxation und Durchblutung
Bandscheiben-beschwerden	Unterstützung durch Stabilisation der Rückenmuskulatur
Erschöpfung und Kraftverlust der Rückenmuskulatur	Tonisierung und Stärkung der Muskulatur
Funktionelle Rücken-schmerzen ohne organische Ursache	Dynamische Massage zur Steigerung des Wohlbefindens und Linderung von Spannungen

Wichtig: Das StimaWELL® System kann die genannten Beschwerden lindern, jedoch ist es kein Ersatz für eine umfassende medizinische Diagnose und sollte als ergänzende Therapiemethode betrachtet werden.

Anwendung und Komfort: Was Patienten erwartet

Das StimaWELL® 120MTRS System ist so konzipiert, dass die Anwendung für Patienten besonders komfortabel und angenehm ist. Die Kombination aus Wärme, Massage und elektrischer Stimulation sorgt für ein entspannendes Erlebnis, das im Vergleich zu herkömmlichen therapeutischen Behandlungen deutlich angenehmer empfunden wird. Patienten können während der Behandlung bequem liegen und die wohltuende Wirkung der Therapie spüren, ohne dass aktive Bewegungen oder anstrengende Übungen erforderlich sind.

Der Behandlungsablauf: Was geschieht während einer Sitzung?

Die Behandlung mit dem StimaWELL® System ist einfach und erfolgt in wenigen Schritten:

1 Vorbereitung:

Der Patient legt sich auf die StimaWELL® Massagematte, die auf einer Liegefläche oder einem bequemen Untergrund platziert ist. Die Matte ist ergonomisch gestaltet und passt sich den natürlichen Rundungen des Rückens an, um eine optimale Verteilung der Impulse und Wärme zu gewährleisten.

2 Individuelle Einstellung:

Vor Beginn der Behandlung wählt der Therapeut das passende Therapieprogramm. Das StimaWELL® System bietet verschiedene Programme, die sich in Intensität und Art der Stimulation unterscheiden. Diese Anpassung ermöglicht eine gezielte Behandlung, die auf die Bedürfnisse und das Schmerzempfinden des Patienten abgestimmt ist.

3 Therapiebeginn:

Die Sitzung beginnt mit einer Kombination aus dynamischer Tiefenmassage, Wärmetherapie und elektrischer Stimulation. Die Wärme entfaltet sofort ihre entspannende Wirkung, während die TENS-Impulse und die Muskeltherapie starten. Der Patient kann die sanfte Stimulation und das angenehme Wärmegefühl unmittelbar wahrnehmen.

4 Dauer und Intensität:

Eine typische Behandlung dauert etwa 20 bis 30 Minuten, je nach Programm und Therapieziel. Die Intensität der Impulse kann bei Bedarf während der Sitzung angepasst werden, sodass der Patient die für ihn angenehmste Stufe erhält. Dies sorgt für ein individuelles, komfortables Erlebnis ohne unangenehme Überreizung.

5 Nachruhephase:

Nach der Behandlung wird dem Patienten meist eine kurze Nachruhezeit eingeräumt. Die entspannende Wirkung der Wärme und der Massage bleibt oft noch nach Ende der Sitzung spürbar und unterstützt das anhaltende Gefühl der Entlastung.

Komfort und Anpassungsmöglichkeiten

Die Behandlung mit dem StimaWELL® System ist darauf ausgelegt, Patienten maximalen Komfort zu bieten. Viele Patienten beschreiben die Erfahrung als wohltuend und entspannend – ein angenehmer Kontrast zu manuell angewandten Therapien, die oft anstrengend oder unbequem sein können. Durch die sanfte Stimulation und das wärmende Gefühl auf der Haut erleben viele die Therapie als beruhigend und schmerzlindernd.

Anpassungsmöglichkeiten im Überblick:

- **Individualisierbare Intensität:** Die Intensität der TENS-Impulse und der Muskelstimulation kann flexibel an das Empfinden des Patienten angepasst werden. So kann die Behandlung auf besonders empfindliche Bereiche Rücksicht nehmen.

- **Verschiedene Programme:** Das System bietet eine Auswahl an Programmen, die je nach Schmerztyp und Muskelzustand variieren. So ist es möglich, ein Programm zur sofortigen Schmerzlinderung bei akuten Beschwerden zu wählen oder eine intensivere Muskelstimulation für chronische Beschwerden und muskulären Aufbau.

- **Angenehme Wärmeverteilung:** Die integrierte Wärmetherapie sorgt für eine gleichmäßige Erwärmung der Rückenpartie, was sich entspannend und schmerzlindernd auswirkt. Die Wärme kann individuell eingestellt werden, sodass Patienten ein für sie optimales Wärmeerlebnis erhalten.

Patientenerfahrung: Ein angenehmes und entspannendes Erlebnis

Das StimaWELL® System ist so konzipiert, dass es den Komfort des Patienten in den Mittelpunkt stellt. Während herkömmliche Therapien, insbesondere manuelle Massagen oder physiotherapeutische Übungen, für manche Patienten anstrengend oder unangenehm sein können, ist die Behandlung auf der StimaWELL® Matte passiv und erholsam. Der Patient muss lediglich entspannt auf der Matte liegen und kann die Wirkung der Therapie genießen. Dies ist besonders vorteilhaft für Patienten, die aufgrund starker Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen Schwierigkeiten mit aktivierenden Therapieformen haben.

