ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 2/2020

Wir leben Gesundheit.

ORTEMA

Bleiben Sie gesund!

Wer regelmäßig Sport treibt und sich fit hält, kann sein Immunsystem entscheidend stärken.

Seite 3

Ambulante Reha

Wir sorgen dafür, dass Sie wieder gesund in Ihren Beruf und Alltag zurückkehren.

Seiten 10/11

Kostenlose Beratung

Gebündeltes Fachwissen aus einer Hand erhalten Sie in unserem **ARTHROSE**-KOMPETENZZENTRUM.

Seite 12

Wir versorgen Sportler

Protektoren und individuelle Versorgungen - vom Freizeitsportler bis zum Profi.

Seiten 14/15

ORTEMA AKTUELL 2/2020 - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Wir leben Gesundheit.

Wohl kein Thema hat uns in den vergangenen Jahren so beschäftigt und das Leben verändert wie das Corona Virus. Der Lockdown im Frühjahr hat auch uns stark betroffen. Unser Medical Fitness war für mehrere Wochen geschlossen, viele Operationen in der Orthopädischen Klinik Markgröningen wurden abgesagt bzw. verschoben, wodurch zahlreiche orthopädie-technische Versorgungen nicht durchgeführt werden konnten. Auch im Bereich Reha & Therapie wurden deutlich weniger Patienten behandelt.

Auch wenn uns das Virus noch längere Zeit beschäftigen und weiterhin einschränken wird, sind wir wieder zurück auf dem Weg in Richtung Normalität. Soweit das unter den derzeitigen Umständen eben möglich ist.

Tag der offenen Tür bei Medical Fitness
Unser Medical Fitness hat wieder geöffnet - aber zum Training gehört auch das unbedingte Einhalten unseres Hygiene-Konzeptes. Wie wichtig gerade Sport für das Immunsystem ist, lesen Sie auf Seite 3.

Interessieren Sie sich für regelmäßiges Training in einem Fitness-Studio? Dann lernen Sie uns doch kennen! Wir laden Sie herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür** am 11. Oktober ein (Seite 4).

Wir bilden aus!
Viele Betriebe in Baden-Württenberg bilden gerade in diesem Jahr weniger aus. ORTEMA nicht. Aktuell bieten wir im Bereich Medical Fitness vier duale Studienplätze an. Und insgesamt sechs junge Menschen können eine Lehre zum Orthopädie-Technik Mechaniker bei uns absolvieren. Über ihre Erfahrungen berichten unsere Azubis auf den Seiten 8 und 9.

Wir sind für Sie da!
Ambulante Reha, Nachsorge oder Therapie auf Rezept - wir sind für Sie da. Dank unserer bereits erwähnten Hygiene-Maßnahmen können Sie „mit Sicherheit“ zu uns kommen. Einen tieferen Einblick in unsere **ambulante orthopädische Rehabilitation** erhalten Sie auf den Seiten 10 und 11.

Protected by ORTEMA
In Zeiten von Corona liegen Outdoor-Sportarten - allen voran das Radfahren - voll im Trend. Wer flott unterwegs ist, sollte entsprechend geschützt sein. Das haben auch zahlreiche Spitzensportler beherzigt und den Weg nach Markgröningen gefunden (Seite 14).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieser Ausgabe - und bleiben Sie gesund!

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

Online Angebote der OKM und ORTEMA

Bereits kurz nach Beginn der Corona-Pandemie entwickelten die Orthopädische Klinik Markgröningen (OKM) und ORTEMA verschiedene digitale Angebote, die noch immer von vielen Kunden und Patienten genutzt werden.

Teletherapie
Rezeptierte Physio- und Ergotherapie führten unsere Therapeuten per Videochat durch. Nach einem ersten vor Ort Termin in Markgröningen wurde dieses Angebot zahlreich in Anspruch genommen.

Digitale Betreuung / Nachsorge / Online-Training
Im Abschluss an eine stationäre oder ambulante Reha ist eine Nachsorge ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur vollständigen Genesung. Die Tele-Nachsorge sicherte so stets die notwendige Betreuung.

Auch das Training im Medical Fitness, Rehasport oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung musste nicht ausgesetzt werden. Dank digitaler Kurse und Übungen auf youtube konnten Kunden und Patienten an ihrer Gesundheit und Fitness arbeiten.

Live Stream in der OKM
Um die Ansammlung vieler Menschen zu vermeiden, werden die Patienten-Info-Veranstaltungen der Chefärzte auf youtube live übertragen. Per Chat können während des Vortrages Fragen gestellt werden, die im Anschluss sofort beantwortet werden.

Die digitalen Angebote finden Sie hier:
www.rkh-kliniken.de/rkh-livestream
www.ortema.de/digitale-angebote
www.ortema-medicalfitness.de/uebungen/video-workout

ORTEMA

IMPRESSUM

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

Verantwortliche: Olaf Sporys, Prof. Dr. Jörg Martin, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH

Bilder/Fotos: Andreas Becker, iStock.com, OKM, ORTEMA, Firmen, privat

Auflage: 55.000 Exemplare

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2020© Copyright ORTEMA GmbH

SPORT IN ZEITEN VON CORONA – DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Körperliche Fitness stärkt die Abwehrkräfte

Das Risiko an Corona zu sterben, trifft vor allem Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck, verkalkten Herzkrankgefäßen und Diabetes mellitus Typ 2 (Altersdiabetes). Prägt sich ein entsprechend ungesunder Lebensstil mit zunehmendem Alter weiter aus, steigt parallel die Gefahr eines schweren Verlaufs. Neben entsprechenden Infektionsschutzmaßnahmen haben mittlerweile zahlreiche Studien und Forschungsarbeiten gezeigt: Wer regelmäßig Sport treibt und sich fit hält, kann sein Immunsystem entscheidend stärken.

Ob Sport tatsächlich dafür sorgen kann, dass sich das Corona Virus erst gar nicht in den Atemwegen festsetzt – darüber liegen bisher keine Studien vor. Dazu ist der Sars-CoV-2-Erreger einfach zu neu. Allerdings bestätigt der Sportbiologe Prof. Henning Wackerhage (TU München) in der „Deutschen Zeitung für Sportmedizin“, dass ein „sportlich aktiver Lebensstil bei Infektionskrankheiten die Schwere des Krankheitsverlaufs sowie die Krankheitstage reduzieren“ kann.

Deutlicher wird die britische Immunbiologin Prof. Janet Lord von der University of Birmingham: „Das Altern des Immunsystems kann großenteils verhindert werden, indem man körperlich aktiv bleibt. Deshalb werden Erwachsene, die regelmäßig trainieren, besser in der Lage sein, das neuartige Corona Virus zu bekämpfen.“ So ist ein 80-jähriger Mensch mit gesundem Lebensstil biologisch um bis zu zwölf Jahre jünger als ein Mensch mit Übergewicht, Bewegungsmangel und falscher Ernährung.

Zeit zum Handeln
Prof. Claus Reinsberger, Neurologe und Leiter des Sportmedizinischen Instituts der Universität Paderborn, ruft ebenfalls zum Handeln auf: „Auch bislang nicht oder nur wenig Aktive sollten jetzt trainieren, wenn sie nicht an Krankheitssymptomen leiden. Sport erhält nicht nur die Fitness, sondern hilft dem Körper durch seine Wirkung auf die Abwehrkräfte dabei, mit Infektionen besser fertig zu werden.“ Auch auf den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System haben Sport und Bewegung nachgewiesen positive Effekte, zudem lässt sich über regelmäßige Bewegung auch das Gewicht reduzieren bzw. regulieren.

5 Stunden Aktivität pro Woche!
Ebenso einig sind sich sämtliche Sportwissenschaftler: Zuviel und zu hartes Training kann das Gegenteil bewirken und das Immunsystem sogar schwächen. Nach einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sollten Erwachsene jede Woche mindestens 150 Minuten moderate Aktivität ausüben und weitere 150 Minuten leichten Sport. Das sind 5 Stunden – ein Umfang, der nicht jedem leicht fällt. Allerdings zählen auch flottes Spazierengehen, Treppensteigen oder Gartenarbeit zu den „moderaten Aktivitäten“.

