

Pressemitteilung

AOK setzt auf App gegen Rückenschmerzen

AOK Niedersachsen startet Versorgung mit „Herodikos Plus“ bei Knie- und Rückenbeschwerden

Hannover, 26. April 2022

Bewegungsmangel, Stress und viel Zeit vor dem Bildschirm sind nicht nur in Pandemiezeiten immer häufiger Auslöser von Rückenschmerzen. Mehr als 660.000 AOK-Versicherte in Niedersachsen (knapp 24 Prozent) waren im vergangenen Jahr wegen Rücken- oder Kniebeschwerden in ärztlicher Behandlung und im Schnitt 15,4 Tage krankgeschrieben. Frauen waren etwas häufiger betroffen als Männer, das Durchschnittsalter betrug 53 Jahre. Mit dem telemedizinischen Komplettprogramm „Herodikos Plus“ bietet die AOK ihren Versicherten jetzt eine individuell zugeschnittene, durch eine App unterstützte Bewegungstherapie. Damit können Betroffene ihre Schmerzen in Rücken und Knie jetzt selbst behandeln - flexibel und unter professioneller physiotherapeutischer Begleitung.

Apps gegen Rücken- und Kniebeschwerden werden meist unbegleitet genutzt. Viele Anwender sind schon nach wenigen Einheiten unsicher, ob sie das Training richtig und zielgerichtet ausführen. Fehlende Individualisierung und professionelle Begleitung mindern zusätzlich die Motivation und können zu Therapieabbrüchen führen.

Hier setzt „Herodikos Plus“ an: Die Therapie wird durch regelmäßige Video-Sprechstunden mit erfahrenen Physiotherapeuten ergänzt. Versicherte erhalten individuelle Übungspläne und können nach Bedarf jederzeit über die App Kontakt aufnehmen, Fragen stellen und ihren Trainingsplan anpassen lassen.

„Herodikos Plus“ ist für AOK-Versicherte kostenfrei. Versicherte ab 18 Jahren, die noch nicht länger als sechs Monate an Knie- und / oder Rückenschmerzen leiden, können sich die App von ihrem Arzt verordnen lassen.

Weitere Informationen unter www.aok.de/nds/herodikos

Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 38 Prozent). Über 2,9 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 6800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung rund 14 Milliarden Euro.

Über Herodikos

Die Herodikos GmbH aus Niedersachsen bietet digitale Versorgungsangebote aus dem Bereich der Bewegungstherapie. Das junge Unternehmen wurde 2019 im Umfeld der Universität Oldenburg gegründet. Herodikos hat ein eigenes ärztlich-therapeutisches Team und beschäftigt sich damit, die Versorgung von Patient*innen mit Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems entscheidend zu verbessern.