Viele Patienten berichten, dass sie die Behandlung als sehr entspannend empfinden und dabei sogar abschalten können. Dies trägt nicht nur zu einer besseren Akzeptanz der Therapie bei, sondern unterstützt auch den Heilungsprozess, da eine entspannte Muskulatur besser auf die therapeutische Stimulation reagiert. Die Wärme und die rhythmische Tiefenmassage sorgen zusätzlich für ein Wohlgefühl, das sich oft noch lange nach der Behandlung bemerkbar macht.

Für welche Patienten ist die Anwendung besonders geeignet?

Die Behandlung mit dem StimaWELL® System eignet sich für eine Vielzahl von Patienten, insbesondere für diejenigen, die unter akuten oder chronischen Rückenschmerzen leiden. Die nicht-invasive Natur der Therapie und die passive Anwendbarkeit machen sie besonders geeignet für:

- **Patienten mit chronischen Rückenschmerzen:** Durch die Kombination von Schmerzlinderung und Muskelentspannung kann die Behandlung chronische Beschwerden gezielt ansprechen.

- **Patienten mit Bewegungseinschränkungen:** Da die Anwendung passiv ist und keine aktiven Bewegungen erfordert, ist sie ideal für Menschen, die aufgrund von Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen

Schwierigkeiten mit aktiver Bewegungstherapie haben.

- **Personen, die eine schonende Alternative suchen:** Die nicht-invasive, medikamentenfreie Behandlung ist eine wertvolle Option für Patienten, die empfindlich auf Medikamente oder manuelle Therapieformen reagieren.

- **Menschen mit stressbedingten Verspannungen und Schmerzen:** Die entspannende Wärme und Massagewirkung helfen dabei, stressbedingte Muskelverhärtungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Fazit: Ein angenehmes und wirksames Therapieerlebnis

Die Anwendung des StimaWELL® 120MTRS Systems bietet Patienten ein innovatives, komfortables und ganzheitliches Therapieerlebnis, das die oft unangenehmen Aspekte herkömmlicher Rückentherapien vermeidet. Die individuell einstellbaren Programme, die sanfte, tiefenwirksame Massage und die wohltuende Wärme machen die Therapie auf der StimaWELL® Matte zu einer angenehmen Erfahrung, die nicht nur Schmerzen lindert, sondern auch das Wohlbefinden fördert.

Durch die Möglichkeit der Anpassung an individuelle Bedürfnisse und die sichere, nebenwirkungsarme Anwendung ist das StimaWELL® System eine moderne und patientenfreundliche Lösung für Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden und eine schonende, gleichzeitig effektive Therapie suchen.

Studien und Wirksamkeit: Ein kritischer Blick

Die Wirksamkeit der vier Grundprinzipien des StimaWELL® Systems – TENS, Muskeltherapie, dynamische Tiefenmassage und Wärmetherapie – ist gut erforscht und wissenschaftlich belegt. Diese Behandlungsmethoden werden weltweit in der Schmerz- und Muskeltherapie eingesetzt und sind für ihre positive Wirkung bekannt. Im Folgenden werden die wichtigsten Forschungsergebnisse zu diesen Methoden dargestellt, die ihre therapeutische Relevanz belegen.

Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation (TENS) zur Schmerzlinderung

Die TENS-Methode ist eine der am besten untersuchten Techniken zur Schmerzlinderung und hat sich in der Schmerztherapie weltweit bewährt. Zahlreiche Studien bestätigen, dass TENS eine wirksame, nebenwirkungsarme Option zur Behandlung von chronischen und akuten Schmerzen ist. Durch elektrische Impulse werden die Schmerzsignale in den Nervenbahnen moduliert, was zu einer Reduktion der Schmerzempfindung führt. Laut einer systematischen Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2014 zeigte TENS bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen eine signifikante Schmerzreduktion im Vergleich zu Placebo[1].

Eine weitere Studie zur Anwendung von TENS bei Patienten mit muskuloskelettalen Schmerzen fand heraus, dass die regelmäßige Anwendung von TENS die Schmerzwahrnehmung effektiv reduziert und gleichzeitig die Lebensqualität der Patienten verbessert[2]. Diese positive Wirkung erklärt sich durch die Aktivierung der sogenannten „Gate-Control-Theorie“, bei der die elektrischen Impulse die Weiterleitung der Schmerzsignale zum Gehirn verringern.

Muskeltherapie zur Stärkung und Entspannung der Rückenmuskulatur

Die Stärkung der Rückenmuskulatur ist essenziell für die Stabilität der Wirbelsäule und die Prävention von Rückenschmerzen. Studien haben gezeigt, dass gezielte Muskeltherapien sowohl die Kraft als auch die Ausdauer der Muskulatur verbessern können, was zu einer besseren Unterstützung der Wirbelsäule und einer Reduktion von Rückenschmerzen führt. Eine Studie aus dem Jahr 2017

zeigte, dass gezielte Muskelstimulation zur Entspannung hypertoner Muskeln beiträgt und die Ausdauer und Kraft der Muskulatur erhöht[3].