Interesse an Fitness-Training?
Dann besuchen Sie uns am TAG DER OFFENEN TÜR am Sonntag, 11.10.20 (10 - 17 Uhr)!
Mehr Infos nächste Seite

Sicheres Training garantiert
Joggen, Radfahren oder Training im Fitness-Studio sind weitere wichtige „sportliche Bausteine“. Immerhin wurde inzwischen der Vereinssport wieder hochgefahren und auch Fitnesscenter haben mit entsprechenden Auflagen geöffnet. „Auch wenn es für unsere Mitglieder noch gewisse Einschränkungen gibt, können wir durch die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln beim Training ein Höchstmaß an Sicherheit garantieren“, erklärt Marc Albrecht, Bereichsleiter Medical Fitness. Die Erleichterung, endlich wieder trainieren zu können, ist überall groß. Denn: Sobald sich ein Mensch regelmäßig bewegt, richtet sich vieles im Körper zum Besseren.

Hier finden Sie weitere Infos zum Thema:
Hashtag #jetztErstSport (Twitter-Kanal der Deutschen Sporthochschule Köln)
www.dshs-koeln.de
www.uni-paderborn.de
www.euro.who.int (Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro Europa)

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM

Tag der offenen Tür im Medical Fitness

Unser GESCHENK: das Starterpaket im Wert von 170 Euro*

*Gültig beim Abschluss einer Medical Fitness Mitgliedschaft im Zeitraum vom 5. bis 11.10.20 für Personen ab 16 Jahren.

Wir laden Sie **am Sonntag, den 11. Oktober, von 10 bis 17 Uhr** herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür** ein! Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote, unser kompetentes Trainerteam und die besondere Atmosphäre im Medical Fitness kennen. Wir schenken Ihnen das komplette Starterpaket im Wert von 170 Euro*. Es beinhaltet u.a. die Geräteeinweisung, den FMS-Test (Bewegungsanalyse) und den Willkommensabend.

170 Euro sparen - vom 5. bis 11.10.20

Unser Angebot gilt übrigens die gesamte Trainingswoche (5. bis 11.10.20). Damit wir genügend Zeit für Sie einplanen können, empfehlen wir eine **Terminreservierung für ein kostenfreies Beratungsgespräch unter 07145 - 91 53 770**.

Sicher trainieren

In Zeiten von Corona können Sie sich auf ein sicheres Training verlassen. Im Rahmen unseres Hygienekonzeptes **(www.ortema-medicalfitness.de/aktuelles/veranstaltungen)** werden bei uns sämtliche vorgeschriebenen Regeln (Desinfektion, Abstand etc.) eingehalten. Dies gilt natürlich auch für unseren Tag der offenen Tür.

Sonntag, 11. Oktober, 10 - 17 Uhr

ERNÄHRUNGSKURS „ICH NEHME AB“

Abnehmen unter Gleichgesinnten

Wie oft hören übergewichtige Menschen mehr oder weniger gut gemeinte Ratschläge wie: „Beweg dich mehr“ oder: „Iss doch einfach weniger“. Eine echte Hilfe für Betroffene sind sie nicht. Dagegen hat es sich als sehr wirksam und nachhaltig erwiesen, einen gesünderen Lebensstil zusammen mit einer Gruppe von Gleichgesinnten anzugehen. Dafür hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) das Konzept „ICH nehme ab (INA)“ entwickelt, das auch unser Medical Fitness anbietet. Helga M., die an dem ersten „ICH nehme ab“-Kurs bei ORTEMA teilgenommen hat, berichtet von ihren Erfahrungen.

Geleitet wird der ganzheitliche Kurs „ICH nehme ab“ von Stefan Ambacher (Ernährungsmedizin/M.Sc., Zertifizierter Ernährungsberater/DGE). Anfragen unter Tel. 07145-91 53 770 oder stefan.ambacher@ortema.de

Die nächsten Infotermine zum Kurs „ICH nehme ab“: 12.10.20 (10 Uhr) und 15.10.20 (17:30 Uhr). Teilnahme kostenlos, telefonische Anmeldung erforderlich.

„ICH nehme ab“

Der Gruppenkurs „ICH nehme ab“ ist ein Selbstmanagementprogramm, das verhaltenstherapeutisch ausgerichtet ist. Es ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und bietet nicht nur eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse, sondern auch eine Sicherung der Qualität. Ziel des ganzheitlichen Kurses ist es, das Körpergewicht nachhaltig mäßig zu senken und eine vollwertige Ernährungsweise zu etablieren.

An zwölf Kursterminen werden Sie durch das Programm begleitet und bei der Analyse ihres Essverhaltens unterstützt. Zuzüglich erhalten Sie individuelle Unterlagen mit praxisorientierten Informationen, einer 90-seitigen Rezeptbroschüre mit Rezepten für jede Mahlzeit und Ihr persönliches Ernährungs- und Bewegungstagebuch.

Weitere Beratungs- und Kursangebote zum Thema **gesunde Ernährung** sowie viele Infos finden Sie unter **ortema-medicalfitness.de/gesundheit**

Warum hast Du Dich überhaupt entschieden, an einem Abnehm-Kurs teilzunehmen?

Mein Gewicht geht immer wieder hoch und runter – ich wollte mal wieder konsequent dabei bleiben und benötige auch immer wieder die soziale Kontrolle.

Wie hat Dir der Kurs bei ORTEMA gefallen?

Von der ersten Kursstunde an wurde in lockerer Atmosphäre Wissen zur gesunden Ernährung vermittelt. Auch die Gemeinschaft in der Gruppe war vom Start weg toll und unterstützend. Mit Fortschreiten des Kurses haben wir versucht, den Ursachen für unser Gewicht auf den Grund zu gehen. Das war sehr interessant und aufschlussreich. Es hat mir sehr gut gefallen und ich habe viele neue Anregungen gesammelt.

Wie unterscheidet sich INA zu Deinen bisherigen Erfahrungen?

Durch den ganzheitlichen und gemeinschaftlichen Ansatz. Ernährungsberatung, Wissenszugewinn und psychologisches Hintergrundwissen gehen Hand in Hand mit einen auf die Gruppe abgestimmten Programm das Erfahrungsaustausch ermöglicht. Mir hat es sehr gut gefallen, wie sich die einzelnen Bausteine so ergänzt haben. Es ging nicht nur um Ernährung und gesundes Essen sondern auch um Durchhalten, Umgehen mit Misserfolgen - also viel um die psychische Komponente beim Abnehmen. Das ist grundsätzlich auch Leuten ohne Gewichtsproblemen zu empfehlen.

Konntest Du Deine Ziele erreichen?

Durch INA hat sich meine Ernährung verändert. Ich kaufe bewusster ein und konnte vor allem in der Anfangsphase sehr gut abnehmen. Ich habe außerdem sehr viele Infos zur Küchenorganisation und den emotionalen Hintergründen zum Essverhalten mitnehmen können.

Würdest Du den Kurs weiterempfehlen?

Ja, jederzeit! Es war eine schöne Zeit, wir haben viel gelernt und gelacht. In der Gruppe konnte sich jeder über die Erfolge der anderen freuen und man hat Zuspruch gefunden, wenn es mal gerade nicht so gut gelaufen ist. Hier auch ein großes Lob an unseren Kursleiter Stefan, der es immer wieder geschafft hat, uns Wissen zu vermitteln und vor allem Dingen zu motivieren! Wir waren eine kleine und sehr nette und lustige INA Gruppe. Der regelmäßige Kurstag wird mir fehlen.

