

# OrthoHeroBKK

App-gestützte Bewegungstherapie



## Individuelle medizinische Bewegungstherapie

## App-gestützte Behandlung von Rücken- und Knieschmerzen - digital vernetzt mit Ihrem Orthopäden

### Neues Versorgungsangebot

Das neue Versorgungsangebot **OrthoHeroBKK** ist die **Verbindung** der **Bewegungstrainings-App Herodikos** mit einer **intensiven Betreuung** durch einen **Orthopäden** bei bestimmten Knie- und Rückenbeschwerden.

Damit schafft Ihre Betriebskrankenkasse gemeinsam mit Ihrem Arzt ein Angebot, das das Beste aus beiden Welten kombiniert.

Durch die fachärztliche Betreuung werden Sie nicht mit der App „alleine gelassen“ wenn es Probleme gibt oder das Training angepasst werden muss.

### Hochwertiges Training zuhause

- Training bequem und zeitunabhängig zuhause oder an einem Ort Ihrer Wahl
- Gemeinsam mit Ihnen erstellt der behandelnde Orthopäde den Trainingsplan und passt diesen bei Bedarf erneut für Sie an
- Zum Einstieg in Ihr Training erhalten Sie von Ihrem Orthopäden einen Freischalt-Code für die Herodikos-App
- Die Herodikos App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt
- Das Herodikos Trainingsprogramm wurde von ausgewiesenen Experten aus der Praxis heraus entwickelt
- Das Training dauert (bis zu) 90 Tage und kann bei Bedarf um weitere 90 Tage verlängert werden

### Betreuung durch einen Facharzt

- Sie erhalten einen schnellen Termin für die Diagnostik und Einschreibung beim Facharzt
- Sie werden mit dem Training per App nicht alleine gelassen, sondern parallel dazu intensiv von Ihrem Arzt betreut
- Ihr Orthopäde nimmt sich neben der „üblichen“ Behandlung zusätzlich Zeit für Ihr Trainingsprogramm – bis zu fünf Mal innerhalb des 90-tägigen Trainings



### Wer kann profitieren

Versicherte einer der teilnehmenden Betriebskrankenkassen ab 18 Jahren mit Rücken- oder Knieschmerzen bei bestimmten Diagnosen können an **OrthoHeroBKK** teilnehmen. Genauere Auskünfte geben Ihnen teilnehmende Orthopäden oder Ihre Betriebskrankenkasse.

Für die Herodikos-App benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder einen internetfähigen PC.

### Teilnahme

Sofern Ihre Betriebskrankenkasse **OrthoHeroBKK** anbietet, können Sie sich bei den am Vertrag teilnehmenden Orthopäden einschreiben.

Die Teilnahme an der digitalen App-gestützten Bewegungstherapie ist natürlich freiwillig.

**Das Angebot ist für die Patienten kostenlos.**

### Weiterführende Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse oder Ihren Orthopäden.

Zudem finden Sie weitere Informationen auch hier:

### Übersicht der teilnehmenden Orthopäden:

<https://orthinform.de/karten/orthohero/>

### Übersicht der teilnehmenden Betriebskrankenkassen:

<https://www.bkk-sued.de/orthoherobkk>

### Ihr Weg zu **OrthoHeroBKK** und zur **Herodikos-App**:

<https://www.herodikos.de/orthoherobkk>