Darüber hinaus zeigte eine weitere Untersuchung, dass die gezielte Stimulation von Typ-1- und Typ-2-Muskelfasern sowohl die muskuläre Ausdauer als auch die Schnellkraft verbessert, was insbesondere bei Patienten mit muskulärer Dysbalance von Vorteil ist[4]. Diese Erkenntnisse legen nahe, dass die Muskeltherapie des StimaWELL® Systems eine wirksame Methode zur langfristigen Kräftigung der Rückenmuskulatur darstellt, die neben der akuten Schmerzlinderung auch präventive Effekte für die Rückengesundheit bieten kann.

Dynamische Tiefenmassage zur Förderung der Durchblutung und Entspannung

Die dynamische Tiefenmassage ist bekannt für ihre Fähigkeit, muskuläre Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu verbessern. Studien zur Tiefenmassage zeigen, dass diese Methode die Blutzirkulation im Gewebe anregt, was den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen in die Muskeln verbessert. Eine Untersuchung ergab, dass die dynamische Tiefenmassage eine signifikante Steigerung der Durchblutung bewirkt und das allgemeine Wohlbefinden der Patienten verbessert.

Darüber hinaus kann die Massage auch positive Effekte auf das Nervensystem haben und die Ausschüttung von Endorphinen fördern, die zu einem besseren Wohlbefinden beitragen. Eine Studie zur Wirksamkeit von Massage bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen fand heraus, dass regelmäßige Massagebehandlungen zu einer deutlichen Reduktion der Schmerzintensität und einer verbesserten Lebensqualität führen können. Dies zeigt, dass die dynamische Tiefenmassage im StimaWELL® System nicht nur als therapeutisches, sondern auch als entspannendes Element eine wertvolle Ergänzung darstellt.

Wärmetherapie zur Entspannung und Schmerzlinderung

Wärmetherapie ist eine der ältesten Methoden zur Behandlung von Schmerzen und Muskelverspannungen. Die Wirkung von Wärme auf den Körper ist gut erforscht und zeigt durchweg positive Effekte auf die Durchblutung, den Stoffwechsel und die muskuläre Entspannung. Studien belegen, dass die Wärmeanwendung die Blutzirkulation in den behandelten Bereichen fördert und Muskelverspannungen lösen kann. Eine klinische Studie zeigte, dass Wärmetherapie bei Patienten mit akuten Rückenschmerzen die Beweglichkeit verbessert und Schmerzen signifikant reduziert.

In einer anderen Studie konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßige Wärmeanwendungen auch bei chronischen Schmerzen positive Effekte zeigen und die Schmerzempfindlichkeit reduzieren. Diese Wirkungen sind auf die vermehrte Durchblutung und die Reduktion muskulärer Verkrampfungen zurückzuführen, die durch die Wärme hervorgerufen werden. Die Wärmetherapie des StimaWELL® Systems bietet somit eine bewährte Methode zur Förderung der muskulären Regeneration und zur Linderung von Schmerzen.

FAZIT: FÜR WEN IST DAS STIMAWELL® 120MTRS GEEIGNET?

„Das StimaWELL® 120MTRS System stellt eine fortschrittliche und schonende Therapiemethode zur Behandlung von Rückenbeschwerden dar. Die Kombination aus TENS, dynamischer Tiefenmassage, Muskel- und Wärmetherapie bietet eine vielseitige Unterstützung und Linderung von Symptomen bei chronischen und akuten Rückenschmerzen. Dieses System eignet sich besonders für Menschen, die eine nebenwirkungsarme, nicht-invasive Therapie suchen und ihren Heilungsprozess durch eine Stärkung der Rückenmuskulatur unterstützen möchten."

- Dr. Johannes Gründler
Facharzt für Orthopädie & orthopädische Chirurgie

Quellenverzeichnis:

Vance CG, Rakel BA, Dailey DL, Sluka KA. Using TENS for Pain Control: The State of the Evidence. Pain Manag. 2014;4(3):197-209. doi:10.2217/pmt.14.13

Johnson MI, Bjordal JM. Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation for the Management of Pain: Current Status of Evidence. Pain Manag. 2011;1(3):285-295. doi:10.2217/pmt.11.11

Pengel LH, Herbert RD, Maher CG, Refshauge KM. Acute Low Back Pain: Systematic Review of Its Prognosis. BMJ. 2003;327(7410):323. doi:10.1136/bmj.327.7410.323

Folland JP, Williams AG. The Adaptations to Strength Training: Morphological and Neurological Contributions to Increased Strength. Sports Med. 2007;37(2):145-168. doi:10.2165/00007256-200737020-00004

Moraska AF. Massage Therapy: Structural Integration. Phys Ther. 2005;85(10):1124-1132. doi:10.1093/ptj/85.10.1124

Field T. Massage Therapy Effects. Am Psychol. 1998;53(12):1270-1281. doi:10.1037//0003-066x.53.12.1270

Nadler SF, Steiner DJ, Erasala GN, Hengehold DA, Buchowski JM. Continuous Low-Level Heat Wrap Therapy Provides More Efficacy Than Ibuprofen and Acetaminophen for Acute Low Back Pain. Spine. 2002;27(10):1012-1017. doi:10.1097/00007632-200205150-00003

French SD, Cameron M, Walker BF, Reggars JW, Esterman AJ. A Cochrane Review of Superficial Heat or Cold for Low Back Pain. Spine. 2006;31(9):998-1006. doi:10.1097/01.brs.0000214881.94071.68

TERMIN BEI DR. JOHANNES GRÜNDLER

Sie wollen auch Ihr persönliches Beschwerdebild mit dem Mobilitätsexperten Dr. Johannes Gründler besprechen? Sichern Sie sich JETZT Ihren Termin!