Vollwertige Ernährung für ein intaktes Immunsystem

Um zu funktionieren, benötigt unser Immunsystem eine ausreichende Versorgung von Mikronährstoffen. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese überlebensnotwendigen Nährstoffe finden sich in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Jeder Nährstoff bildet somit einen wichtigen Bestandteil, ähnlich wie ein kleines Zahnrad in einem komplexen Getriebe. Kein Lebensmittel liefert uns alle Nährstoffe, jedoch jedes Lebensmittel einige wichtige. Eine ausreichende Aufnahme aller Nährstoffe leisten wir am besten mit einer abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung.

- **Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt.** Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.
- **Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“.** Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse (3 Hände voll) und 2 Portionen Obst (2 Handvoll) am Tag.
- **Vollkorn bevorzugen.** Vollwertige Getreideprodukte halten nicht nur länger satt, sie liefern auch alle Nährstoffe. Verarbeitete Weißmehlprodukte enthalten nur noch einen Bruchteil der ursprünglichen Nährstoffvielfalt. Ergänzen Sie die Auswahl mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen sowie Nüssen.
- **Ungesättigte Fette.** Bevorzugen Sie flüssige Pflanzenöle und daraus hergestellte Streichfette. Sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren sowie Vitamin E.
- **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen.** Milch und Milchprodukte sowie Fisch und Fleisch liefern gut verfügbare Nährstoffe wie Eisen und Selen. Hier reichen bereits ca. 300g Fleisch pro Woche aus um gut abgedeckt zu sein.
- **Schonend zubereiten.** Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich. Eine schonende Zubereitung erhält die Nährstoffe und den natürlichen Geschmack.

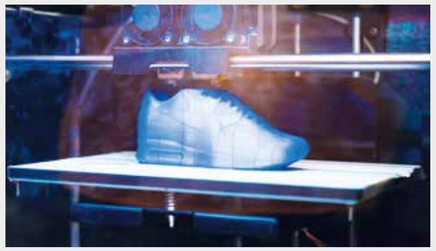
ORTHOPÄDIE-TECHNIK IM WANDEL

Klassisches Handwerk trifft moderne Technologie

Wie viele andere Branchen so ist auch die Orthopädie-Technik im stetigen Wandel begriffen. Neue Technologien, Materialien und Fertigungstechniken bringen neue Möglichkeiten bei der Versorgung von Patienten mit orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen.

Bereits seit längerem fertigt ORTEMA Knieorthesen für Arthrosepatienten und Sportler, Handorthesen oder auch Gesichtsmasken mit der Scantechnologie.

Die erfassten Scandaten werden am Bildschirm modelliert.



Additive Fertigungsverfahren mittels 3D-Druck spielen auch in der Orthopädie- und Orthopädie Schuhtechnik eine immer größere Rolle.

Geht schnell und das Ergebnis spricht für sich: Einlagenfertigung auf Basis der Scantechnologie bedeutet für Kunden und Patienten eine deutliche Erleichterung

Hightech-Prothesen werden durch neurologische Impule gesteuert und ermöglichen so auch filigrane Tätigkeiten.

Für die Herstellung individueller Orthesen, Korsette und Prothesen benötigen Orthopädie-Techniker ein Modell des Körperteils, das versorgt werden soll. Bisher lieferte der ausschließlich der Gipsabdruck sehr gute Ergebnisse. Egal, ob von Schulter, Kniegelenk oder Fuß - die Anatomie lässt sich so optimal abformen. Das Verfahren hat Vor- aber auch Nachteile. So lässt sich beispielsweise noch während des Gipsabdrucks ein starkes X- oder O-Bein durch Druck etwas korrigieren. Damit hat ein erfahrener Orthopädie-Techniker die Korrektur bereits auf das Modell übertragen. Allerdings muss man unter Umständen längere Zeit ruhig stehen, was für manche Patienten ein Problem ist.

Scanen statt Gipsen

Die moderne Alternative ist der 3D-Scan, der in der Orthopädie-Technik immer öfter eingesetzt wird. Das Ergebnis ist mindestens genauso exakt wie der Gipsabdruck, geht aber deutlich schneller. Für den Patienten ist das wesentlich angenehmer und unkomplizierter, zudem lassen sich die Daten problemlos übertragen. „Auch im Korsettbau, der Orthopädie-Schuhtechnik sowie bei der Versorgung mit orthopädischen Einlagen muss in Zukunft immer weniger gegipst werden“, freut sich Björn Schmidt über die neuen Möglichkeiten in seinem Beruf. Der Gipsabdruck wird erst einmal weiter wichtig sein. „Es gibt Patienten, die wir mit einem Gipsabdruck aktuell einfach noch etwas besser versorgen können“, erklärt Schmidt, der bei ORTEMA für die Digitalisierung der Orthopädie-Technik zuständig ist.

Neues Einlagenkonzept

Aufgerüstet wurde im Zuge der Digitalisierung auch die Schuh- und Einlagentechnik der ORTEMA. Orthopädische Maßschuhe und Einlagen werden in Markgröningen nahezu zu 100 % nach einem Scan gefertigt.

„Aktuell haben wir auch unser Einlagenkonzept komplett überarbeitet“, so Ralph Demaisons, Bereichsleiter der großen Abteilung. So können alle Patienten und Kunden an jedem ORTEMA Standort nach festgelegten Qualitätsstandards bestens versorgt werden. Die Filialen im Klinikum Ludwigsburg sowie in der ARCUS Sportklinik in Pforzheim werden bis zum Ende des Jahres ebenfalls mit hochwertigen Scannern ausgestattet.

3D Druck

Eine immer größere Rolle werden in Zukunft additive Fertigungmethoden mittels 3D-Druck spielen. Auch in der Orthopädie-Technik eröffnen sich neue Möglichkeiten. Bereits jetzt werden in Markgröningen individuelle Orthesen für die Hand und das Sprunggelenk mit diesem Verfahren produziert. Dabei geht es vor allem um Stabilität, geringes Gewicht aber auch um Wärmeentwicklung und mehr Komfort.

Mithilfe des 3D-Drucks erhält man eine sehr leichte und luftige Orthese, unter der man so gut wie nicht schwitzt, ohne auf die notwendige Stabilität verzichten zu müssen.

Elektronische Hilfsmittel

Hightech, „versteckt“ in Prothesen und Orthesen, bringt für Betroffene ein großes Plus an Lebensqualität. „Patienten mit elektronisch gesteuerten Kniegelenken können in der Regel deutlich besser und sicherer gehen als mit herkömmlichen Kniegelenkenken“, erklärt Markus Wagner, Bereichsleiter der Prothetik in Markgröningen. „Dies gehört vor allem bei aktiveren Patienten zum Standard.“ Ermöglicht wird die Steuerung durch hochmoderne Sensoren, die in jeder Phase des Gangzyklus die Position des Kniegelenks ermitteln und so die Beweglichkeit und Stabilität des Gelenks steuern.

Aber auch Orthesen für Patienten mit neurologischen Erkrankungen wurden in den letzten Jahren weiterentwickelt. So profitieren beispielsweise Patienten mit einer Fußheberschwäche von einer kleinen unauffälligen Versorgung, die mit elektrischen Impulsen Muskeln stimuliert.

„Ich bin mir sicher, dass die Digitalisierung immer mehr an Bedeutung gewinnt und auch unser Berufsbild deutlich verändern wird“, betont Volker Kübler, Geschäftsbereichsleiter der Orthopädie-Technik in Markgröningen. „Aber letztlich wird es zum Nutzen der Patienten sein.“

ORTHOPÄDIE-TECHNIK MECHANIKER

Attraktive Ausbildung bei ORTEMA

Auch auf dem Ausbildungsmarkt hat Corona in Baden-Württemberg deutliche Spuren hinterlassen: „Firmen im Südwesten bilden viel weniger aus“ titelte beispielsweise vor kurzem die Stuttgarter Zeitung. So meldeten die Industrie- und Handelskammern im Südwesten 15,5 Prozent weniger Ausbildungsverträge. Im Handwerk wurden gut sieben Prozent weniger Neuverträge abgeschlossen. Einem Trend, dem ORTEMA trotzt. Jahr für Jahr können im August zwei Auszubildene ihre Lehre zum Orthopädie-Technik Mechaniker beginnen. Damit bietet die ORTEMA sechs Ausbildungsplätze für junge Menschen an - alle mit guten Chancen, später übernommen zu werden.

