ORTEMA aktuell

AKTUELL INFORMIERT: FITNESS & GESUNDHEIT - AUSGABE 1/2012

MEDICAL FITNESS

WENN DER RÜCKEN SCHMERZT

So werden Sie schmerzfrei - langfristig!

Behandlung, Rehabilitation, Therapie, Fitness

Neues bei ORTEMA

- Tag der offenen Tür
- Klinikneubau
- Neues Parkhaus

Seite 2

Medical Fitness

- Angebote für Ihren Rücken
- Start Laufkurs
- Miha bodytec

Seite 3-4

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Angebots-Portfolio
- Bericht: 2. Unternehmertag

Seite 5 + 8

Wenn der Rücken schmerzt

- Operative und nichtoperative Behandlungen von Rückenschmerzen

Seite 2 + 6

2012 WIR ERWEITERN ...

Neubau – Betten- und Funktionstrakt

Das Jahr 2012 verspricht einmal mehr ein bedeutendes Jahr für die ORTEMA und die Orthopädische Klinik Markgröningen zu werden. Mit der Zulassung der ambulanten Rehabilitation durch alle gesetzlichen Krankenkassen wurde 2012 bereits ein wichtiger Meilenstein erreicht. Ein weiterer wird die Inbetriebnahme des neuen Klinikgebäudes Mitte April sein. Als diesjähriges Highlight zählt jedoch ohne Frage der große Tag der offenen Tür im Juli!

Tag der offenen Tür am 21. Juli 2012

Am 21. Juli 2012 öffnen die Orthopädische Klinik Markröningen und die ORTEMA GmbH ihre Pforten und bieten ein spannendes und abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie. Besucher haben die Möglichkeit, die hochmodernen Stationen im neuen Klinikgebäude, die Operationssäle sowie die ORTEMA-Räumlichkeiten der Orthopädie-Technik und des Bereichs Rehabilitation & Medical Fitness zu besichtigen und sich ausführlich über Neuerungen und Angebote zu informieren. In den großzügigen Konferenzräumen des neuen Gebäudetrakts werden zahlreiche medizinische Fachvorträge stattfinden. Des Weiteren kann man sich in den Operationssälen im Zentrum für Arthroskopie und spezielle Gelenkchirurgie ein Bild über verschiedene Operationsverfahren und -techniken machen. Für Abwechslung sorgen die Mitarbeiter der ORTEMA und der OKM, die an verschiedenen Aktionsständen und Parcours Jung und Alt zum Mitmachen und Ausprobieren einladen. Tanzvorführungen und als besonderes Highlight eine atemberaubende Bike Trial Show runden das bunte Programm ab.
Wir freuen uns schon heute auf den diesjährigen Tag der offenen Tür, zu dem wir Sie mit Ihren Familien herzlich einladen wollen!

Ambulante Rehabilitation – Zulassung von allen Kassen

Seit August 2011 besteht die Möglichkeit, am Standort Markgröningen eine ambulante Rehabilitation zu absolvieren. Nach jahrelanger intensiver Vorbereitung kann die ORTEMA nun mit Stolz und Freude berichten, dass die ambulante Reha inzwischen von allen gesetzlichen Kassen und der Dt. Rentenversicherung Baden-Württemberg zugelassen ist und belegt wird. Die Anzahl der Reha-Patienten steigt stetig an. Die große Nachfrage führt dazu, dass auch der Bereich der Nachsorgeangebote deutlich erweitert wurde. Angeboten werden – maßgeschneidert auf die verschiedenen orthopädischen Krankheitsbilder – das ASP-Programm der Dt. Rentenversicherung Ba-Wü und spezielle Rehasportkurse. Durch spezifische Übungsprogramme in verschiedenen Trainingsgruppen stabilisieren die Teilnehmer nachhaltig ihre Therapieerfolge, wodurch der Wiedereinstieg in den Beruf oder Alltag deutlich erleichtert wird.

Parkhaus für den Standort Markgröningen

Wie bereits angekündigt wird auf dem Gelände neben der Orthopädischen Klinik ein großes Parkhaus mit 474 Stellplätzen gebaut, um die derzeitigen Engpässe hinsichtlich der Parksituation endgültig zu beseitigen. Der Gemeinderat hat den Plänen zugestimmt, der Baubeginn ist erfolgt. Die Fertigstellung ist für den Sommer 2012 vorgesehen.

Erdarbeiten für das neue Parkhaus

Internet und Soziale Netzwerke

Die stetige sowohl räumliche als auch inhaltliche Erweiterung der ORTEMA erfordert einen **professionellen Auftritt in den neuen Medien und Sozialen Netzwerken**. Aus diesem Grund wurden die verschiedenen Internetseiten der einzelnen Bereiche überarbeitet. Sie ermöglichen den Usern nun einen gut organisierten Überblick über die zahlreichen Programme und Angebote. Von der Hauptseite www.ortema.de gelangen Sie mühelos auf die Seiten der Bereiche Orthopädie-Technik, Rehabilitation, Medical Fitness und Sport-Protection, die wiederum keine Frage offen lassen. Auch in den Sozialen Netzwerken ist die ORTEMA inzwischen vertreten. Der **Facebook Auftritt** hat ein neues, professionelles Gesicht bekommen und stellt News und Bilder sowie Angebote aus allen Bereichen aktuell für Sie bereit. Wir freuen uns darauf, Sie als „Freund“ der ORTEMA GmbH gewinnen zu können! (http://www.facebook.com/ORTEMAGMBH)

Aktuelles Thema: „Wenn der Rücken schmerzt“

Bereits zum fünften Mal erscheint mit dieser Ausgabe unsere Zeitung „ORTEMA Aktuell“. Verschiedene Themen wie Arthrose, Stress oder Entspannung wurden bereits ausführlich behandelt und aus verschiedenen Sichtweisen beleuchtet. In dieser Ausgabe möchten wir uns mit dem **Thema Rücken** beschäftigen und dabei sowohl die vorbeugenden (präventiven) Maßnahmen als auch die Möglichkeiten der ärztlichen Behandlung herausarbeiten. Wir hoffen, dass Sie dabei interessante Informationen für sich finden und wünschen viel Spaß beim Lesen!

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten aller Bereiche der ORTEMA GmbH finden Sie unter www.ortema.de, www.ortema-medicalfitness.de und www.ortema-rehabilitation.de

Olaf Sporys
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Dipl. Verwaltungswirt (FH),
Betriebswirt (VWA)

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker Meister

WENN DER RÜCKEN SCHMERZT...

...NICHTOPERATIVE BEHANDLUNG

Rückenschmerzen sind mit zunehmendem Lebensalter fast allgegenwärtig. Die Ursachen von Rückenschmerzen sind vielfältig. Nicht nur körperlich-organische, sondern auch psychische und soziale Faktoren haben sich als häufige Ursachen herausgestellt.

Häufige körperliche Faktoren von Rückenschmerzen:

- Muskel- und Bänderschwäche
- Verschleiß von Wirbelgelenken
- Verschleiß von Bandscheiben, Bandscheiben-Vorfall
- Verengung des Rückenmarkskanals
- Blockierungen / Fehlfunktionen
- Projezierter Schmerz aus inneren Organen
- Fehlstatik
- Osteoporose

Viele strukturelle Veränderungen an der Wirbelsäule sind mit moderner Bildgebung einfach nachweisbar und werden daher oft als Schmerzursache beschrieben. Funktionelle Beschwerden durch Blockierungen, Muskel- und Bänderschwäche sowie Fehlstatik werden leider nicht immer bei der Diagnosefindung und Therapie berücksichtigt. Die Ausprägung von Verschleißveränderungen korreliert nur bedingt mit der Intensität der Schmerzen, d.h. Patienten mit ausgeprägtem Verschleiß können schmerzfrei sein, dafür jedoch Patienten ohne Verschleiß starke Schmerzen haben.