Terminvereinbarung:

Online: www.zfm.wien
Telefonisch: +43 (0) 1 226 98 98 (MO-FR 07:00-20:00)

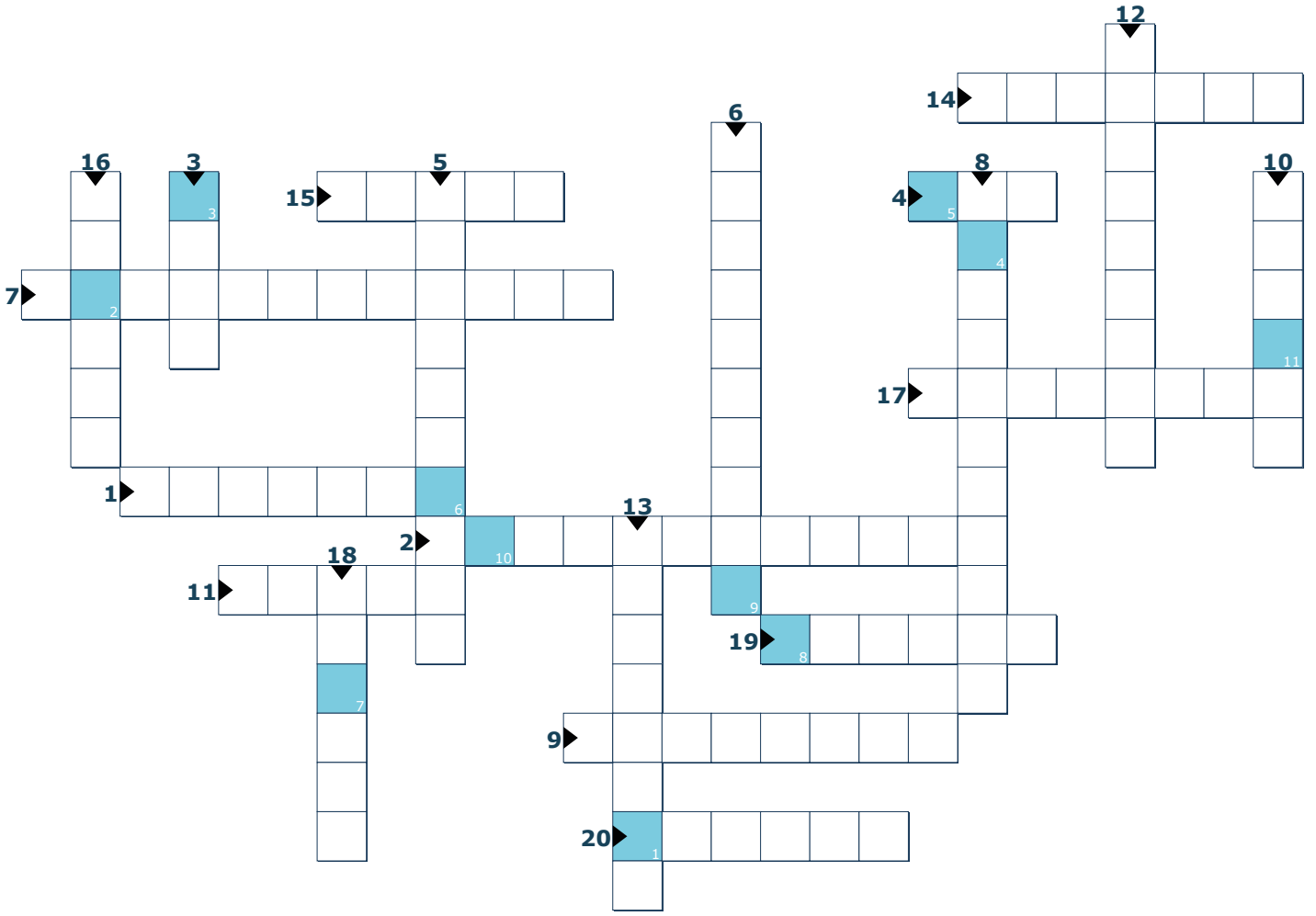
RÄTSELSPASS

SO VERGEHT DIE WARTEZEIT WIE IM FLUGE

Testen Sie Ihr Wissen über orthopädische Themen: Finden Sie die richtigen Begriffe zu Behandlungsmethoden, Diagnoseverfahren und Hilfsmitteln. Viel Spaß beim Rätseln!

1. Der medizinische Fachbegriff für den Knochenbruch
2. Diese Art der Sportverletzung betrifft oft Skifahrer
3. Schutzkleidung, die beim Wintersport den Kopf schützt
4. Diese rutschige Gefahr führt im Winter häufig zu Brüchen
5. Was sollte man vor dem Sport tun, um Verletzungen vorzubeugen und die Muskeln auf die Belastung vorzubereiten?
6. Traditionelle chinesische Heilmethode, bei der dünne Nadeln in bestimmte Punkte des Körpers gestochen werden
7. Plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn, die zu Ausfällen von Funktionen führt
8. Abwehrsystem des Körpers gegen Krankheitserreger
9. Ergebnis einer medizinischen Untersuchung zur Feststellung einer Erkrankung
10. Methode, bei der elastische Bänder auf die Haut aufgebracht werden, um Muskeln und Gelenke zu unterstützen
11. Bleibende Hautveränderung, die nach der Heilung einer Verletzung zurückbleibt
12. Fachperson für medizinische Hilfsmittel wie Bandagen und Orthesen – gibt es auch im ZFM
13. Seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, die oft im Jugendalter auftritt
14. Mediziner, der in akuten Notfällen rasch eingreift und Erste Hilfe leistet
15. Karte, die zum Kassentermin mitzubringen ist, um medizinische Leistungen abzurechnen
16. Körperliche Verformung des Rückens, die auch als Rundrücken bezeichnet wird (ugs.)
17. Verabreichung von Flüssigkeiten oder Medikamenten direkt in die Blutbahn über einen Tropf
18. Verschreibung eines Arztes für Medikamente
19. Anstieg der Körpertemperatur bei Infektionen
20. Wichtige Regenerationsphase für das Immunsystem