Fabio Wahl 3. Lehrjahr

Fabio kam über einen kleinen Umweg zur Ausbildung als Orthopädie-Technik Mechaniker. Nach seinem Realschulabschluss begann er zuerst eine Lehre als Orthopädie-Schuhmacher. Vorbild war sein Onkel, der selbst diesen Beruf ausübt. „Während dieser Zeit bin ich auch mit der Orthopädie-Technik in Berührung bekommen und habe dann gemerkt, dass ich diesen Beruf viel lieber lernen möchte, da er einfach etwas vielseitiger ist.“

Die Erwartungen bestätigt

Nach langem Überlegen hat er dann die Ausbildung abgebrochen und sich bei der ORTEMA beworben. „Leider war der Ausbildungsplatz im Oktober 2017 schon besetzt. Aber mir wurde angeboten, bis zur Ausbildung in der Werkstatt zu arbeiten. Das war super, da ich dann bereits einiges lernen und die Zeit bis zur Ausbildung sinnvoll überbrücken konnte.“ Bereits in dieser Zeit wurden seine Erwartungen bestätigt. Er wollte einen Beruf, der mit Medizin, aber auch mit handwerklichem Geschick zu tun hat und im weitesten Sinne auch eine soziale Komponente beinhaltet.

Den Meister „draufsatteln“

„Die Kombination aus den verschiedenen Bereichen macht für mich den Beruf so interessant“, freut sich der Azubi, der im kommenden Jahr eine gute Gesellenprüfung anstrebt. „Danach möchte ich in der Prothetik arbeiten. Wenn hier Patienten mit einem zufriedenen Lächeln aus der Türe gehen, weil man ihnen geholfen hat, macht mich das glücklich.“ Läuft alles nach Plan, würde der 21-jährige in ein paar Jahren auch den Meister „draufsatteln“.

In der Freizeit treibt Fabio gerne Sport. Im Sommer fährt er Downhill und geht tauchen. Im Winter zieht es ihn in die Berge zum Skifahren und Snowboarden - natürlich bestens geschützt mit Protektoren der ORTEMA.

Hanna Gese 1. Lehrjahr

Von der Denkmalpflege zur Orthopädie-Technik - das klingt zunächst einmal ungewöhnlich, ist es aber bei näherem Hinsehen nicht. Nach ihrem Abitur auf einem biotechnologischen Gymnasium hat Hanna Gese im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienstes in der Denkmalpflege und dabei in einer Schreinerei mitgearbeitet. „Ich arbeite gerne handwerklich und interessiere mich für Medizin“, erklärt die 21-jährige. „Außerdem finde ich es toll, für andere Menschen individuelle Lösungen zu finden und ihnen so zu helfen.“ Klar, dass damit eine Ausbildung zur Orthopädie-Technikerin nahe gelegen hat.

Besonders wichtig sind Hanna neben einer kompetenten Anleitung die gute Zusammenarbeit im Team - womit sie mit ORTEMA bestimmt das richtige Unternehmen gefunden hat. Für den angestrebten guten Ausbildungabschluss hat Hanna jetzt fast drei Jahre vor sich. Entspannung findet sie vor allem in der Natur beim Klettern und Fahrradfahren.

Ein Ausbildungsplatz ist noch frei!
Jetzt schnell für eine Ausbildung zum Orthopädie-Technik Mechaniker bewerben:
www.ortema-jobs.de

Felix Müller, 2. Lehrjahr

Sein erster Versuch, bei ORTEMA zu „landen“, hatte nicht geklappt. Felix wollte das obligatorische Realschulpraktikum in Markgröningen absolvieren, mit damals 14 Jahren war er allerdings noch zu jung. Das Mindestalter für Praktikanten bei ORTEMA beträgt 15. Aber wenn sich Felix einmal etwas in den Kopf gesetzt hat, lässt er sich nur schwer davon abbringen. Also bewarb er sich für eine Ausbildung und startete vor einem Jahr mit seiner Lehre. „Mir ist es wichtig, Schule und Ausbildung schnell hintereinander zu machen,“ betont der Oberriexinger. Später soll der Meister folgen, auch ein Studium kann er sich vorstellen. Jetzt aber liegt der Fokus erst einmal auf der Gesellenprüfung, die er im Bereich der Rumpforthetik anstrebt. Die Versorgung von vorwiegend jüngeren Skoliose-Patienten mit Korsetten gefällt ihm besonders gut. „Anderen Menschen zu helfen und dabei handwerklich tätig zu sein macht mir einfach Spaß!“

Nach seinem ersten Jahr Ausbildung ist sich Felix sicher, den richtigen Beruf gewählt zu haben. Und die richtige Firma. „ORTEMA bietet sehr viel Abwechslung und es kommen viele Sportler nach Markgröningen.“ In seiner Freizeit treibt der 17-jährige selbst viel Sport. Neben Tennis hat er seit kurzem den Kraftsport „Calisthenics“ für sich entdeckt. Dabei geht es um koordinative (Kraft-) Übungen ohne externe Gewichte oder Zubehör. Außerdem ist Felix das jüngste Mitglied in der ORTEMA-Motorradgruppe. Noch ist er mit einer kleinen Maschine unterwegs. Mehr PS sind erst nach seinem 18. Geburtstag im nächsten Jahr erlaubt.

Eda-Eylem Sen 2. Lehrjahr

Die Anatomie des Menschen hat sie irgendwie schon immer fasziniert. Deshalb wollte Eda nach ihrem Realschulabschluss erst einmal ein Praktikum in einer orthopädischen Arztpraxis machen. Als sie mit ihrer Tante über ihre berufliche Zukunft sprach, hörte Eda von einem Verwandten, der bei ORTEMA als Orthopädie-Techniker arbeitet. „Ich habe dann bei ihm angerufen und mich über die Ausbildung und Tätigkeiten eines Orthopädie-Technikers informiert. Schnell wurde mir klar, dass ich diesen Beruf näher kennen lernen möchte.“ Der Geselle vermittelte ihr einen Praktikumsplatz. „Das war super, weil ich so nochmal einen besseren Eindruck in den Beruf bekommen habe.“

Etwas „Sinnvolles“ arbeiten

Die Ausbildung hat sie schließlich im August 2019 begonnen. Von Anfang an hat sie die Verbindung von Medizin mit dem Handwerk fasziniert. Darüber hinaus wollte sie auf jeden Fall etwas „Sinnvolles“ in ihrem Leben arbeiten. „Und was gibt es sinnvolleres als Menschen zu helfen,“ so die Auszubildende. Sie freut sich darauf, in den kommenden Jahren noch viel zu lernen, um sich möglichst breit aufzustellen. Sie könnte sich vorstellen, in der Knieorthetik zu arbeiten, wenn sie fertig ist. „Aber aktuell kann und möchte ich mich da noch gar nicht festlegen. Jetzt möchte ich erst einmal die Ausbildung gut abschließen.“ Auch im Privaten ist Eda vielseitig unterwegs. Sie spielt seit acht Jahren Volleyball und wenn sie die Inspiration packt schreibt sie gerne Gedichte und Kurzgeschichten.