Psycho-soziale Faktoren von Rückenschmerzen:

- Übermäßiger Stress
- Konfliktsituation am Arbeitsplatz
- Konflikte mit dem Partner
- Psychische Erkrankungen, z.B. Depression, Angststörung
- Sekundärer Krankheitsgewinn, z.B. Rentenbegehren, Krankengeld, GdB

Die psycho-sozialen Ursachen bleiben dem Arzt oft verborgen und werden erst nach frustranen und langen Krankheitsverläufen offenbar, oft auch nur durch Zufall. Hier helfen kurze, evaluierte Fragebögen.
Aus dem oben geschriebenen resultiert die Notwendigkeit einer sogenannten **Schmerzanalyse** in Form einer strukturierten Anamnese und Untersuchung, daraus kann der Arzt dann eine **Diagnose stellen** und **die individuelle Therapie** zusammenstellen.

Oft erfolgreiche nichtoperative körperliche Behandlungsmöglichkeiten:

- Medikamente gegen Schmerz und Entzündung
- Manuelle Behandlung von Blockierungen und Dysfunktionen
- Lokale Behandlung von sogenannten Triggerpunkten der Muskulatur
- Kurzfristig Wärme und evtl. Massage
- Langfristig Sport- und Bewegungstherapie
- Gewichtsnormalisierung bei Übergewicht
- Evtl. Spritzentherapie je nach Schmerzursache

Oft erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten psycho-sozialer Schmerzkomponenten:

- Patientenschulung: Besserer Umgang mit Stress, bestmöglicher Umgang mit Schmerzen
- Psychiatrisch-psychologische Behandlung von evtl. psychischen Erkrankungen
- Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz
- Verhaltenstherapie

Bei chronischen Rückenschmerzen ist oft eine sogenannte multimodale Therapie sinnvoll, die in ambulanten oder stationären Rehazentren oder Schmerztageskliniken durchgeführt werden kann.

Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ 07145 91 53850 oder im Internet unter www.ortema-rehabilitation.de

Sehr ausführliche Informationen für Patienten finden Sie auch unter www.versorgungsleitlinien.de/patienten/kreuzschmerzinfo

Dr. med. Sven Schemel
ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Seit Juni 2010 ist er Chefarzt der ambulanten Rehabilitation der ORTEMA. Er beschäftigt sich mit der nichtoperativen Behandlung von Wirbelsäule, Gelenken und Bewegungsorganen sowie deren Schmerzen.

RÜCKENTRAINING BEI ORTEMA
unsere Angebote

Rückenschmerzen müssen nicht sein! Wer durch regelmäßiges Training seine Rumpfmuskulatur stärkt, stabilisiert die Wirbelsäule und beugt Rückenbeschwerden vor. Wir stellen Ihnen einige Trainingsformen vor, bei denen die Kräftigung der Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur im Fokus steht. Entscheiden Sie selbst, welches Training das richtige für Sie ist!

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Vor dem ersten Training wird jedes Medical Fitness Mitglied zu seinem Gesundheitszustand und eventuellen Beschwerden befragt. Unter Berücksichtigung dieser Angaben erfolgt die Einweisung in den großzügigen Gerätepark sowie gegebenenfalls eine Empfehlung von bestimmten Gymnastikkursen. Danach steht ein Sportlehrer den Mitgliedern jederzeit für Fragen zur Verfügung und korrigiert wenn notwendig deren Übungsausführung. Durch eine regelmäßige Überarbeitung der Trainingspläne und die Auswahl der richtigen Übungen kann schließlich gegen individuelle Probleme wie Rücken-, Nacken- oder Schulterbeschwerden entsprechend vorgegangen werden.
Die Kraftgeräte im Medical Fitness eignen sich hervorragend für ein gesundheitsorientiertes Training und sind aufgrund der Chipkartensteuerung sehr einfach zu bedienen. Sowohl Trainingsgewicht, Bewegungsradien als auch die Einstellung der Geräte werden bei der Einweisung auf der Chipkarte gespeichert. Besonders die individuelle Bewegungsbegrenzung hilft den Mitgliedern, eine falsche Übungsausführung zu vermeiden und gibt den Sportlehrern und Therapeuten die Möglichkeit, individuell auf verschiedene Krankheitsbilder einzugehen.

Yoga, Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Yoga heißt Einheit und bringt Körper, Seele und Geist in Einklang. Durch bestimmte Asanas (Körperstellungen) werden die Muskeln gedehnt und gekräftigt und gleichzeitig verschiedene Organfunktionen positiv beeinflusst. Auch bei bereits bestehenden Beschwerden im Nacken-, Schulter- oder Lendenwirbelsäulenbereich helfen die komplexen Übungen, kombiniert aus Strecken, Druck und Entspannung.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die Tiefenmuskulatur des Rumpfes gestärkt wird. Das Training verbindet Bewegung mit Kraft, Haltung mit Beweglichkeit, Atmung mit Wahrnehmung und Anspannung mit Entspannung und ist sowohl für Personen mit chronischen Rückenschmerzen geeignet als auch für solche, die einem Rückenleiden vorbeugen wollen.

Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert. Spezifische Übungen mit oder ohne Kleingeräte kräftigen die Muskeln des Rumpfes und sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule.

Welcon Vitalkurs Rücken

Der Welcon Vitalkurs ist von allen gesetzlichen Krankenkassen geprüft und wird mit ca. 75 % bezuschusst. Einmal pro Woche absolvieren die Teilnehmer ein bestimmtes Zirkeltraining, bei dem die gezielte Kräftigung des Rückens im Vordergrund steht. Welcon Kurse sind für all diejenigen geeignet, die unter ständiger Anleitung trainieren möchten und dienen als Auftakt in ein aktiveres und gesünderes Leben.

Beginnen Sie mit dem Training nicht erst, wenn es zu spät ist.
Das Medical Fitness Trainerteam empfiehlt ein regelmäßiges und dauerhaftes Krafttraining ein bis zweimal pro Woche. Spezifisches Krafttraining verhindert den altersbedingten Abbau der Muskulatur und schützt gleichzeitig vor Rückenschmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden.

Wir unterstützen Sie gerne!

GESUNDES LAUFEN MUSS GELERNT SEIN

Jeder Tennisspieler hat einen Tennistrainer, jeder Golfspieler einen Golf-Coach, jeder Skifahrer hat schon einmal einen Ski-Kurs gebucht! Warum sollte man also nicht auch das Laufen erlernen?

Der Laufsport hat sich in den letzten Jahren zu einem Trendsport entwickelt, denn die Zahl der deutschen Marathonläufer ist auf rund 100.000 gestiegen. Allerdings hat die Zunahme an Laufsportlern auch zu einem Anstieg von typischen, belastungsabhängigen **Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats** geführt.
Um dies zu vermeiden und die Lauftechnik zu verbessern, bietet ORTEMA Medical Fitness ab April wieder einen Laufkurs an!

Der Kurs richtet sich an alle aktiven Läufer, Laufanfänger und an alle, die das Laufen auf eine neue Art und Weise kennen lernen möchten.

Neben dem pulsgesteuerten Lauftraining haben die einzelnen Kursstunden unterschiedliche Schwerpunkte, wie z.B. die richtige Arm- und Beinarbeit, Lauf-ABC und Koordinationsübungen, Kraft- und Mobilisationsübungen.