Mit dem richtigen Lösungswort erhalten Sie **5 € Rabatt im ZFM-Onlineshop**. Nutzen Sie einfach das Lösungswort als Rabattcode unter www.zfm.wien/shop. Gültig bis 31.03.2025 ab einem Einkaufswert von 25 €. Änderungen vorbehalten.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Die Lösung finden Sie auf Seite 31.

MIT DEM RICHTIGEN LÖSUNGSWORT 5 € RABATT IM ZFM-ONLINESHOP SICHERN

orthomol
immun

IM
ZFM-SHOP
ERHÄLTLICH

Für ein gesundes Immunsystem.[1]

1. Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Bereit.
Fürs Leben.**

RÄTSELSPASS

SO VERGEHT DIE WARTEZEIT WIE IM FLUGE

Finden Sie alle Wörter, die mit der Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit und der medizinischen Betreuung im ZFM-Zentrum für Mobilität zu tun haben? Viel Spaß beim Rätseln!

R	E	H	A	B	I	L	I	T	A	T	I	O	N
X	Z	T	I	M	M	U	N	S	Y	S	T	E	M
O	R	D	I	N	A	T	I	O	N	H	M	G	B
G	K	D	B	E	W	E	G	U	N	G	E	I	W
R	H	S	T	I	M	A	W	E	L	L	S	P	V
K	U	N	S	T	G	E	L	E	N	K	L	S	E
S	K	I	F	A	H	R	E	N	K	M	Z	W	R
M	A	S	S	A	G	E	Z	F	J	D	J	M	L
T	R	A	U	M	A	T	O	L	O	G	I	E	E
H	W	P	E	R	G	O	N	O	M	I	E	M	T
Y	K	S	H	O	P	E	R	A	T	I	O	N	Z
D	V	I	T	A	M	I	N	E	O	J	W	Q	U
I	N	F	I	L	T	R	A	T	I	O	N	V	N
P	S	P	O	R	T	T	I	F	T	E	R	E	G

BEWEGUNG
ERGONOMIE
GIPS
IMMUNSYSTEM
INFILTRATION
KUNSTGELENK
MASSAGE
OPERATION
ORDINATION
REHABILITATION
SKIFAHREN
SPORT
STIMAWELL
TRAUMATOLOGIE
VERLETZUNG
VITAMINE

KENNEN SIE SCHON DAS ZFM-JOBPORTAL?

Gründe, warum Sie sich bei uns bewerben sollten, bieten wir viele:

Weil bei uns im Zentrum für Mobilität das Gesamte mehr als die Summe seiner Teile ist, arbeiten im ZFM ausschließlich Spitzenärzte unterschiedlicher Fachrichtungen, deren Behandlungskonzepte von Therapeuten auf höchstem Niveau individuell und zielgerichtet ergänzt werden. Hier treffen Sie auf ein Team, das miteinander arbeitet und füreinander da ist. Ein wertschätzender Umgang prägt unseren Arbeitsalltag und bereitet uns allen ein Betriebsklima, in dem wir uns wohlfühlen und das uns zu Höchstleistungen anspornt.

Wir suchen immer wieder engagierte Kollegen, die unser bestehendes Team in der tagtäglichen Erfüllung unseres Kernauftrages – unseren Patienten wieder zur gewohnten Mobilität zu verhelfen, für mehr Wohlbefinden zu sorgen und die damit einhergehende Lebensfreude wieder zu erlangen – vertrauensvoll, menschlich und mit viel Freude am Tun unterstützen.

Was wir Ihnen bieten:

Bei uns im ZFM finden Sie immer wieder offene Stellen in den Bereichen Medizin, Therapie und Verwaltung. Und darüber hinaus eine Kultur des Miteinander und Füreinander, wo jeder Einzelne über sich hinauswächst und so einen wertvollen Beitrag dafür leistet, dass das Gesamte mehr ist als die Summe seiner Teile. Initiativbewerbungen nehmen wir gerne in Evidenz!

Hier gehts zum ZFM-Jobportal:

www.zfm.wien/jobportal

Gemeinsame Momente und festliche Stimmung: Die ZFM-Weihnachtsfeier 2024

Ende November 2024 feierte das ZFM-Team in bester Gesellschaft den Jahresausklang mit der traditionellen Weihnachtsfeier. In gemütlicher Atmosphäre versammelten sich alle Kolleginnen und Kollegen, um ein ereignisreiches Jahr Revue passieren zu lassen und die bevorstehenden Feiertage einzuläuten.