WIR SUCHEN:

- **Teamleiter** (w/m/d) für die Verwaltung der Orthopädie-Technik
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Allgemeine Orthopädie/ Sportorthopädie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Mitarbeiter** (w/m/d) für die Reha-Verwaltung
- **Ergotherapeut** (w/m/d) für die Rehabilitation & Therapie
- **Orthopädie-Techniker / Bandagist** (m/w/d) für Markgröningen
- **Orthopädie-Techniker** (m/w/d) für das Team Rumpforthetik in Markgröningen
- **Auszubildender Orthopädie-Technik Mechaniker** (m/w/d) in Markgröningen - **Beginn sofort**

Kennen Sie schon unser Job-Portal?
Jetzt online bewerben:
www.ortema-jobs.de

Vielseitig & abwechslungsreich: die (physio-) therapeutischen Aufgaben bei ORTEMA

- **Die ambulante orthopädische Rehabilitation**

Dabei greifen ärztliche, physio-, ergo- und sporttherapeutische, psychologische, sozialpädagogische und ernährungswissenschaftliche Betreuung eng ineinander. Behandelt werden Patienten mit Problemen des Bewegungssystems. Neben Einzel- und Gruppenbehandlungen finden auch zahlreiche Seminare und Schulungen für die Patienten statt. Im Anschluss an die Reha bieten wir gezielte Nachsorge-Programme an.

- **Die Praxis für ambulante Physiotherapie, Ergotherapie und medizinische Trainingstherapie**

Hier gibt es auch für externe Patienten ein umfangreiches Angebot an therapeutischer Betreuung auf Rezept. Je nach Krankheitsbild wird in den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie, Massage und Physikalische Therapie, Medizinische Trainingstherapie mit modernen und erprobten Konzepten interdisziplinär gearbeitet. Unsere professionell geführte Anmeldung ermöglicht eine effiziente Terminsteuerung in einem sehr angenehmen Ambiente.

- **Die therapeutische Versorgung aller stationären Patienten der Orthopädischen Klinik Markgröningen (www.okm.de)**

wird ebenfalls von unseren Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Sporttherapeuten durchgeführt. In enger Zusammenarbeit mit den Ärzten und Pflegekräften der Klinik erhalten alle Patienten die nach einer Operation meist täglich notwendige physiotherapeutische Behandlung.

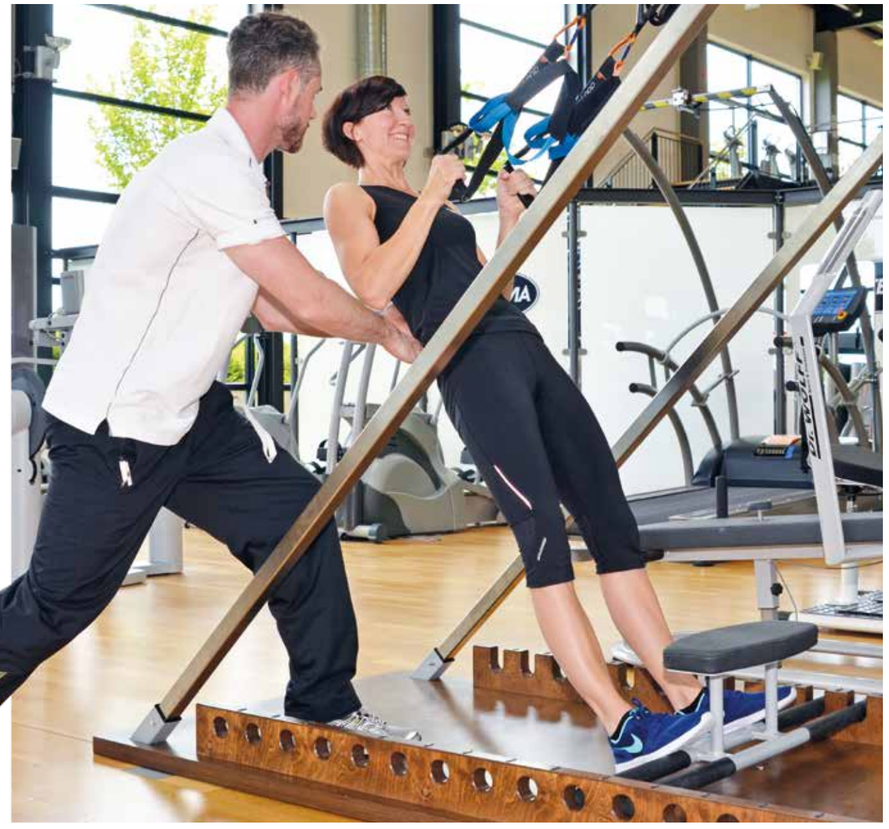
Hier wird mit klar festgelegten Behandlungsstandards und klar formulierten Behandlungszielen der Erfolg der operativen Maßnahme sichergestellt.

Auf der Station für konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie werden Patienten mit komplexen Schmerzsyndromen in einem eigens dort geschaffenen Bereich für Einzeltherapie und medizinische Trainingstherapie umfassend mit physiotherapeutischen, sporttherapeutischen und ergotherapeutischen Maßnahmen versorgt.

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION BEI ORTEMA

Reha als Start in ein gesünderes Leben

Bereits 2011 eröffnete bei ORTEMA die ambulante orthopädische Rehabilitation. Seitdem wurden in Markgröningen über 4500 Patienten erfolgreich rehabilitiert. Im vergangenen Jahr folgte mit der Eröffnung des Neubaus der nächste Meilenstein.



„Mit dem gesamten Reha-Team ist es uns von Beginn an gelungen, eine überdurchschnittliche Patientenzufriedenheit zu erarbeiten“, freut sich Chefarzt und Reha-Leiter Dr. Sven Schemel. Viele Patienten kommen daher mittlerweile aufgrund von Empfehlungen oder auch nach guten eigenen Erfahrungen zum wiederholten Male.

Im häuslichen Umfeld bleiben

Eine ambulante Reha hat den großen Vorteil, dass man während der Reha-Phase in seinem häuslichen Umfeld bleiben kann. Die Möglichkeit, am Abend wieder nach Hause fahren zu können, ist für viele Patienten attraktiver als eine stationäre Therapie. Außerdem bietet eine ambulante Reha deutlich mehr Flexibilität etwa für Patienten, die nicht jeden Tag zur Therapie kommen wollen oder können, weil beispielsweise parallel die Wiedereingliederung in den Beruf läuft.

Behandlung von komplexen Problemen

Bei ORTEMA dient die ambulante orthopädische Rehabilitation der Behandlung von komplexen Problemen am Bewegungssystem. Chefarzt Dr. Schemel erklärt die ambulante Reha so: „Typischerweise sehen wir Patienten mit chronischen Schmerzen, Gelenkverschleiß, mit Rücken- und Wirbelsäulenproblemen und sehr oft nach Operationen wie z. B. Endoprothesen, Sehneneingriffen oder unfallchirurgischen Eingriffen.

Gemeinsam legen wir mit jedem Patienten individuelle Ziele fest. Dabei stehen Stärke, Flexibilität und Ihre körperliche Aktivität im Vordergrund. So trainieren Sie an unseren Kraftgeräten, welche individuell auf Sie einstellbar sind. Wir schulen Sie in Seminaren zum richtigen Umgang mit Bewegung, Ernährung, Stress und Ihrer Gesundheit. Außerdem bekommen Sie physio-, ergo- und sporttherapeutische Einzel- und Gruppentherapien. Dabei arbeiten Ärzte, Psychologen, Sozialberater, Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten sowie Ernährungsberater und Pflegekräfte interdisziplinär eng zusammen.

Seit September ist unser Bewegungsbad wieder geöffnet. Sowohl innerhalb der Rehabilitation als auch der Nachsorge bieten wir unsere Therapie im Wasser an.

Erweiterte Öffnungszeiten

Um auf die individuellen Lebensrhythmen unserer Patienten noch mehr Rücksicht nehmen zu können, haben wir jetzt unsere Öffnungszeiten (Montag bis Freitag von 7.30 bis 17.30 Uhr) erweitert. Dies gilt übrigens auch den Fahrdienst.