Im letzten Jahr fand der erste Laufkurs unter der Leitung von Julia Wagner und Mario Gallo statt und wurde mit Begeisterung von den Teilnehmern angenommen. In diesem Jahr möchten die beiden erfahrenen Läufer und Therapeuten der ORTEMA noch mehr auf den Laufstil und die Pulskontrolle achten. Zudem sollen **Experten aus dem Bereich der Schuhtechnik** herangezogen werden. Die Teilnehmer bekommen Tipps und wertvolle Informationen, wie man Verletzungen durch orthopädische Hilfsmittel gegebenenfalls vorbeugen kann. Im Hinblick auf den richtigen Pulsbereich geben die beiden Laufcoachs ihren Teilnehmern den Rat, bereits zu Beginn des Kurses ihren individuellen Trainingspuls bestimmen zu lassen. „Nur wer seinen optimalen Pulsbereich kennt und ein pulsgesteuertes Training absolviert, kann seine Leistung nachhaltig verbessern“, so Mario Gallo. Die ORTEMA GmbH bietet deshalb einen Ausdauertest auf Basis der Atemgasanalyse (**Spiroergometrie**) an, bei dem durch die **Messung des Energiestoffwechsels** der individuell optimale Trainingsbereich ermittelt wird.

Julia Wagner und Mario Gallo haben in diesem Jahr viel vor, denn am 17. Juni 2012 findet der **Stuttgarter Zeitungslauf** statt. „Die Teilnahme am Lauf ist natürlich keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Laufkurs“, betont Julia Wagner, „aber wir würden gerne den einen oder anderen dabei unterstützen, auf ein solches Ziel hinzuarbeiten!“

Weitere Informationen zum Laufkurs und zur Spiroergometrie erhalten Sie unter ☎ 07145 91 53770 oder im Internet unter www.ortema-medicalfitness.de

WICHTIGE TERMINE 2012

Mo 26. März 2012*	**Informations-Veranstaltung zur LC-Methode** bei ORTEMA Medical Fitness Start: 18:30 Uhr, Ende gegen 20:30 Uhr
So 15. April 2012	**Moto Cross DM Open,** Schnaitheim, ORTEMA Info-Stand
Di 17. April 2012	Patienten-Info: „Wenn das Knie schmerzt“ **Referenten:** Chefarzt Dr. Richter, Orthopädische Klinik Markgröningen
Mo 23. April 2012*	**Start Laufkurs „Gesund laufen“** bei ORTEMA Medical Fitness
28. + 29. April 2012	**Deutsche Meisterschaften BMX,** Kornwestheim, ORTEMA Info-Stand
Di 08. Mai 2012	Patienten-Info: „Wenn die Finger kribbeln - Das Karpaltunnelsyndrom“ **Referenten:** Chefarzt Prof. Dr. Härle Orthopädische Klinik Markgröningen
So 13. Mai 2012	**Markgröningen spielt. Rund um die Stadt.** ORTEMA Info-Stand
Di 12. Juni 2012	Patienten-Info: „Wenn der Rücken schmerzt“ **Referenten:** Chefarzt Dr. Schätz, Oberärztin Dr. Maitra Orthopädische Klinik Markgröningen

-> Alle Termine der Patienten-Informationsveranstaltungen unter www.okm.de

Sa 21. Juli 2012	**Tag der offenen Tür** der Orthopädischen Klinik Markgröningen und der ORTEMA GmbH

***Telefonische Anmeldung ☎ 07145 91 53770 für Info-Abend erbeten, für Kursteilnahme zwingend notwendig. Weitere Informationen unter www.ortema-medicalfitness.de**

GUTSCHEIN

Beim Einkauf eines MBT-Schuhs sparen Sie **10 Euro**!*

*Einlösen des Gutscheins nur bei ORTEMA Orthopädie-Technik. Der Gutschein kann nur einmal pro Produkt eingelöst werden. Keine Bar-Auszahlung möglich. Gültig bis 31.08.2012.

ORTEMA
ORTHOPÄDIE-TECHNIK
& SANITÄTSHAUS

MIHA BODYTEC

MIT ELEKTRISCHEN IMPULSEN DEN RÜCKENSCHMERZ BEKÄMPFEN

GUTSCHEIN

FÜR EIN KOSTENLOSES MIHA BODYTEC PROBETRAINING*

☎ **07145 91 53770**

*Telefonische Terminvereinbarung notwendig

*Einlösen des Gutscheins nur bei ORTEMA MEDICAL FITNESS.
Der Gutschein kann nur einmal eingelöst werden.
Keine Bar-Auszahlung möglich.

ORTEMA

www.ortema-medicalfitness.de

Es gibt viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken, um die Rückenschmerzen zu bekämpfen. Doch welche Trainingsform ist die richtige? Welches Training lässt sich zeitlich mit dem Alltag vereinbaren und was wirkt effektiv?
Eine zeitsparende und gleichzeitig sehr effektive Methode ist das EMS-Training mit dem miha bodytec.

Schnell und effektiv gegen Rückenschmerzen

EMS bedeutet elektrische Muskelstimulation und wirkt schnell und effektiv gegen Rückenschmerzen. Die in einer Weste integrierten Elektroden steuern die Muskeln des Oberkörpers, der Arme und der Beine mit niederfrequentem Reizstrom individuell an und dosieren exakt den jeweiligen Reiz. Im Gegensatz zum herkömmlichen Training wird dabei sogar die tiefliegende Rückenmuskulatur erreicht und auf ihr spezifisches Kraftoptimum gebracht.
Die Wirbelgelenke werden beim Training entlastet sowie die Nährstoffversorgung und die Erholungsfähigkeit der Bandscheiben optimiert. Therapeuten und Sportlehrer setzen den miha bodytec gerne für ein spezifisches Rückentraining ein. **Durch körper- und gelenkschonende Übungen** wird die Rumpfmuskulatur gezielt aktiviert und gekräftigt. Im Gegensatz zu einem konventionellen Krafttraining, bei dem der passive Bewegungsapparat oft überlastet und die Wirbelgelenke unter Druck gesetzt werden, wird **beim EMS-Training der Rücken entlastet**, so dass **Verspannungen gelöst und Schonhaltungen korrigiert** werden können.
Das EMS-Training wird jedoch nicht nur im Gesundheitssport angewendet. Im Leistungssport nutzen Athleten den miha bodytec als Ergänzung zu ihrer Sportart, um bspw. ihre Schnellkraftwerte zu steigern. Außerdem profitieren Personen, die ihren Körper formen wollen vom EMS-Training, da Fett abgebaut, das Bindegewebe gestrafft und der Stoffwechsel angeregt wird.

20 Minuten Training pro Woche reichen aus

Das Training mit dem miha bodytec ist nicht nur effektiv, sondern auch enorm zeitsparend. Sebastian Authenrieth, Medical Fitness Trainer und EMS-Referent am Glucker-Kolleg berichtet, dass vor allem für viele Berufstätige der Zeitfaktor beim Krafttraining entscheidend ist. „Heutzutage ist der Terminkalender bei vielen so straff, dass sie kaum mehr als eine Stunde Zeit in der Woche für ihr Training aufbringen können. Für diejenigen ist das Training mit dem miha bodytec optimal, denn bereits in 20 Minuten pro Woche wird der ganze Körper so effektiv trainiert, dass kein weiteres Training mehr nötig ist!“

Kostenloses Probetraining

Die Nachfrage nach dem EMS-Training steigt stetig an, denn die Erfolge derjenigen, die regelmäßig mit dem miha bodytec trainieren, sind deutlich sicht- und spürbar.
Seit einigen Wochen hat ORTEMA Medical Fitness sein weitreichendes Angebot um **miha bodytec Mitgliedschaften** erweitert, um einerseits eine Alternative zum herkömmlichen Krafttraining zu bieten und andererseits das Training für die Mitglieder noch effektiver und intensiver gestalten zu können.
Nutzen Sie den abgebildeten Gutschein, um ein kostenloses Probetraining zu vereinbaren und erleben Sie den Effekt des EMS-Trainings am eigenen Leibe.