Der Abend begann im charmanten Restaurant „Durchhaus", das mit seiner heimeligen Atmosphäre und köstlichen Speisen die perfekte Kulisse bot, um gemeinsam das Jahr abzuschließen. Bei festlichem Essen, lebhaften Gesprächen und viel Lachen wurden die Erlebnisse der vergangenen Monate geteilt und auf das Erreichte angestoßen.

Doch damit war der Abend noch nicht zu Ende: Im Anschluss zog das ZFM-Team weiter in den „Dachboden", wo bei entspannter Musik und kreativen Drinks der Abend gemütlich ausklang. Hier entstand bei einer lockeren Atmosphäre Raum für vertiefende Gespräche, lustige Erinnerungen und das ein oder andere Tanzbein, während man den Blick über die Dächer Wiens genießen konnte.

Die Weihnachtsfeier war eine wunderbare Gelegenheit, das Jahr gemeinsam abzuschließen und neue Energie für die kommenden Aufgaben zu sammeln. Nach den Feiertagen geht es mit frischer Motivation weiter, um auch 2025 den bestmöglichen Service für unsere Patientinnen und Patienten zu gewährleisten und gemeinsam als Team unser Bestes zu geben!

Zoffter
Frohe Weihnachten
wünscht das ZFM

ON THE LASH
WITH THE LADS
ON THE LASH
WITH THE LADS
ON THE LASH
WITH THE LADS

FAQs

Wir beantworten Ihre häufig gestellten Fragen

Wie kann ich einen Termin vereinbaren?

Sie können Ihren Termin ganz bequem auf zwei Wegen vereinbaren:

- **Telefonisch:** Sie erreichen uns unter der Nummer +43 (0) 1 226 98 98. Unser Team steht Ihnen von Montag bis Freitag, 07:00 bis 20:00 Uhr, gerne zur Verfügung. Sollten wir Ihren Anruf einmal nicht direkt entgegennehmen können, melden wir uns garantiert innerhalb von 24 Stunden bei Ihnen zurück.
- **Online:** Besuchen Sie unsere Website unter www.zfm.wien, um Ihren Termin rund um die Uhr online zu buchen.

Wie kann ich meinen Termin stornieren? Gibt es Stornogebühren?

Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, diesen so früh wie möglich abzusagen. Dadurch geben Sie anderen Patient:innen die Chance, den frei gewordenen Termin zu nutzen.

- **Online-Stornierung:** Wenn Sie Ihren Termin online vereinbart haben, können Sie ihn bis zu 24 Stunden vorher bequem online stornieren.
- **Telefonisch oder per E-Mail:** Eine Absage ist auch telefonisch unter +43 (0) 1 226 98 98 oder per E-Mail an kontakt@zfm.wien möglich.

Bitte beachten Sie, dass je nach Arzt oder Therapeut unterschiedliche Regelungen für Stornogebühren gelten. Diese Informationen erhalten Sie bei Ihrem ersten Termin und finden sie auch auf unserer Website bei der jeweiligen medizinischen Fachkraft. Um Stornogebühren zu vermeiden, empfehlen wir eine rechtzeitige Absage Ihres Termins.

Gibt es im ZFM auch Kassentermine?

Im ZFM gibt es sowohl Kassen- als auch Privattermine.

Gibt es Termine für Kinder?

Wir bieten auch spezielle Termine für Kinder an. Bitte vereinbaren Sie diese telefonisch, damit wir Ihnen einen Termin bei unserem Experten für Kinderorthopädie vermitteln können. Unser Spezialist kennt sich bestens mit den besonderen Bedürfnissen und Anforderungen von Kindern aus und sorgt für eine individuelle Betreuung.

Brauche ich eine Überweisung?

Als Kassenpatient können Sie einmal pro Quartal einen Facharzt aufsuchen, ohne eine Überweisung zu benötigen. Sollten Sie jedoch eine Überweisung von Ihrem Hausarzt bekommen haben, bringen Sie diese bitte zu Ihrem Termin mit.

WICHTIG: Wenn Sie in diesem Quartal bereits einen anderen Orthopäden konsultiert haben, ist eine Überweisung erforderlich, da ein Wechsel des Orthopäden innerhalb des gleichen Quartals nur mit dessen Überweisung möglich ist.

Was soll ich zum Termin mitbringen?

Bitte bringen Sie, sofern vorhanden, Ihre Überweisung sowie alle relevanten medizinischen Befunde mit, die bereits zu Ihrer Behandlung vorliegen. Dazu zählen insbesondere Röntgenaufnahmen, MRT-Bilder und andere bildgebende Verfahren, die für die Diagnose und Behandlung wichtig sein könnten. Diese Unterlagen ermöglichen es uns, eine fundierte und zielgerichtete Therapie für Sie zu planen und Ihre vergangege Krankengschichte miteinzubeziehen.

Was soll ich bei akuten Beschwerden tun?

Sollten Sie aktue Beschwerden haben, kontaktieren Sie uns bitte telefonisch. Wir bemühen uns, Ihnen schnellstmöglich einen zeitnahen Termin zu ermöglichen. Bitte beachten Sie, dass eingeschobene Termine mit Wartezeiten verbunden sind. Bei besonders starken Schmerzen und orthopädischen Notfällen ist die Ambulanz im Krankenhaus die richtige Anlaufstelle.

Wo kann ich mich genauer über die Ärzte und Therapeuten im ZFM infromieren?