Unser Ziel: Ihre Gesundheit

Grundsätzlich soll Ihre ambulante orthopädische Rehabilitation dazu beitragen, dass Sie wieder fit in Ihren Beruf und Alltag zurückkehren. So wird die Reha für Sie zum Start in ein neues und gesünderes Leben.“

Telefonzeiten

Montag bis Donnerstag	7:30 - 16:00 Uhr
Freitag	7:30 - 15:00 Uhr

Tel.: 07145 - 91 53 250

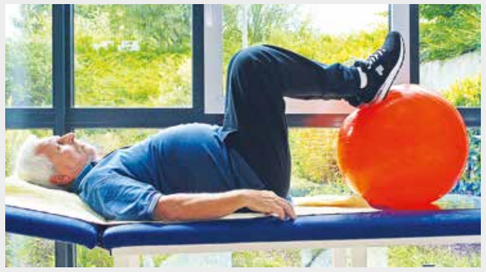
Reha-Sprechstunde:
Mittwoch: 11:00 bis 12:00 Uhr

Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Themen

- Rehabilitation
- Nachsorge
- Beantragung

Gerne können Sie auch einen Rundgang durch unsere Einrichtung machen.

Um Wartezeiten in der Reha-Sprechstunde zu vermeiden, bitten wir Sie um eine Terminvereinbarung unter Tel.: **07145 - 91 53 250** oder per Mail: **ortema.sozialdienst@ortema.de**



DREI FRAGEN AN CHEFARZT DR. SVEN SCHEMEL

Nach Fertigstellung des Neubaus sind nicht nur die Patientenzahlen gestiegen. Sie müssen auch das Therapeutenteam entsprechend vergrößern.

Die ORTEMA hat aus meiner Sicht und Erfahrung einen sehr guten Ruf als Arbeitgeber in all ihren verschiedenen Sparten, insbesondere auch im Medical Fitness und der Rehabilitation. Eine aktuelle Mitarbeiterbefragung bestätigt eine besonders hohe Zufriedenheit mit dem Unternehmen. Natürlich merken auch wir den Fachkräftemangel, können freie Stellen aber meist relativ schnell mit geeigneten Mitarbeitern besetzen. Für alle Mitarbeiter gibt es diverse Boni wie bezuschusstes Mittagessen, kostenlose Fitness-Mitgliedschaft, VVS-Job-Ticket, Job-Bike, betriebliche Altersvorsorge, Lebensarbeitszeitkonto, betriebliche Krankenzusatzversicherung und einiges mehr.

Dr. med. Sven Schemel
Chefarzt ambulante orthopädische Rehabilitation, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

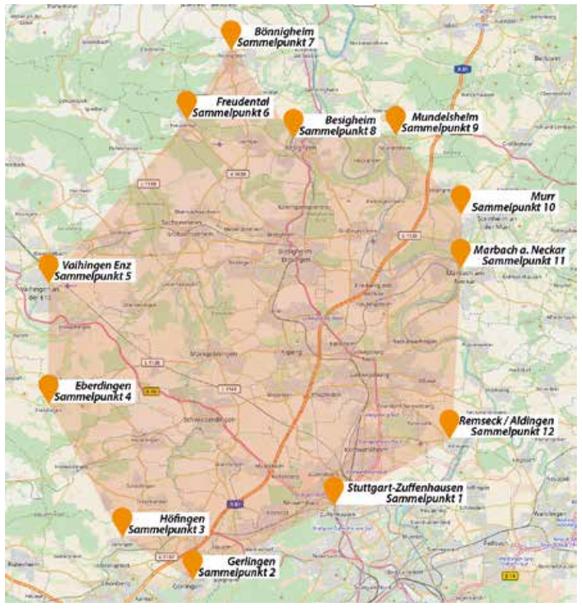
Was zeichnet denn die ambulante orthopädische Reha speziell bei ORTEMA aus?

Wir haben seit neun Jahren ein gut zusammenarbeitendes Rehateam mit einer nur geringen Fluktuation der Mitarbeiter. Wir haben flache Hierarchien, alle reden miteinander und die Mitarbeiter sind in der Regel gut motiviert und gut gelaunt. Natürlich menschelt es auch mal.

Wir versuchen, die Behandlung soweit wie möglich individuell auf den Patienten abzustimmen. Bei Bedarf können wir in Zusammenarbeit mit der großen orthopädietechnischen Werkstatt der ORTEMA und der OKM auch komplexe Versorgungen realisieren.

Wie geht es weiter nach der ambulanten Reha?

Hand in Hand ist am Standort Markgröningen das Motto. Die Patienten können nach einer Reha oder einer Nachsorge ihre Trainings- und Bewegungsstrategie bei Medical Fitness fortführen. Außerdem besteht die Möglichkeit einer Behandlung in unserer Rezeptpraxis - beispielsweise mit Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage oder Ergotherapie. Auch in diesen Bereichen arbeiten erfahrene Therapeuten in funktionierenden Teams.



Für mobilitätseingeschränkte Reha-Patienten steht unser Fahrdienst im Radius von etwa 15 km rund um Markgröningen zur Verfügung. Damit Sie jetzt noch flexibler zu uns kommen können, haben wir diesen erweitert.

GEBÜNDELTES FACHWISSEN AUS EINER HAND

Kostenlose Arthrose-Beratung bei ORTEMA

Vor zwei Jahren gründete ORTEMA auf Initiative des damaligen Geschäftsführers Hartmut Semsch († 7.1.2020) das **Arthrose-Kompetenzzentrum**. Seitdem wurden von mittlerweile drei Fallmanagern mehrere Hundert kostenlose Beratungen für Patienten mit Arthrose durchgeführt. Zeit für eine Zwischenbilanz.

Fallmanagerin Heike Gaiser in einem Beratungsgespräch

„Bei unseren Beratungen geht es nicht um eine ärztliche Untersuchung, sondern vielmehr darum, Patienten über therapeutische Möglichkeiten und Hilfen für den Alltag zu informieren“, erklärt Heike Gaiser, die seit der Gründung des Arthrose-Kompetenzzetrums als Fallmanagerin arbeitet. Die erfahrene Physiotherapeutin erfüllt exakt die Anforderungen, die ORTEMA an die anspruchsvolle Position eines Fallmanagers stellt: Neben einer medizinischen Berufsausbildung hat Heike Gaiser umfangreiche, jahrelange Erfahrungen in der Patientenbehandlung, die disziplinübergreifend sowohl therapeutisch wie auch orthopädie-technisch sind (siehe auch Kasten „Unsere Fallmanager sind für Sie da!“).

Volkskrankheit Arthrose

Arthrose zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Bei der verschleißbedingten Gelenkerkrankung wird der Knorpel, mit der die Gelenkflächen überzogen sind, geschädigt. Gründe dafür sind unter anderem hohe berufliche oder sportliche Belastungen, starkes Übergewicht oder eine ausgeprägte X- bzw. O-Beinfehlstellung. Die Schäden können aber auch Folge von Unfällen und Verletzungen sein. Im Rentenalter haben rund 90 Prozent der Bevölkerung mit einer Arthrose zu kämpfen. In den häufigsten Fällen trifft es die Gelenke von Knie, Hüfte und Hand.

Großes Angebot für Arthrose-Patienten

Die verschleißbedingte Arthrose schreitet langsam voran. Die Betroffenen stehen oftmals vor dem Problem, dass es für eine Endoprothese zu früh ist, sie aber trotzdem im Alltag bereits Einschränkungen haben.

Physio- und Ergotherapie

Medical Fitness

Orthopädie-Technik

Diese Phase kann sich durchaus über einen längeren Zeitraum hinziehen. „Genau diesen Patienten bietet die ORTEMA ein breit gefächertes Angebot“, betont Gaiser. Dazu zählen Behandlungsmöglichkeiten von Physio- und Ergotherapie über medizinische Trainingstherapie, Dienstleistungen wie Ernährungsberatung und Arbeitsplatzanalysen, selbstständiges Trainieren im Medical Fitness bis hin zur Hilfsmittelversorgung mit Einlagen, Bandagen und Orthesen.