Schmerzreduktion durch Studie belegt

Eine Studie der Universität Bayreuth mit 134 Probanden belegt, dass regelmäßiges EMS-Training den Rückenschmerz gezielt vorbeugen oder bekämpfen kann. Die Ergebnisse:

- 88 % der Probanden konnten die Rückenschmerzen deutlich reduzieren
- Bereits nach zwei Trainingseinheiten waren 20 % der Probanden beschwerdefrei, nach sechs Wochen 50 %
- Nach zwei Wochen konnte die Schmerzintensität um 50 %, nach sechs Wochen um 87 % gesenkt werden
- Vor Untersuchungsbeginn klagten über 40 % der Probanden über ständige Rückenschmerzen, nach sechs Wochen nur noch 9 %
- Bei 44 % der Beschwerdepatienten waren die Schmerzen völlig verschwunden
- Die Ausdauer bei typischen Rückenbelastungen im Alltag (Heben schwerer Lasten, Autofahren, langes Sitzen) verbesserte sich um bis zu 30%

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin unter der ☎ 07145 91 53770. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.ortema-medicalfitness.de

Ihr Ansprechpartner:

Sebastian Authenrieth
Sport- und Gymnastiklehrer im Medical Fitness
EMS-Referent am Glucker-Kolleg
Tel. 07145 91 53770

Erfahrungsbericht Bodytec

Holger G. (34 Jahre):
Seit Jahren plagen mich Rücken- und Knieschmerzen. Ich wusste, durch Krafttraining können diese weniger werden. Aber entweder fehlte mir durch meinen Beruf die Zeit, spät abends noch ein bis zwei Stunden zu trainieren oder ich hatte trotz Schmerzen einfach keine Lust. Seit einigen Monaten absolviere ich 1 x pro Woche ein 20-minütiges Training mit dem miha bodytec. Meine anfängliche Skepsis war groß, aber meine Rückenschmerzen sind inzwischen weg. Und das bei einem so kleinen Zeitaufwand!
Das miha bodytec Training kann ich wirklich nur weiterempfehlen!

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

ORTEMA baut die betriebliche Gesundheitsförderung um weitere Angebote in den Themengebieten Ernährung und psychische Gesundheit aus

Die Mitarbeiter sind ein wichtiger Erfolgsfaktor der Unternehmen.

Der demographische Wandel in Deutschland führt allerdings zu einem Fachkräftemangel, der sich in den nächsten Jahren sicherlich noch ausweiten wird. Die **Bindung, Weiterqualifizierung und Gesunderhaltung der Beschäftigten** nehmen damit für die Zukunft einen sehr wichtigen Stellenwert ein. Das Krankheitsspektrum der Mitarbeiter in Unternehmen ist heute stark durch so genannte **Zivilisationskrankheiten**, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, degenerative Erscheinungen des Bewegungsapparats und psychosomatische Krankheiten geprägt. Diese Krankheitsbilder sind zu 75% Verursacher der krankheitsbedingten Fehltage.

Um diesen Problemen entgegenzusteuern, muss eine **aktive betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** initiiert werden. **Dabei handelt es sich um eine moderne Unternehmensstrategie, die sich im gleichen Maße für Beschäftigte und Arbeitgeber lohnt.**

Unser Konzept umfasst eine Kombination aus gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen, Seminaren und Workshops zur psychischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit und zur gesunden Ernährung. Diese Programme können in der Firma und im Medical Fitness der ORTEMA stattfinden.

Je nach Betriebsgröße sowie den Voraussetzungen und Zielen des Unternehmens erarbeiten wir mit Ihnen ein individuelles Konzept.

Hier ein Auszug aus unseren Angeboten:

ORTEMA Firmenpartnerschaft

Das optimale und ganzheitlich ausgerichtete Programm ermöglicht den Mitarbeitern, spezielle Kurs- und Trainingsangebote im Medical Fitness wahrzunehmen. Zusätzlich führt ORTEMA einmal pro Monat in der Firma verschiedene Aktionen (Vorträge, Workshops, praktische Aktionen, Outdoor-Aktionen) im Bereich des Gesundheitsmanagements durch.

Themengebiet Erhaltung /Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit Gezielte Bewegungsangebote zum Training des Muskel-Skelett-Apparates und des Herz-Kreislauf-Systems tragen dazu bei, körperlichen Beschwerden vorzubeugen bzw. bestehende körperliche Einschränkungen zu minimieren.
Diese Präventionskurse und Seminarangebote laufen über einen vorher definierten Zeitraum. Beispiele sind: Präventives Rückentraining, Laufseminare, Aktiv- und Gesund-Seminare (mit Theorie und Praxisanteilen).

Themengebiet Psychische Gesundheit

In einer Kombination aus Wissensvermittlung, praktischen Übungen und Diskussion sollen die Teilnehmer eigene Einflussmöglichkeiten kennen lernen, um Problemen im Berufsalltag aktiv entgegentreten zu können.

Angebote sind hier: Workshops zum Umgang mit Stress und zur Burnout-Prophylaxe, Workshops zum „Mentalen Aktivierungstraining“, spezielle Seminarangebote zur geistigen Leistungsfähigkeit für ältere Arbeitnehmer sowie Kurse für spezifische Zielgruppen, z. B. zur nicht-medikamentösen Behandlung von Migräne.

Themengebiet Ernährung

Unser **Basisseminar „eat@work“** zielt darauf ab, Ihnen und Ihren Mitarbeitern die Grundzüge einer gesunden Ernährung zu vermitteln und Sie zu sensibilisieren, welche kleinen Veränderungen im Alltag schon zu einem ausgeglichenen Ess- und Trinkverhalten führen können.
Weiterführend bieten wir einen umfangreicheren Workshop mit einem gemeinsamen Kochevent als Abschluss an. Seminare zu speziellen Themen, wie z. B. Ernährung bei Diabetes, komplettieren das Angebot ebenso wie Ernährungs-Events oder Themenwochen.
Ziel ist, bei allen Maßnahmen eine Integration gesunden Essverhaltens in den Unternehmensalltag, auf Wunsch auch in den betriebseigenen Speiseplan.

Kombinationsprogramme

Selbstverständlich sind auch Kombinationsprogramme aus Bewegung, psychischer Gesundheit und/oder Ernährung möglich. Wir beraten Sie individuell zu Ihren Zielen und Vorstellungen.

Arbeitsplatzanalyse

Zur Überprüfung der ergonomischen Eigenschaften des Arbeitsplatzes und zur Erfassung und Behebung evtl. vorhandener körperlicher Beschwerden der Mitarbeiter, stellt die softwaregestützte Analyse von Sitz- und Steharbeitsplätzen eine sehr gute Möglichkeit dar. Die Ergebnisse werden mit den Mitarbeitern ausführlich besprochen, Maßnahmen zur Verbesserung werden angeregt.

Organisation eines Gesundheitstages

Um das Thema Gesundheit im Betrieb in den Fokus zu rücken, bietet sich die Ausrichtung eines Gesundheitstages an. Wir unterstützen Sie bei der Organisation bzw. übernehmen die komplette Gestaltung und Umsetzung eines solchen Tages in Ihrem Unternehmen.

Haben Sie Fragen? Dann sprechen Sie uns an.
Gerne beraten wir Sie zu den vielfältigen Möglichkeiten.