Einen Überblick über unser Ärzte- und Therapeutenteam finden Sie ab Seite 25. Detaillierte Informationen zu den beruflichen Werdegängen und Spezialgebieten unserer Fachkräfte können Sie auf unserer Website unter www.zfm.wien einsehen. Dort haben Sie die Möglichkeit, gezielt den passenden Spezialisten für Ihr Beschwerdebild auszuwählen.

Wie kann ich das ZFM erreichen? Gibt es Parkmöglichkeiten in der Nähe?

Das ZFM befindet sich direkt gegenüber des Wiener Hauptbahnhofs. Dadurch ist die Anfahrt aus Wien sowie den umliegenden Regionen schnell, einfach und stressfrei.

Für Patienten, die mit dem Auto anreisen, besteht die Möglichkeit, in der nahegelegenen QBC-Garage zu parken. Privatpatienten erhalten eine einstündige Parkgebührenrückerstattung.

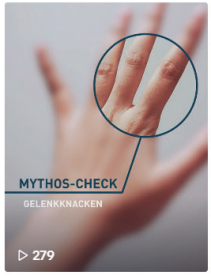
VERPASSEN SIE KEINE NEUIGKEITEN MEHR AUS DEM ZFM

Auf unseren Social Media Kanälen informieren wir Sie regelmäßig über unsere Behandlungsmethoden, Neuigkeiten aus dem ZFM und die neuesten Forschungserkenntnisse. Folgen Sie uns einfach auf Facebook, Instagram und/oder TikTok, um nichts davon zu verpassen.

www.facebook.com/
zfm.wien

www.instagram.com/
zfm_zentrumfuermobilitaet

www.tiktok.com/
@zfm_wien



Das ZFM-Team stellt sich vor

ZFM
ZENTRUM FÜR
MOBILITÄT

Das Gesamte ist mehr als die Summe seiner Teile.

Wir sind sehr stolz darauf, unseren Patientinnen und Patienten ein so gut aufeinander abgestimmtes Team an ÄrztInnen und TherapeutInnen zu bieten. So können wir sicherstellen, dass die einzelnen Behandlungsmodule perfekt ineinandergreifen und so Ihren Heilungsprozess entscheidend verkürzen.

Auf unserer Website (www.zfm.wien) finden Sie alle Informationen rund um unsere ÄrztInnen und TherapeutInnen sowie deren Fachgebiete. Durch die Anführung von Spezialgebieten machen wir es Ihnen jetzt noch einfacher, sich die richtige Person für Ihre Beschwerden und Anliegen auszusuchen. Nutzen Sie dazu ganz einfach und bequem unsere Online-Terminvereinbarung oder rufen Sie uns an unter +43 (0) 1 226 98 98 - Montag bis Freitag von 07:00-20:00 Uhr.

Dr. Johannes Gründler

Ärztliche Leitung ZFM
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

„Ein guter Operateur braucht zehn Jahre, bis er alles exzellent operieren kann, und weitere zehn Jahre, bis er weiß, dass er nicht alles operieren muss."

Spezialgebiete:
- Knorpeltherapie
- Knochenmarködemtherapie
- Minimalinvasive Operationstechniken und arthroskopische Eingriffe

Kassen- und Privatordination

Terminvereinbarung:

Online: www.zfm.wien
Telefonisch: +43 (0) 1 226 98 98 (MO-FR 07:00-20:00)

Dr. Teresa Nowotny

Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

„Wenn es mir gelingt, Sie in angenehmer Atmosphäre von Ihren Schmerzen zu befreien, dann ist meine Mission erfüllt."

Spezialgebiete:

- Osteoporose
- Konservative Schmerztherapie

Dr. Vaclav Cink

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Facharzt für Neurochirurgie

„Die Wirbelsäule ist ein äußerst komplexes Organ, dessen Behandlung viel Erfahrung braucht. Perfekte Ergebnisse erfordern präzise Therapien. Perfektion durch Präzision – für das Wohlbefinden und die damit verbundene Lebensfreude meiner Patientinnen und Patienten. Das ist mein Anspruch, meine Triebfeder und auch meine Passion."

Spezialgebiete:

- Bandscheibenvorfall
- Spinalkanalstenose
- Wirbelgleiten

Wahl- und Privatordination

Terminvereinbarung:

Online: www.zfm.wien
Telefonisch: +43 (0) 1 226 98 98 (MO-FR 07:00-20:00)

Priv.-Doz. Dr. Nikolaus Lang

Facharzt für Orthopädie und Traumatologie

„Eine exakte Anamnese, eine gründliche klinische Untersuchung, gepaart mit tiefgehendem Verständnis für die individuellen Bedürfnisse der Patienten, sind für mich die Basis für einen nachhaltigen Therapieerfolg."

Spezialgebiete:

- Endoprothethik
- Sportverletzungen (operativ und konservativ)
- Knorpeltherapie (operativ und konservativ)

Wahl- und Privatordination

Dr. Reza Bakhshandeh

Facharzt für Orthopädie und Traumatologie
Arzt für Allgemeinmeidizin, Notarzt

„Die Osteoporose ist behandelbar. Man muss sie nur rechtzeitig erkennen. Genau das habe ich mir zum Ziel gesetzt. Mir ist es wichtig, vermeidbare Knochenbrüche zu verhindern, damit Sie weiterhin Ihre gewohnte Mobilität und die damit verbundene Lebensqualität genießen können."