Oft helfen Kleinigkeiten

Bei der kostenlosen Beratung nehmen sich die Fallmanager Zeit, in Gesprächen mit dem Patienten zu erörtern, was ihm helfen könnte. „Unser Anspruch ist eine nachhaltige und individuelle Beratung, von der die Kunden und Patienten profitieren“, so Martin Großmüller, als Physiotherapeut ebenfalls im Fallmanagement tätig. „Oft geht es um Tipps zum Verhalten im Alltag, die jeder Betroffene selbst umsetzen kann.“ Häufig helfen Kleinigkeiten, wie Ratschläge zum richtigen Dehnen der Muskulatur, Eigenübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit oder Tipps zum richtigen Schuhwerk. Andere Patienten profitieren von Empfehlungen zu gezielten Therapiemaßnahmen oder von Hilfsmitteln wie Einlagen oder einer Knieorthese.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Hier kommt die enge Zusammenarbeit auch mit niedergelassenen Ärzten ins Spiel. „Wir dürfen keine Diagnose stellen und natürlich nichts rezeptieren“, betont Gaiser. Die Fallmanager können nur eine Empfehlung aussprechen. Über die Verordnung entscheidet selbstverständlich der Arzt. So wurde beispielsweise einem älteren Herren mit Gonarthrose eine leichte Knieorthese aus Carbon zur Korrektur seiner Beinachse empfohlen. Die Orthese hat sein behandelnder Orthopäde sofort befürwortet.

Mittleweile nutzen auch Ärzte das Angebot und schicken Patienten zu ORTEMA, die sich im Arthrose-Kompetenzzetrum über geeignete Maßnahmen informieren lassen. „Gerade diese interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Ärzten der OKM aber auch niedergelassenen Ärzten zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind“, freut sich Heike Gaiser.

Unsere Angebote für Betroffene:

- Ganzheitliche Beratung
- Interdisziplinäre Betreuung
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Ernährungsberatung
- Arbeitsplatzanalysen
- Ganganalyse / Bewegungsanalyse
- Medizinische Trainingstherapie
- Trainieren im Medical Fitness
- Gezielte Trainings- & Gesundheitskurse
- Individuelle Hilfsmittelversorgung mit Einlagen, Bandagen & Orthesen

Terminvereinbarung zum persönlichen Beratungsgespräch unter
Tel.: **07145 - 91 53 850** oder per E-Mail
ortema.arthrosekompetenzzentrum@ortema.de

Unsere Fallmanager sind für Sie da!

In unserem ARTHROSE-Kompetenzzentrum kommt dem Fallmanager eine zentrale Funktion zu. Zu seinen Aufgaben gehören:

- Klärung der aktuellen gesundheitlichen Situation
- Individuelle Empfehlung und optimale Abstimmung der verschiedenen Therapie- und Versorgungsmöglichkeiten
- Persönliche Erläuterung der Empfehlungsinhalte
- Korrespondenz mit dem behandelnden Arzt auf Wunsch des Patienten
- Interdisziplinäre Koordination und Begleitung von sämtlichen Maßnahmen

WIE GESUND SIND IHRE MITARBEITER?

BGM als langfristiger Erfolgsfaktor

Endlich wieder gemeinsames Training: Seit kurzem finden wieder die monatlichen Gesundheitsaktionen für die Mitarbeiter des Blühenden Barock statt - selbstverständlich angepasst an die Zeit während Corona unter Einhaltung der vorgegebenen Hygienemaßnahmen.

Noch nie war das Thema Gesundheit so präsent. Noch nie war Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) im Unternehmen so wichtig! Corona hat uns gezeigt, wie bedeutend die Gesunderhaltung von Mitarbeitern ist, denn nur gesunde Mitarbeiter sind leistungsfähig und können somit zum Unternehmenserfolg beitragen.

„Betriebliches Management ist eine Investition mit mehrfacher Rendite“ schreibt die renommierte Unternehmensberatung Roland Berger in einer bereits 2011 veröffentlichen Publikation. In einer aktuellen Studie legen die Münchner jetzt nach und betonen, dass die Convid-19-Pandemie bleibende Spuren hinterlassen wird: „Nur gesunde Beschäftigte können leistungsfähig sein und zum Unternehneserfolg beitragen.“

Als langfristiger Erfolgsfaktor führt BGM zu

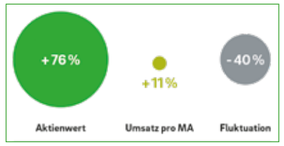
- höherer Arbeitgeberattraktivität
- besserer Positionierung am Arbeitsmarkt
- gutem Betriebsklima und damit zu einem Abbau negativer Stressfaktoren, was zu einer drastischen Reduzierung von Krankheitstagen führt
- gesteigertem Wohlbefinden, welches positiven Einfluss auf die Konzentration Gründlichkeit und Effizienz hat
- geringerer Fluktuationsrate

Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept bezieht die psychischen und physischen Komponenten der Mitarbeiter mit ein. Die Präventionsmaßnahmen im BGM sind auf die Bedürfnisse und Interessen der Mitarbeiter abgestimmt und tragen zu einem bestmöglichen Gesundheitsschutz und damit einhergehend zum wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens bei.

BGM - so funktioniert's in Ihrer Firma

Um die geeigneten Maßnahmen für Ihr Unternehmen zu finden, fragen unsere BGM-Spezialisten in einem ausführlichen Gespräch die persönlichen Bedürfnisse, Erwartungen und Wünschen Ihrer Mitarbeiter ab und nehmen unter anderem eine ausführliche Arbeitsplatzanalyse vor. Darüberhinaus bieten wir Workshops zu den Themen

- Rückengesundheit,
- Ergonomie am Arbeitsplatz,
- Stressmanagement und
- gesunde Ernährung



**Vergleichsstudien in US-Unternehmen haben den Mehrwert durch effektives Betriebliches Gesundheitsmanagement belegt.
(Quelle: Corporate Health Management, Roland Berger, 2020)**

an. Wir erstellen individuelle Trainingspläne für den einzelnen Mitarbeiter, führen „Bewegte Pausen“ durch, organisieren Outdoor-Events, um das Gemeinschaftsgefühl und das Miteinander Ihrer Mitarbeiter zu stärken. Gerne planen und gestalten wir auch einen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen. Alle Angebote können sowohl in Ihren Räumlichkeiten als auch bei ORTEMA durchgeführt werden.

Neu sind unsere digitalen Trainingsangebote. Über eine spezielle Tele-Trainings-App werden Trainingspläne individuell bereit gestellt. Der Mitarbeiter trainiert zuhause, wird von der App durch sein Training geführt und gibt über eine Feedbackfunktion Rückmeldung an seinen betreuenden Trainer. Dieser kann die Umsetzung überprüfen, Trainingstipps geben, oder bei Bedarf das Übungsprogramm anpassen.

Dieses Angebot hat auch unser langjähriger Kooperationspartner „Blühendes Barock“ genutzt, und so seinen Mitarbeitern ein individuelles und flexibles Trainingsprogramm ermöglicht.

Sind auch Sie an einer Firmenkooperation interessiert?

Ausführliche Infos können Sie gerne telefonisch anfordern (**07145 - 91 53 770**) oder per Mail: **bgf@ortema.de**.
Ihre Ansprechpartnerin ist Kim Leuze.

Die drei Säulen des BGM

1. Firmenpartnerschaft
- Umfassendes Angebot
- Inhalte und Organisation frei vereinbar
- Vereinbarung steuerlich optimiert
- **Kosten trägt der Arbeitgeber**

2. Zertifizierte Kurse § 20
- Organisation und Inhalte durch Zertifizierung festgelegt
- Verschiedene Kursangebote (z.B. Prevention First)
- **Kosten-Teilung: AN, AG, Zuschuss der Krankenkasse**

3. BETSI AMBULANT
- Organisation und Inhalte durch DRV (Konzept) vorgegeben
- **Die Deutsche Rentenversicherung übernimmt die kompletten Kosten**

MIXED ZONE: PROTECTED BY ORTEMA

Ob groß oder klein - wir schützen alle!