Ihre Ansprechpartnerin:

Julia Wagner
Betriebliche
Gesundheitsförderung
B.A. Sportwissenschaft
Tel. 07145 91 53770

ERFAHRUNGSBERICHTE
VON ORTEMA KUNDEN

Firmenpartnerschaft

Brigitte R. (57 Jahre):
Seit längerer Zeit schon plagten mich Beschwerden im unteren Rücken aufgrund eines Bandscheibenvorfalls und einer Spinalkanalstenose. Nachdem mein Chef (Firma SPINNER automation GmbH) die Firmenmitgliedschaft bei ORTEMA abgeschlossen hat und ich somit die Möglichkeit hatte, ein Gerätetraining durchzuführen, zeigte sich schnell eine Besserung. Seit Oktober 2011 trainiere ich einmal in der Woche nach einem speziell für meinen Rücken erstellten Programm. Der größte Erfolg für mich ist, dass ich nun seit etwa zwei Monaten keine Schmerzmedikamente mehr einnehmen muss!

Gerätetraining Medizinische Trainingstherapie

Dietrich M. (72 Jahre):
Langjährige Beschwerden und Schmerzen im Lendenwirbelbereich wurden im Herbst 2010 unerträglich. Eine aufrechte Körperhaltung war fast unmöglich. Nach einer Untersuchung in der Klinik Markgröningen wurden mir Therapiemaßnahmen wie Krankengymnastik am Gerät verschrieben, um eine OP zu vermeiden. Nach einer Einweisung an den erforderlichen Geräten durch die freundlichen und aufmerksamen Therapeuten in der MTT begann ich im Herbst 2010 mit den Kraftübungen, um die Muskulatur aufzubauen und dadurch eine Stabilisierung der Lendenwirbelsäule zu erreichen.
Der Erfolg: ich habe wieder eine aufrechte Körperhaltung fast ohne Schmerzen.

Medical Fitness Kurse

Beate G. (50 Jahre):
Ich bin schon seit der Eröffnung von ORTEMA Medical Fitness mit dabei. Zu Beginn hatte ich starke Schmerzen in beiden Schultergelenken und im unteren Rücken. Diese Probleme konnte ich durch ein regelmäßiges Training sehr gut in den Griff bekommen. Schon immer haben mir die Kurse etwas mehr Spaß gemacht als das Krafttraining an den Geräten. Deshalb besuche ich bis auf ein 30-minütiges Gerätetraining pro Woche primär Kurse wie Yoga, Pilates, Spinning®, Step, Bauch-Beine-Po und Entspannung. Vor allem aber Yoga und Pilates haben mir dabei geholfen, schmerzfrei zu werden. Erst vor einem Jahr habe ich mit Yoga begonnen und merke tolle Fortschritte hinsichtlich meiner Beweglichkeit, was meinem Rücken sehr zu Gute kommt.

Medical Fitness Gerätetraining

Jos N. (31 Jahre):
Aufgrund einer Bandscheibenvorwölbung plagten mich starke Schmerzen im unteren Rücken. Das individuell auf mich abgestimmte Training bei ORTEMA Medical Fitness wies sehr schnell Erfolge auf, vor allem die Stabilisierungsübungen auf dem Gymnastikball. So bin ich heute durch zwei Trainingseinheiten pro Woche nahezu beschwerdenfrei und danke den Trainern für die kompetente Betreuung.

RÜCKENSCHMERZEN

OPERATIVE UND NICHTOPERATIVE BEHANDLUNG

BANDSCHEIBENPROTHETIK UND SKOLIOSETHERAPIE

Das Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen wird im Kollegialsystem von den Chefärzten Dr. Christoph R. Schätz und Dr. Stefan Krebs geleitet. Die Klinik verfügt über 80 Betten und bietet das gesamte Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie (1900 Eingriffe in 2011) mit allen gängigen mikrochirurgischen, minimal-invasiven und stabilisierenden, instrumentierten OP-Verfahren bei degenerativen Erkrankungen, Unfällen, Tumoren usw. einschließlich der Bandscheibenprothetik an HWS und LWS sowie der Deformitätenchirurgie adoleszenter Kyphosen und Skoliosen mit ihren Spätfolgen.

Bandscheibenprothetik an Hals- und Lendenwirbelsäule

BS -Prothese an der HWS

Seit einigen Jahren gibt es die Möglichkeit, neben Versteifungsoperationen, krankhaft veränderte Bandscheiben auch durch die Implantation von entsprechenden Bandscheibenprothesen zu ersetzen und hiermit die Funktion des betroffenen Bewegungssegmentes zu erhalten. An der Halswirbelsäule (HWS), in geringerem Ausmaß auch an Lendenwirbelsäule (LWS), ist mittlerweile nachgewiesen, dass nach durchgeführter Versteifung von Bewegungsabschnitten die Gefahr der krankhaften Veränderung im benachbarten Bewegungssegment besteht. An der Wirbelsäule können nicht nur die Bandscheibe, sondern auch z.B. die kleinen Zwischenwirbelgelenke für die Entstehung einer Beschwerdesymptomatik verantwortlich sein. Auch der Grad der degenerativen Veränderungen – d.h. durch Verschleiß bedingt – im betroffenen Segment ist oft verschieden, so dass nicht pauschal die Implantation einer Bandscheibenprothese bei Schmerzen an der Wirbelsäule als sinnvolle Therapieoption abgeleitet werden kann.

Im Bereich der **Halswirbelsäule** sehen wir hauptsächlich den frischen Bandscheibenvorfall mit Druck auf die Nervengebilde (Rückenmark, Spinalnerven) und entsprechenden neurologischen Veränderungen, wie Lähmungen der Armmuskulatur oder auch fortbestehende Schmerzhaftigkeit entsprechend der Versorgungsgebiete der Spinalnerven, als gute OP-Indikation für die Implantation einer Bandscheibenprothese an. Sollte jedoch keine Lähmung bestehen, wäre stets zunächst eine adäquate, nichtoperative Therapie, z.B. Physiotherapie, als erste Behandlungsmaßnahme durchzuführen. Gute Möglichkeiten für die Implantation von Bandscheibenprothesen stellen auch krankhafte Veränderungen in Nachbarsegmenten von teilweise vor Jahren, spontan oder auch operativ versteiften Segmenten, dar, um eine weitere Ausbreitung der pathologischen Veränderungen möglichst zu vermeiden. Bei Vorliegen von mehrsegmentalen Bandscheibenveränderungen an der Halswirbelsäule kann, in Anbetracht des Erhaltes der Gesamtbeweglichkeit in diesem Wirbelsäulenabschnitt, ggf. die Option für die Implantation mehrerer Bandscheibenprothesen bestehen.

An der **Lendenwirbelsäule** ist das Vorliegen eines Bandscheibenvorfalles nicht der primäre Grund für die Möglichkeit Implantation einer Bandscheibenprothesenimplantation. Hier würde ohne das Vorliegen von Lähmungen immer zunächst die konservative Therapie durchgeführt werden. Bei entsprechenden Lähmungen wird zunächst versucht, durch Entfernen des Vorfalls und damit verbundener Nervenentlastung die Rückbildung der durch den Vorfall entstandenen Lähmung positiv zu beeinflussen. Gute Möglichkeiten für die Bandscheibenprothesenimplantation an der Lendenwirbelsäule stellt unseres Erachtens nach eine degenerative Bandscheibenveränderung mit ausgetrockneter Bandscheibe (sog. Black disc in der Kernspintomographie) und weitestgehend erhaltener Bandscheibenhöhe dar. Sollte durch fortgeschrittene, degenerative Veränderungen die Bandscheibenhöhe schon gemindert sein (Osteochondrose), kann durch Implantation einer Bandscheibenprothese und Wiederherstellung der Bandscheibenhöhe eine indirekte Entlastung der Nervenaustrittslöcher erreicht werden.

