



PRESSEINFORMATION

Besser durch den Winter mit Vivira

Soforthilfe per App auf Rezept bei Rücken- und Gelenkschmerzen

Berlin, 24. Januar 2022. **Im Winter macht nasskaltes Wetter nicht nur unserer Stimmung, sondern auch unserem Rücken und den Gelenken zu schaffen. Bewegung und Sport helfen, die Gelenke besser zu durchbluten. Aber Sporttermine werden jetzt seltener wahrgenommen und ausreichend Bewegung an der frischen Luft findet oft nicht statt. "Patient*innen, die über Tage und Wochen unter anhaltenden Rücken- und Gelenksbeschwerden leiden, können sicher und wirksam durch eine strukturierte Bewegungstherapie behandelt werden", erklärt Hausarzt Dr. Tim Niedergassel aus Bielefeld. "Diese erzielt bei vielen unspezifischen und chronischen Schmerzen den bestmöglichen Effekt, wenn sie frühzeitig begonnen und konsequent durchgeführt wird." Laut des Allgemeinmediziners können Patient*innen mit Rücken-, Knie- und Hüftbeschwerden mithilfe einer App auf Rezept wie Vivira sofort nach dem Arztbesuch mit einem individuellen, digital angeleiteten bewegungstherapeutischen Trainingsprogramm selbst aktiv werden. "Ich verordne die Vivira App für die Zeit vor, während und nach der Physiotherapie oder anstelle einer Krankengymnastik (KG)-Physio, falls diese für Patient*innen als weniger geeignet erscheint als das digital angeleitete Vivira-Training. Es kann ihnen dabei helfen, ihre Schmerzen zu reduzieren und körperliche Funktionen wiederherzustellen", so Dr. Tim Niedergassel.**

Vivira als digitaler Helfer für zuhause

Die Vivira App ergänzt die herkömmliche Therapie, unabhängig von Ort und Zeit. Patient*innen mit Rücken- und Gelenkproblemen erhalten damit ein täglich angeleitetes Training mit wöchentlichen Verlaufskontrollen und monatlichen Bewegungstests. Das 90-Tage-Training, das aus insgesamt 120 Übungen besteht, bietet täglich vier personalisierte Übungen für ca. 15 Minuten. Vor jeder Übung gibt es eine Schritt-für-Schritt Anleitung und während der Übungen Erinnerungen zur korrekten Ausführung. Bei leichten Schmerzen erteilt Vivira Tipps zur Abänderung der Übungen per Video, Ton und Text. "Das Feedback meiner Patient*innen zu Vivira, insbesondere auch mit chronischen Beschwerden, ist sehr positiv. Die Übungen wurden als leicht nachvollziehbar und gut durchführbar beschrieben. Schmerzen waren bereits innerhalb weniger Tage rückläufig. Ich war überrascht, dass gerade auch über 65-Jährige gut und gerne mit der Vivira App zuhause trainierten", beschreibt der Arzt die Vorteile des Trainings.

Meistverordnet, medizinisch wirksam und sicher

Mehr als 100.000 Nutzer*innen haben bereits mit Vivira trainiert. Vivira ist die meistverschriebene App auf Rezept bei Rücken-, Knie und Hüftschmerzen. Sie bietet

eine digitale Therapie, die nach modernsten klinischen Behandlungsmethoden entwickelt wurde und deren Wirksamkeit durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt werden konnte. Außerdem wahrt die App höchste Standards hinsichtlich Patientensicherheit, Datenschutz und Informationssicherheit. Vivira ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt der Risikoklasse I und ist als offizielle DiGA vorläufig in das Verzeichnis für Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA-Verzeichnis) des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) aufgenommen.

100% Kassenleistung ohne Zuzahlung

Als App auf Rezept kann Vivira von allen kassenärztlich tätigen Ärzt*innen bundesweit verordnet werden. Vivira ist für Patient*innen sofort verfügbar, so dass Wartezeiten auf einen Therapietermin entfallen. Nach Download der App kann direkt mit dem Training gestartet werden. Das Rezept für die 90-tägige Therapie reicht der*die Patient*in parallel bei der Krankenkasse ein. Alle gesetzlichen Krankenkassen, die meisten privaten Krankenversicherungen und die Beihilfe übernehmen die Kosten für die Nutzung der Vivira App. Es besteht die Möglichkeit, das Training mit Folgerezepten beliebig häufig zu verlängern.

(3.774 Zeichen inkl. Leerzeichen)

[Patient*innen-Information zur Vivira App auf Rezept](#)

Bilder:

- Vivira Logo
- Vivira Trainings-Zyklus
- Device mit Vivira-Übung auf dem Screen

Download: <https://www.vivira.com/presse/>

Pressekontakt:

Silja Koenig
Vivira Health Lab GmbH
Kurfürstendamm 54/55, 10707 Berlin

presse@vivira.com
T. 030 814 536 86903
www.vivira.com

Über Vivira Health Lab GmbH

Das Digital-Health-Unternehmen Vivira Health Lab GmbH entwickelt und vermarktet digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) im Bereich Muskel-Skelett-Erkrankungen. Ziel ist es, Menschen mit Muskel-Skelett-Erkrankungen durch digitale Therapie-Programme bei der Reduktion von Schmerz und der Wiederherstellung der körperlichen Funktionsfähigkeit zu unterstützen. Das Unternehmen mit Sitz in Berlin wurde 2015 von Dr. Philip Heimann und den Reha-Klinik-Betreibern Dr. Petra Becker (Dr. Becker Klinikgruppe, Köln) und Fabian Blank (ehem. Meduna Klinikverbund, Bad Bertrich) gegründet. Das Medical Board der Vivira Health Lab GmbH wird von Dr. med. Markus Klingenberg (Beta Klinik, Bonn) geleitet.

Das erste Produkt der Vivira Health Lab GmbH ist die DiGA Vivira. Die Vivira App bietet ein therapeutisches Training zur Schmerzreduktion, basierend auf Bewegungstherapie nach funktionellem Trainingsprinzip. Die App unterstützt die Umsetzung der in Leit- und Richtlinien vorgesehenen Trainingselemente. Vivira ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt und wurde durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) vorläufig in das Verzeichnis verordnungsfähiger Produkte aufgenommen. Vivira ist nach ISO 13485 und ISO 27001 zertifiziert (Qualitätsmanagement und Informationssicherheit). Weitere Informationen unter www.vivira.com.