Ob Kopf, Halswirbelsäule, Schulter, Brust, Rücken, Knie oder Knöchel - ORTEMA schützt, was geschützt werden muss. Egal, ob Profi oder Amateur, Extrem- oder Freizeitsportler. Das gilt für den Schutz ***nach*** Verletzungen und wenn es darum geht, sich ***vor*** Verletzungen zu schützen. In den vergangenen Monaten gaben sich wieder viele Sportler in Markgröningen die „Klinke in die Hand“, von denen wir hier einige vorstellen. Gemeinsam haben Sie eins: Von der Qualität unserer Produkte profitieren alle!

Das BSS Devo Team ist ein Race-Förderprogramm bei dem es darum geht, Jugendliche im Downhillsport optimal zu unterstützen. Wir sind seit diesem Jahr Partner und statten die Nachwuchsracer mit Sport Protection aus.

Bereits mit sechs Jahren ein Crack auf der (Mini-) Cross: Eric Schwabe, geschützt mit dem ONB ORTEMA NECK BRACE, jetzt auch in der Kids-Größe XS erhältlich.

Die gelernte Erzieherin Vanessa Schmitt ist Auto Tuning-Fan, Model und fährt Motocross seit dem sie 16 Jahre alt ist. Nach mehreren Auftritten in der Fernseh-Sendung GRIP bereitet sie sich gerade auf einen neuen TV-Auftritt in einer Doku-Serie vor. Für die geplanten Motocross Action Aufnahmen wurde sie von Kopf bis Fuß mit ORTEMA Sport Protection ausgestattet.

MTB Enduro Nachwuschsrakete Max Pfeil schützt sich mit GP5 Knie Protektoren und dem ORTHO-MAX Light Rückenprotektor. Nach langen Corona Restriktionen startete die Enduro World Series kürzlich in Zermatt die Kurzsaison 2020. Max durfte nach einem harten Renntag als Zweiter aufs Podium steigen.

Gerd Schönfelder, mehrfacher „Behindertensportler des Jahres“ und seit 2018 in der „Hall of Fame des deutschen Sports“ mit seiner neuen Arm-/Schulterprothese mit spezieller Fixierung an den Fahrradlenker.

Bietigheim Steelers: Die Spieler der DEL2-Mannschaft waren zur Sportuntersuchung bei Mannschaftsarzt Dr. Markus Schnell in der OKM und wurden bei dieser Gelegenheit ebenfalls mit neuen Einlagen für die bevorstehende Eishockey Saison versorgt.

Dank einer 100 % individuell angepassten Gesichtsmaske aus Carbon konnte Louisa Wolf von den Neckarsulmer Bundesliga-Handballerinnen schneller zurück ins Mannschaftstraining. Darüber hinaus wurde das Team nach Fuß-Scans mit orthopädischen Sporteinlagen ausgestattet.

Deutschlands Top Slopestyler Lukas Knopf (MTB) fährt seit einer Knieverletzung nur noch mit Knieorthese. Ende letzten Jahres wurde er mit einer individuellen K-COM versorgt und war von der Passform absolut begeistert. Bestens gerüstet konnte er so beim diesjährigen Saisonhighlight, den „Audi Nines“, seine Weltklasse-Tricks zeigen.

Die Motorrad Rennfahrerin Sarah Heide (IDM) fährt in ihrer Freizeit am liebsten abseits geteerter Straßen die Berge runter. Nach einer Knieverletzung wurde sie mit K-COM Kniebandagen versorgt, damit steht dem nächsten Bikepark Besuch nichts mehr im Wege.

DSV-Star Thomas Dreßen, Sieger der „Streif“ in Kitzbühel

WINTER 2020/21: PROTECTION IS OUR PROFESSION

Geschützt wie die Profis

Offizieller Ausrüster der Deutschen Ski-Nationalmannschaften

DSV DEUTSCHER SKIVERBAND

NEU

ORTHO-MAX Light

- Central Back Rückenprotektor zum Schutz der Wirbelsäule
- Zertifiziert nach DIN EN 1621-1 / Schutzklasse 1
- Besonders geringes Gewicht, höchster Tragekomfort und perfekte Atmungsaktivität
- 7 Größen von XXS bis XXL
- Für Kinder ab 1,10 m Körpergröße bis 2,05 m

Größe XXS, XS	1 St	99,00 €
Größe S, M, L	1 St	119,00 €
Größe XL, XXL	1 St	129,00 €

ORTHO-MAX Vest Light

Besonders leichte Protektorenweste, bestückt mit unserem bewährten Light Protektor (Level 1). Durch den optimierten Konturen-Schnitt der Weste liegt der Protektor auch ohne Bauchgurt perfekt in der richtigen Position am Körper an. Dank des luftigen Meshmaterials und der entsprechend hohen Luftzirkulation ist höchster Tragekomfort garantiert. Erhältlich in 7 Größen.

Größe XXS, XS	1 St	149,00 €
Größe S - XXL	1 St	169,00 €

Erhältlich in 7 Größen

Gutschein über 10 % auf alle freiverkäuflichen ORTEMA-Produkte.
Code: 20akt10 unter www.ortema-shop.com oder ausschneiden und beim Einkauf in unserem Shop in Markgröningen einlösen!
(gültig bis 31.10.2020)

OKM Orthopädische Klinik Markgröningen

TOP NATIONALES KRANKENHAUS 2020 ORTHOPÄDIE
FOCUS
DEUTSCHLANDS GRÖSSTER KRANKENHAUS-VERGLEICH
FOCUS-GESUNDHEIT 08 | 2019

Orthopädisches Kompetenzzentrum – die orthopädische Fachklinik in Markgröningen

Das Topmoderne Zentrum für Orthopädie und Rückenmarkverletzte bietet den Patienten in 5 Fachabteilungen Spitzenmedizin auf höchstem Niveau.
Mit über 10.000 Operationen im Jahr ist die OKM die größte orthopädische Fachklinik in Süddeutschland und weiter auf Wachstumskurs. Ein Spezialbereich für konservative Orthopädie mit multimodaler Schmerztherapie rundet das operative Spektrum ab. Einzigartig ist auch der Umfang der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten, die gemeinsam mit der Tochtergesellschaft ORTEMA am Standort angeboten werden.

Gute Medizin braucht gute Pflege.
Wir brauchen Sie!
www.rkh-karriere.de

06.10.2020 - Livestream ab 18.00 Uhr
Eine Ursache für krumme Finger: Die Dupuytren'sche Kontraktur. Moderne Ansätze
Prof. Dr. Max Haerle

RKH Media
Auf unserer Homepage finden Sie viele interessante Videos zu unterschiedlichsten medizinischen Themen.

Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie
Ärztl. Direktor **Dr. Jörg Richter**

Schulter- und Ellenbogenchirurgie
Ltd. Arzt **Dr. Steffen Jehmlich**
Ltd. Arzt **Dr. Boris Hollinger**

Zentrum für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie
Ärztl. Direktor **Dr. Reimund Stögbauer**

Sektion Multimodale Schmerztherapie
Ltd. Ärztin **Dr. Carola Maitra**

Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie und Rheumaorthopädie
Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung
Ärztl. Direktor **Prof. Dr. Bernd Fink**

Wirbelsäulenzentrum für Neuroorthopädie, Rückenmarkverletzungen und Skoliosen
Ärztl. Direktor **Dr. Christoph R. Schätz**
Ärztl. Direktor **Dr. Stefan Krebs**

Zentrum für Hand- und Plastische Chirurgie
Ärztl. Direktor **Prof. Dr. Max Haerle**

Sektion Konservative Orthopädie
Ltd. Arzt **Dr. Thomas Pfandlsteiner**

OKM Orthopädische Klinik Markgröningen gGmbH | Telefon 07145-91-0 | info.okm@rkh-kliniken.de | www.rkh-kliniken.de