BS -Prothese an der LWS

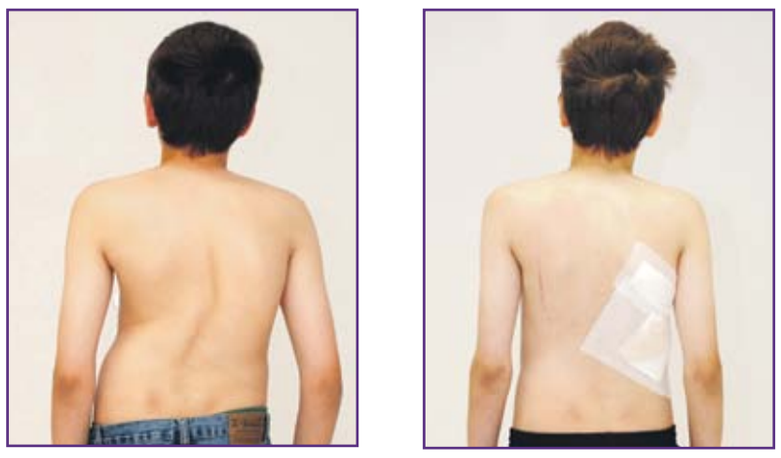
Mittlerweile stehen moderne Implantate mit einer Bewegungsqualität der Prothese ähnlich wie bei einer natürlichen Bandscheibe zur Verfügung. Zu nennen ist hier das von uns verwendete Implantat der Firma Spinal kinetics M 6 C (Halswirbelsäule) und M 6 L (Lendenwirbelsäule). Diese modernen Prothesentypen haben aufgrund eines elastischen Kunststoffkerns auch die Möglichkeit einer gewissen Pufferfunktion.

Ob nunmehr eine Prothese implantiert werden kann oder nicht, ist außer von der lokalen Situation am betroffenen Wirbelsäulenabschnitt auch vom Patientenalter sowie der Knochenqualität (Osteoporose) und möglicherweise begleitenden Erkrankungen abhängig.

Ärztlicher Direktor:
Chefarzt
Dr. Christoph R. Schätz
Facharzt für Neurochirurgie
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Orthopädische Klinik Markgröningen

Skoliosetherapie

Eine **Skoliose** ist eine Wirbelsäulenverkrümmung mit Seitverbiegung und Verdrehung der Wirbelsäule, welche meistens im Jugendalter auftritt. Eine frühzeitige Behandlung ist angezeigt, um Folgeschäden im Bereich der Wirbelsäule selbst, aber auch im Bereich anderer Skelettabschnitte zu vermeiden. Dies muss nicht in erster Linie eine Operation sein, es stehen mit einer vernünftigen Physiotherapie sowie der Korsett-Therapie zumindest bei den leichteren Formen durchaus andere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Diese werden auch alle hier am Standort angeboten (s. Seite 7). Wenn operiert wird, sollten verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein. Dies sind sicherlich auch moderne Implantatsysteme, wichtiger noch ist aber die korrekte Indikationsstellung zum richtigen Zeitpunkt. Die Ansprüche in der Skoliosechirurgie sind hoch, technische und apparative Voraussetzungen müssen stimmen, aber auch operative Erfahrung sollte vorhanden sein. Entscheidend für den Erfolg einer Operation ist letztendlich das Team. Die orthopädische Klinik Markgröningen ist eines der wenigen Zentren in Deutschland, die im Rahmen der operativen Skoliosebehandlung auch die Korrektur über den vorderen Zugang anbietet. Natürlich ist dieses Verfahren nicht bei jeder Deformität möglich und hängt unter anderem von der jeweiligen Lokalisation einer Krümmung, dem Alter, der Elastizität der Skoliose und weiteren Faktoren ab. Dennoch wäre, sofern die Indikation gegeben ist, dem



Klinische Bilder vor und nach vorderer operativer Korrektur einer Thorakalskoliose

vorderen Verfahren der Vorrang zu geben, da diese Möglichkeit einige Vorteile besitzt. Dies wäre zunächst der in der Regel geringere Blutverlust, die schnellere Mobilisation und nicht zuletzt die kürzere Krankenhausaufenthaltsdauer. Ein wesentlicher Aspekt, welcher gerne unterschätzt oder als nicht so wichtig erachtet wird, ist auch die Kosmetik: Mit der ventralen Derotationsspondylodese kann eine begleitende rotatorische Deformität, z.B. ein Rippenbuckel in der Regel besser und harmonischer korrigiert werden als von einem dorsalen Zugang aus. Eine ebenfalls nur in Markgröningen umgesetzte Möglichkeit zur Verbesserung des kosmetischen Ergebnisses ist die extrem kurze Schnittführung, welche dem kosmetischen Verständnis der meist jüngeren Patientinnen entgegenkommt.

Skoliosezentrum Leitung:
Chefarzt
Dr. med. Stefan Krebs
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Orthopädische Klinik Markgröningen

SCHMERZTHERAPIE IM KRANKENHAUS

Chronische Schmerzen und deren Entstehung und Behandlung sind bei 10 Mio. chronischen Schmerzpatienten in Deutschland heutzutage ein wichtiges Thema.

Wie entstehen chronische Schmerzen?

Die meisten Patienten, die sich zur Behandlung in die Orthopädische Klinik in Markgröningen (OKM) begeben, leiden an einer schmerzhaften Erkrankung der Wirbelsäule, der Gelenke und des Bewegungsapparates. Grundsätzlich sind akute Schmerzen eine sinnvolle und überlebenswichtige Schutzfunktion des Organismus. Werden die gleichen Schmerzen aber immer wieder ausgelöst, werden spezielle Nervenstrukturen in Gehirn und Rückenmark verändert und für Schmerzen sensibilisiert. Es kommt zur Ausbildung eines sogenannten Schmerzgedächtnisses: Schmerzen werden chronisch und können schließlich auch ohne den ursprünglich verursachenden Reiz empfunden werden.

Was kann man gegen chronische Schmerzen tun?

Man weiß heute, dass es für die Verhinderung von chronischen Schmerzen sehr wichtig ist, akute Schmerzen, die z. B. im Rahmen einer Operation entstehen, so weit wie möglich zu vermeiden. In der Orthopädischen Klinik Markgröningen wird tagtäglich eine Vielzahl kleiner und großer Operationen durchgeführt. Um bei unseren Patienten die bei diesen Eingriffen zwangsläufig entstehenden Schmerzen abzuwenden, kommen moderne Methoden der Schmerztherapie zur Anwendung. Neben der Narkose bei Operationen werden Schmerzen durch örtliche Betäubungsverfahren und spezielle Schmerzkatheter gedämpft. Verschiedenste Schmerzmedikamente, die als Tabletten oder über die Vene zugeführt werden, ergänzen die Therapie. Auch Akupunktur und physikalische Methoden werden regelmäßig zur Schmerztherapie eingesetzt. Mehrfach täglich werden unsere Patienten zu ihrer Schmerzsituation befragt und durch unser schmerztherapeutisch geschultes Personal entsprechend behandelt. Wir erreichen durch diese individuell abgestimmte Schmerztherapie unser Ziel, Patienten nach Operationen rasch mobilisieren zu können und damit den Operationserfolg zu unterstützen und die Chronifizierung von Schmerzen zu vermeiden.

Ich bin schon chronischer Schmerzpatient und eine Operation steht an - geht das?