Spezialgebiete:

- Osteoporose
- Kindertraumatologie
- Allgemeine Unfallchirurgie

Wahl- und Privatordination

Terminvereinbarung:

Online: www.zfm.wien
Telefonisch: +43 (0) 1 226 98 98 (MO-FR 07:00-20:00)

Dr. Eleonore Hecking

Fachärztin für Unfallchirurgie
Fachärztin für Neurochirurgie i.A.

„Wenn die Hände schmerzen, ist es im Alltag besonders störend. Gerade dabei ist eine kompetente Untersuchung, Beratung und rasche Therapie extrem wichtig."

Spezialgebiete:

- Rhizarthrosen
- Nervenengpassyndrome (CTS, SNUS, Loge de Guyon, Supinatorsehnensyndrom), schnellende Finger/Daumen
- Dupuytrensche Kontrakturen

Wahl- & Privatordination

Dr. Jana Cink

Fachärztin für Neurologie

„Als Fachärztin für Neurologie widme ich mich mit Leidenschaft der Untersuchung und Therapie von Erkrankungen des Nervensystems. Mein Ziel ist es, die Patienten umfassend zu betreuen und ihnen so zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen."

Spezialgebiete:

- Schlaganfall (Vorbeugung und Behandlung)
- Bewegungsstörungen
- Kopfschmerzen und neurologisch bedingte Schmerzen

Wahl- & Privatordination

Terminvereinbarung:

Online: www.zfm.wien
Telefonisch: +43 (0) 1 226 98 98 (MO-FR 07:00-20:00)

Günther Bichler

Medizinischer Heilmasseur und Sportmasseur

„Individuelle Behandlungskonzepte – mit Kompetenz und Einfühlsamkeit zurück zur Mobilität."

Spezialgebiete:

- Medizinische Heilmassage
- Sportmassage
- Lymphdrainage

Marion Kastl, dott.ssa

Physiotherapeutin und Personal Trainer

„Immer dann, wenn ich meinen Patienten Hilfe zur Selbsthilfe geben kann, spüre ich, dass ich durch mein Tun wirklich nachhaltig helfen konnte."

Spezialgebiete:

- Postoperative Rehabilitation
- Entstauung – manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder
- Wirbelsäulenrehabilitation

Terminvereinbarung:

Online: www.zfm.wien
Telefonisch: +43 (0) 1 226 98 98 (MO-FR 07:00-20:00)

Valentina Nussbaumer

Physiotherapeutin und Sportmasseurin

„Es ist wie es ist, aber es wird, was du daraus machst."

Spezialgebiete:

- Sportphysiotherapie nach ESP
- Manuelle Therapie nach Maitland
- Wirbelsäulen – Rehabilitation

Ines Saliterer

Diplom. Physiotherapeutin und Osteopathin

„Alles, was du im Leben tust, hat Einfluss auf dich und deine Umwelt. Durch eine individuelle und achtsame Therapie können meine Patienten gemeinsam mit mir ihren Weg in die Gesundheit gehen und auch aktiv beeinflussen."

Spezialgebiete:

- Osteopathie
- Schmerzrehabilitation
- Rehabilitation nach Sportverletzungen und Operationen

Terminvereinbarung:

Online: www.zfm.wien
Telefonisch: +43 (0) 1 226 98 98 (MO-FR 07:00-20:00)

UNSERE MODERNEN RÄUMLICHKEITEN

Im Zentrum für Mobilität finden Sie medizinische und therapeutische Leistungen auf höchstem Niveau zur Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Mobilität. Auch unsere Räumlichkeiten haben wir auf unser oberstes Ziel – Ihr Wohlbefinden – ausgerichtet. Das ZFM empfängt Sie als helle, freundliche Praxis mit Wohlfühlambiente und modernster medizinischer und technischer Ausstattung.

LÖSUNG DES KREUZWORTRÄTSELS: 1. FRAKTUR 2. MENISKUSRISS 3. HELM 4. EIS 5. AUFWAERMEN 6. AKUPUNKTUR 7. SCHLAGANFALL 8. IMMUNSYSTEM 9. DIAGNOSE 10. TAPING 11. NARBE 12. BANDAGIST 13. SKOLIOSE 14. NOTAZT 15. ECARD 16. BUCKEL 17. INFUSION 18.REZEPT 19. FIEBER 20. SCHLAF | **LÖSUNGSWORT:** SCHMERZFREI

ZFM - INSIGHT - Wir machen Sie wieder mobil (Ausgabe 16, Jänner 2025)
ISSN: 2788-5755 (Print), 2788-5763 (Online)
Medieninhaber: ZFM – Zentrum für Mobilität GmbH · Argentinierstraße 71/14 · 1040 Wien
Gesellschafter: Dr. Teresa Nowotny
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Johannes Gründler
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Hersteller: ZFM – Zentrum für Mobilität GmbH
Unternehmensgegenstand und grundlegende Richtung: Medizinische Beratung, medizinisches Coaching und Consulting, Handel mit Medizinprodukten, Handel mit Waren aller Art, Betrieb eines medizinischen Zentrums

Das vollständige **Impressum** ist online abrufbar: www.zfm.wien/impressum

ZFM
ZENTRUM FÜR
MOBILITÄT

Kontakt:
+43 (0) 1 226 98 98
kontakt@zfm.wien