

# PRESSEINFORMATION

App auf Rezept: Digitales therapeutisches Training wird erstmals Kassenleistung

## **Gesundheits-App Vivira unterstützt die Schmerzreduktion bei Patienten mit Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen**

Berlin, 2. November 2020.

**Die Vivira App bietet therapeutische Trainingsprogramme für zu Hause bei unspezifischen Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen sowie bei Arthrose des Knies, der Hüfte und der Wirbelsäule. Patienten haben damit die Möglichkeit, zu Hause bewegungstherapeutisch zu trainieren und Übungen zur Unterstützung der Schmerzreduktion auszuführen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat Vivira als eine der ersten digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) – auch App auf Rezept genannt – gelistet. Für gesetzlich versicherte Patienten mit entsprechender Diagnose oder mit Rezept übernimmt die Krankenkasse ab sofort die Kosten für Vivira.**

### **Kurzfassung: 647 Zeichen inkl. Leerzeichen**

Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen zählen zu den häufigsten medizinischen Leiden in der deutschen Bevölkerung. Mit Vivira wurde nun erstmals eine therapeutische Trainings-App mit dem Ziel die Schmerzreduktion zu unterstützen in die GKV-Regelversorgung aufgenommen.

### **So funktioniert die App**

Vivira basiert auf Bewegungstherapie nach einem funktionellen Trainingsprinzip. Patienten geben in der Einführung der App ihren Beschwerdebereich an und erhalten dann täglich 4 Übungen zur Unterstützung der Schmerzreduktion. Bei Ausführung der Übungen werden sie durch klare Anleitungen in Video, Ton und Text unterstützt. Kern der Vivira App ist das System aus täglicher Anpassung und individueller Steigerung der therapeutischen Trainingsinhalte. Diese basieren auf den Rückmeldungen der Patienten zu den täglichen Übungen. Bei leichten Schmerzen kann die Übungsausführung modifiziert werden, bei anhaltenden oder stärkeren Schmerzen können einzelne Übungen ganz ausgeschlossen werden.

Wöchentlich werden die Patienten zur Entwicklung ihrer Schmerzen und Einschränkungen befragt. Ihre Angaben werden grafisch festgehalten. Ein monatlicher Test zur Bewegungsfähigkeit befasst sich zudem mit Mobilität, Kraft und Koordination der Patienten. Die Ergebnisse werden ebenfalls grafisch dargestellt. So können Patienten auf einen Blick sehen, wie sich ihr Empfinden seit Nutzung der App entwickelt hat.

**Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten für Vivira bei Vorliegen eines ärztlichen Rezepts oder auch ohne Rezept bei Vorliegen einer geeigneten ärztlichen Diagnose.**

### **Medizinischer Nutzen**

Die BfArM-gelistete DiGA Vivira ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt mit dem Ziel die Schmerzreduktion zu unterstützen. Der medizinische Nutzen der Vivira App wurde bereits in einer retrospektiven kontrollierten Studie untersucht. Patienten, die mit Vivira trainierten, zeigten intraindividuell kontrolliert signifikante Reduktionen der Schmerzen.

**„Aus orthopädisch-unfallchirurgischer Sicht ist Vivira sehr geeignet, nachhaltige Wirkung zu erzielen“, bestätigt Prof. Dr. med. Kuno Weise, Orthopäde und Unfallchirurg in Tübingen.**

### **Datenschutz**

Datenschutz und Informationssicherheit stehen bei Vivira an oberster Stelle. Vivira erfüllt die Anforderungen von Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und Digitale-Gesundheitsanwendungen-Verordnung (DiGAV). Daten werden ausschließlich in Deutschland und der EU verarbeitet. Nutzer-Daten werden niemals zu Werbezwecken verwendet oder weitergeleitet. Vivira verwendet keine Datentracker wie Google Analytics.

### **Ergänzung herkömmlicher Therapien**

Vivira ergänzt herkömmliche Therapien, so z.B. die medikamentöse, physiotherapeutische oder physikalische Therapie in örtlicher, zeitlicher und praktischer Hinsicht. Insbesondere ambulante Heilmittel sind oft in dreierlei Hinsicht begrenzt: Örtlich auf die Räumlichkeiten des Therapeuten, zeitlich auf typischerweise 1-2 Verordnungen für 6 Behandlungen à 20 Minuten und praktisch durch die Nichtanwesenheit des Behandlers bei Eigenübungen zu Hause. Hinzu kommt die Wartezeit ab der Verordnung bis zum ersten Therapietermin, die mehrere Wochen betragen kann. Das therapeutische Training mit Vivira kann unmittelbar begonnen werden. Es kann täglich unabhängig von Ort und Zeit eines Behandlers stattfinden und begleitet Patienten mit einer Verordnungsdauer von 90 Tagen über einen längeren Zeitraum. Detaillierte Übungsanleitungen unterstützen auch bei Nichtanwesenheit des Behandlers die korrekte Ausführung der Übungen. Die Vivira App kann vor, während und nach einer herkömmlichen Therapie eingesetzt werden und bietet Ärzten und Therapeuten somit die Möglichkeit, ihre Versorgung auszuweiten.

**„Ich empfehle Vivira in geeigneten Fällen zur Ergänzung der Physiotherapie, um Schmerzen zu lindern und körperliche Funktion wiederherzustellen“, so Dr. med. Markus Klingenberg, Leiter des Vivira Medical Boards.**

## **Klinisch entwickelt**

Die medizinischen Inhalte der Vivira App wurden vom Vivira Medical Board unter der Leitung von Dr. med. Markus Klingenberg (Beta Klinik, Bonn) sowie dem Therapeuten-Team der Dr. Becker Klinikgruppe (Köln) entwickelt. Vivira unterstützt die Umsetzung der in verschiedenen Leit- und Richtlinien vorgesehenen Trainings-Elemente, so z.B. der Nationalen VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz.

## **Vorteile für Patienten**

Die Vivira App ermöglicht Patienten nicht nur das Training zu Hause, sondern unterstützt durch medizinische Inhalte in Form von Artikeln und Info-Boxen zudem ihre Gesundheitskompetenz. Dr. Philip Heimann, Gründer und Geschäftsführer der Vivira Health Lab GmbH ist überzeugt, dass die gezielte Information und Aufklärung des Patienten der einfachste Weg hin zur Entstehung eines angemessenen Krankheitsbildes ist. Die App ermöglicht es den Patienten zudem eine Erinnerungsfunktion zu aktivieren und sich während des Trainings gezielt durch Lob und Glückwünsche motivieren zu lassen. Patienten können in der App jederzeit einen PDF-Fortschrittsbericht erstellen und diesen mit ihrem Arzt oder Therapeuten per E-Mail teilen. Patienten laden die Vivira App ohne Unterstützung des Behandlers herunter, konfigurieren selbstständig ihr Training und durchlaufen dieses ebenfalls vollkommen selbstständig.

Vivira wurde 2015 in Berlin gegründet und bereits von mehr als 60.000 Menschen im deutschsprachigen Raum genutzt. Die App ist derzeit mit Betriebssystemen ab Android 6.0 und ab iOS 11.0 kompatibel.

**Langfassung: 5.416 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten**

**Herausgeber:**

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

[www.vivira.com](http://www.vivira.com)

**BfArM Information zur Vivira App:**

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis/387>

**Pressekontakt:**

Dirk Fischer  
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH  
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt am Main  
T. +49 (0)69 61998-21  
fischer@dkcommunications.de

**Bilder:**

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

Download: <http://dkdownload.de/pm-vivira-pp>