In der Orthopädischen Klinik Markgröningen wird eine Vielzahl chronischer Schmerzenpatienten behandelt und operiert. Chronische Schmerzpatienten bedürfen einer besonderen Betreuung, die durch spezialisierte Schmerztherapeuten gegeben ist. Insbesondere in der Phase vor und nach operativen Eingriffen sind das Wissen und die Erfahrung im Umgang mit der bestehenden Schmerzerkrankung und den Schmerzmedikamenten von besonderer Bedeutung. Über die Behandlung von Patienten während ihres stationären Aufenthaltes hinaus ist bei Bedarf auch die weitere Behandlung in der Schmerzambulanz der Klinik gewährleistet.

Oberärztin
Dr. med. Carola Maitra
Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin,
Akupunktur und Palliativmedizin
Spezielle Schmerztherapeutin
Orthopädische Klinik Markgröningen

ORTHOPÄDIE-TECHNIK
SPORT PROTECTION

SKOLIOSE
& BEHANDLUNG

Die Skoliose ist eine Verkrümmung der Wirbelsäule in mehreren Ebenen (griechisch: skolios = krumm). Eine Seitenausbiegung ist gleichzeitig mit einer Verdrehung der einzelnen Wirbelkörper, der Rotation, verbunden.

Zu den konservativen Behandlungsmöglichkeiten gehören die Physiotherapie - dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Katharina Schroth -, die die Muskeln trainiert und die Haltung und Atmung schult sowie die Korsettversorgung, die korrigierend und wachstumslenkend wirkt. Ob es zu einer Korsettversorgung kommt, entscheidet der behandelnde Arzt und bespricht dies mit dem Patienten und dessen Angehörigen.
Die ORTEMA GmbH fertigt nach Verordnung durch den behandelnden Arzt dann ein Chêneau-Korsett, welches schon seit Jahren die erste Wahl der konservativen Behandlungsmöglichkeiten in der Skolioseversorgung darstellt. Durch permanenten Austausch mit Skoliosespezialisten und internationale Fortbildungen ist es uns möglich, immer auf dem neuesten Stand der Technik zu sein.
Die Orthese ist ein asymmetrisches, teilaktives Korsett aus Kunststoff, welches sich durch Druckzonen (Pelotten), die auf den Scheitelpunkt der Skoliose drücken sowie Freiräume (Expansionszonen), die als Ausweichräume genutzt werden, kennzeichnet. Die Korrektur mittels der Druckpelotten kann durch eine spezielle Atemtechnik unterstützt werden.
Auch die seitliche (sagitale) Ebene wird berücksichtigt, d.h. der Flachrücken wird wieder in eine physiologische, natürliche Form gebracht.

Dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Katharina Schroth

SPORT PROTECTION - JETZT NEU!

ORTHO-MAX DYNAMIC
Die Protektorenjacke

CE-geprüft DIN EN 1621-2

Die ORTHO-MAX Protektorenjacke bietet den perfekten Rundumschutz. Um Verletzungen vorzubeugen, greifen immer mehr Sportler zu persönlicher Schutzausrüstung. Nachdem Helme schon zum Standard gehören, geht der nächste Griff inzwischen zum Rückenschutz oder der Protektorenjacke, die Wirbelsäule, Arme, Schulter und Ellbogen schützt. Die ORTHO-MAX kombiniert optimalen Schutz mit angenehmem Tragekomfort.

Einsatzgebiete: Für MTB, Downhill, BMX, Straßenmotorrad, MotoCross, Enduro, Skirennläufer, Snowboarder, Freerider und ambitionierte Hobby-Athleten. Um die Körperregionen eng zu umschließen und um nicht zu verrutschen, wurde die ORTHO-MAX Dynamic gemeinsam mit Profis nach anatomischen und biomechanischen Kriterien in drei verschiedenen Größen entwickelt.

Größen :
- **S** von 150 bis 165 cm Körpergröße
- **M** von 165 bis 178 cm Körpergröße
- **L** von 178 bis ca.190 cm Körpergröße

Preis/Stück 279,- €

- Extrem leicht mit besonders atmungsaktivem Material
- CE geprüfte Protektoren nach DIN EN 1621 Schutzklasse 2
- Durchgehende, flexible Rückenplatte
- Oberarm-, Unterarm- und Rückenprotektor herausnehmbar

- DER PERFEKTE RUNDUMSCHUTZ -
Schützt Ellbogen, Unterarm, Schulter und Oberarm, Schlüsselbein, Brust und Rücken

NACKENSCHUTZ DER NEUESTEN GENERATION
Nach medizinischen & biomechanischen Kriterien entwickelt

ONB
ORTEMA NECK BRACE

Das neue Nackenschutzsystem von ORTEMA, ONB - ORTEMA Neck Brace, ist aus einem unzerbrechlichen Hochleistungskunststoff gefertigt und zeichnet sich durch geringstes Gewicht aus. Es ist in der Höhe mittels klettbaren Pads einfach zu justieren. Die Abstützung im Rückenbereich ist hufeisenförmig, so dass das Neck Brace nicht zentral an der Wirbelsäule aufliegt. Die Kraftübertragung, vor allem auch in Verbindung mit dem ORTEMA P1-Light Rückenprotektor, ist so sehr großflächig und es kommt dadurch zu keiner punktuellen Kraftspitze im Bereich der Wirbelkörper. Der ONB-Rahmen wird in der Standardfarbe Carbon, das Polstermaterial in Schwarz geliefert. Ein funktionelles Gurtsystem sichert die Position am Körper. Für MTB, Downhill, BMX, Motobike.

Preis/Stück ab 349,- €
Neue Dekorsätze jetzt 5-teilig für optimale flächige Farbdeko. Je Dekorsatz € 34,-

Getestet im zertifizierten, spanischen Sicherheits-Prüflabor Cidaut.

NEU!

Offizieller Partner der MX Masters Serie

Offizieller Orthopädie-Techniker und Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) der Deutschen Ski-Nationalmannschaften

Offizieller Partner des Deutschen Paralympic Skiteam alpin

Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des US Ski Team

Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des Canada Ski Team

Offizieller Partner des Norwegischen Ski Verbandes

Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des GB Snowsport

Offizieller Ausrüster des Japanischen Ski Verbandes

Offizieller Partner des Deutschen Eishockey Bundes

Kataloge kostenlos anforden ☎ 07145 91 53800 oder unter www.ortema.de

Teilnehmer beim Alters-Parcours

2. UNTERNEHMERTAG
WAR WIEDER EIN ERFOLG

“Demographischer Wandel - Möglichkeiten zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit älterer Mitarbeiter“ war das Thema des 2. Unternehmertages am 16. März 2012. Zahlreiche Unternehmer und Unternehmervertreter zeigten großes Interesse daran und fanden sich bei ORTEMA in Markgröningen ein.

Ziel war es, die Teilnehmer über die körperlichen und geistigen Veränderungen der alternden Belegschaft aufzuklären sowie Strategien und Möglichkeiten aufzuzeigen wie man das Potenzial der Mitarbeiter auch im Alter durch Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung positiv beeinflussen kann. Rüdiger Loy eröffnete den Tag mit einer kurzen Begrüßung, gefolgt von einer Einführung in das Thema „Demographischer Wandel“.

Im Anschluss demonstrierte **Dr. med. Sven Schemel, Chefarzt der ambulanten Rehabilitation der ORTEMA**, in seinem Vortrag anschaulich die **„Auswirkungen des Alterns auf den Bewegungsapparat“**. Er ging dabei auf die typischen altersabhängigen Erkrankungen ein und erläuterte deren Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Des Weiteren stellte er interessante **Anti-Aging-Strategien** und **Lösungsansätze** vor, die dem Alterungsprozess entgegenwirken.

Doch nicht nur das körperliche Altern, sondern auch **Veränderungen im Bereich der geistigen Leistungsfähigkeit** (u.a. Aufmerksamkeit, visuelle Wahrnehmung, Gedächtnis- und Planungsleistung) spielen eine enorme Rolle, auf die **Dr. Wolfgang Kringler, klinischer Neuropsychologe in der ambulanten Rehabilitation**, in seinem Vortrag ausführlich einging.

„Wie geht’s, wie steht’s?“ – Der Mensch über die Jahrzehnte aus psychologischer Sicht“ lautete der Titel seiner Präsentation, in welcher er die Entwicklung der kognitiven Leistungsfähigkeit des Menschen in seinen verschiedenen Lebensabschnitten darstellte. Er führte wissenschaftliche Ergebnisse auf, dass die weitläufige Meinung überholt sei, ältere Mitarbeiter seien vermeintlich langsamer, vergesslicher, unflexibler und wollen das eigene Wohlbefinden womöglich vor den Erfolg der Firma stellen. Vi**elmehr bringen ältere Arbeitnehmer Lebens- und Berufserfahrung ein und begreifen das Alter als Chance** und als Motivation, wertvolles Wissen aktiv an die nächste Generation weiterzugeben. Alter als lineares Defizitmodell hat heutzutage keinen Bestand mehr, denn wäre dies so, „dann wären viele ältere Künstler, Schauspieler und Geschäftsleute nicht mehr täglich im produktiven Einsatz!“

Im Anschluss an die theoretischen Vorträge diente ein **praktischer Teil zur Aufklärung und Sensibilisierung der Teilnehmer**, denn sie mussten am eigenen Leibe erfahren, was es bedeutet, älter zu werden. Das Alter wurde simuliert, indem die Gäste mit Hilfsmitteln ausgestattet wurden, die die Beweglichkeit einschränkten, die Bewegungsabläufe schwerfällig machten und das Hören und Sehen beeinträchtigten. Nun durften die „gealterten Gäste“ verschiedene alltagsnahe Aufgaben in einem Parcours lösen, was sich für die meisten als unerwartet schwierig herausstellte.

Für den einen oder anderen war dies ein Denkanstoß, um sich besser in ältere Mitarbeiter und Kollegen hineinversetzen zu können.

Nach einem gesunden Mittagssnack zur Stärkung stellte **Rüdiger Loy** schließlich eine **umfangreiche Auswahl an Maßnahmen und Konzepten der Betrieblichen Gesundheitsförderung vor**. Er erläuterte, in welcher Weise die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch diese Angebote positiv beeinflusst werden kann und welche Vorteile sich dadurch für die Unternehmen ergeben (siehe Vorstellung der Angebote auf Seite 5). Einen Bericht aus der Unternehmenspraxis lieferte **Dominik Jauch, Geschäftsführer der Firma SPINNER automation GmbH**. Er bietet seinen Mitarbeitern seit September 2011 die Teilnahme am umfassenden Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung der ORTEMA und erörterte den Gästen seine Beweggründe, das Konzept einzuführen. Weiterhin gab er einen Einblick in den praktischen Ablauf der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Betrieb und berichtete über die Resonanz bei seinen Mitarbeitern.

Das Feedback der Teilnehmer zum Unternehmertag war durchweg sehr positiv, so dass auch die ORTEMA als Veranstalter äußerst zufrieden war. Das große Interesse der Teilnehmer gab deutlich zu erkennen, dass das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung für die Unternehmen von großer Bedeutung ist. In diesem Sinne wird es sicherlich nicht der letzte Unternehmertag gewesen sein.

Ihr Ansprechpartner:

Rüdiger Loy
Geschäftsbereichsleiter
Rehabilitation & Medical Fitness
Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Sportwissenschaftler
Tel. 07145 91 53770

Sie haben Fragen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung?
Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter ☎ 07145 91 53770, oder bgf@ortema.de. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.ortema-medicalfitness.de, Stichwort BGF.

ORTEMA GmbH · Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

ORTEMA Medical Fitness · Tel. 07145 91 53770 · Fax 07145 91 53960
medicalfitness@ortema.de · www.ortema-medicalfitness.de

ORTEMA Rehabilitation · Tel. 07145 91 53850 · Fax 07145 91 53960
rehabilitation@ortema.de · www.ortema-rehabilitation.de

ORTEMA Orthopädie-Technik · Tel. 07145 91 53800 · Fax 07145 91 53980 · info@ortema.de · www.ortema.de

Filiale Pforzheim · Rastatter Straße 17-19 · 75179 Pforzheim · Tel. 07231 13966-67 · Fax 07231 13966-84 · pforzheim@ortema.de
Filiale Waiblingen · Alter Postplatz 13 · 71332 Waiblingen · Tel. 07151 985994-0 · Fax 07151 985994-94 · waiblingen@ortema.de
Filiale Ludwigsburg · Posilipostraße 4 · 71640 Ludwigsburg · Tel. 07141 99-68720 · Fax 07141 99-68739 · ludwigsburg@ortema.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
ORTEMA GmbH · Kurt-Lindemann-Weg 10
71706 Markgröningen

Verantwortliche:
Olaf Sporys, Hartmut Semsch,
Dr. Andrea Grebe, Dr. Peter Steiner
Geschäftsführer der ORTEMA GmbH

Bilder/Fotos: ORTEMA GmbH
ART-KOM GmbH · © .shock - Fotolia.com

Gestaltung: ART-KOM GmbH
Auflage: 27.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2012 © Copyright ORTEMA GmbH

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER

HIGHTECH ERSTER KLASSE!
Wir sind Ihr Spezialist für:
• LCD – Plasma – HDTV – 3DTV • DVD – Blu-ray
• HiFi – Heimkino • Komplettservice
• Reparatur in eigener Fachwerkstatt
TOP TECHNIK
EURONICS Tönnies
71706 Markgröningen | Schulze-Delitzsch-Str. 15 | T 07145 921030

RATHAUS APOTHEKE
GUNTHER E. DORDA
zertifiziert ISO 9001
Marktplatz 2, 71679 Asperg
Tel.:07141/65681
e-Mail: raasp@gmx.de
www.rathaus-apotheke-asperg.de

Reha *aktiv* Marbach a.N.
Ambulante (ganztägige) neurologische und neuropsychologische Rehabilitation (alle Kostenträger)
Im Bannmüller 8
71672 Marbach am Neckar
Tel. 07144/101-59840
info@neuroreha-marbach.de
www.neuroreha-marbach.de
wohnortnah – kompetent – individuell

Peter Schreiner
Fliesenlegermeister
❖ Fliesen
❖ Marmor
❖ Mosaik
❖ Natursteine
71679 Asperg · Im Ried 8
Telefon 07141 - 65105
Telefax 07141 - 661331
info@schreiner-fliesen.de
www.schreiner-fliesen.de

»Zum treuen Bartel«
★★★ Hotel · Restaurant · Café
Marktplatz 11-Kirchgasse 2
71706 Markgröningen
Telefon 07145 / 9629-0
Fax 07145 / 9629-29
www. treuerbartel.de

Jordan.
REISEN UND MEER
71679 Asperg | Fon 07141–29894-0
71686 Aldingen | Fon 07146–2877-60
WWW.REISEBUERO-JORDAN.DE
WWW.JORDAN-CRUISE.DE

biobalance
Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut
Biobalance Michaela Umbach
Ayurvedamassagen · Edelsteinmassagen
Individuelle Hautpflege
Harteneckstraße 1 · Ludwigsburg
Telefon 0 71 41 / 2 59 27 46
oder 0176 / 64 67 64 24
»Verschenken Sie einfach Zeit – Gutscheine für Wohlfühlzeit«