ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 1/2021

Wir leben Gesundheit. ORTEMA

Krise als Chance

Wie sieht die Zukunft der Fitness-Branche aus? Was sind die wichtigsten Trends?

Seite 3

ORTHO MATIX

Mit dem innovativen Konzept geht ORTEMA neue Wege in der Einlagenversorgung.

Seiten 4/5

„Die optimale Lösung“

Eine Patientin berichtet von ihren Erfahrungen in der ambulanten orthopädischen Rehabilitation.

Seite 9

Medaillengewinner

Protektoren und individuelle Versorgungen für Ski-WM-Teilnehmer und Weltmeister.

Seite 10

ORTEMA AKTUELL 1/2021 - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Wir leben Gesundheit.

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe stehen neben dem Sprunggelenk unsere Füße. Sie haben es, im wahrsten Sinne des Wortes, nicht leicht - tragen sie doch das gesamte Gewicht unseres Körpers. Fehlstellungen der Füße können massive Auswirkungen auf andere Strukturen wie Knie, Hüfte oder Wirbelsäule haben.

Orthopädische Einlagen können dabei helfen, Fehlstellungen zu korrigieren und so Ihr Fundament zu stärken (Seite 4).

Aus ärztlicher Sicht beleuchten wir auf Seite 7 das Thema in einem Interview mit Dr. Christian Hank, der seit kurzem im Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie an der Orthpädischen Klinik Markgröningen (OKM) tätig ist. Als Leitender Arzt ist er für die Fuß- und Sprunggelenkchirurgie verantwortlich.

„Mit Sicherheit“ sind wir für Sie da!
Wann kann ich nach einer Sprunggelenkverletzung oder -operation wieder ins Training oder den Wettkampf einsteigen? Antworten gibt Ihnen unsere „Return to Sports-Testung“ (Seite 8).

Nachsorge, Therapie auf Rezept oder Ambulante Reha - auch in Zeiten von Corona sind wir für Sie da (Seite 9). Dank unseres ausgereiften Hygienekonzeptes auf Klinik-Standard bieten wir Ihnen jederzeit ein Höchstmaß an Sicherheit.

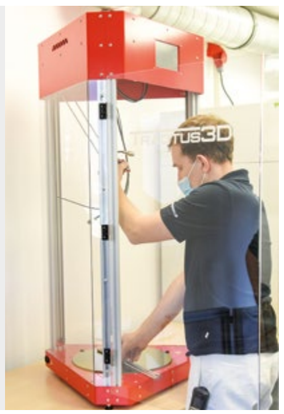
Protected by ORTEMA
Steigende Temperaturen locken wieder mit Ausflügen auf dem Zweirad. Wer mit dem Motorrad oder Mountainbike flott unterwegs ist, sollte sich entsprechend schützen. Weltmeister und Spitzensportler machen da keine Ausnahme und kommen aus dem In- und Ausland nach Markgröningen, um sich mit unseren Produkten ausstatten zu lassen (Seite 10).

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

Olaf Sporys
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

ORTEMA startet mit eigenem 3D-Druck

Für die Orthopädie-Technik der ORTEMA hat ein neues Zeitalter begonnen: Ab sofort können individuelle Orthesen mit Hilfe eines eigenen 3D-Druckers gefertigt werden. „Die Einsatzmöglichkeiten des Druckers sind vielseitig,“ erklärt Björn Schmidt. Der Orthopädie-Techniker Meister ist mit seinem Kollegen Florian Rein für die Einführung der „Orthopädie-Technik 4.0“ bei ORTEMA verantwortlich. Das betrifft sowohl die Scantechnologie, die mittlerweile in fast allen Bereichen erfolgreich eingesetzt wird, als auch den 3D-Druck. Der neue Hightech-Drucker eröffnet auch dem Formenbau oder der Entwicklung von Prototypen völlig neue Möglichkeiten. Dies gilt ebenso für die Orthopädie-Schuhtechnik. Wurden für orthopädischen Maßschuhe bisher die Leisten aufwändig von einer Fremdfirma aus Holz hergestellt, können diese in Zukunft direkt im Haus mit dem Drucker gefertigt werden. Dies spart nicht nur Geld sondern auch Zeit - und Patienten können wesentlicher schneller versorgt werden.



Orthopädie-Techniker Florian Rein installiert den neuen 3D-Drucker

ORTEMA®

IMPRESSUM

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

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

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

Auflage: 36.000 Exemplare

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2021© Copyright ORTEMA GmbH

SICHERHEIT, GESUNDHEITSORIENTIERUNG UND DIFFERENZIERUNG

Die wichtigsten Fitness-Trends für die Zukunft

Die Corona-Pandemie hat auch den Fitnessmarkt hart getroffen. Über eine Million der 2019 noch 11,6 Millionen Mitglieder in knapp 10.000 deutschen Fitness-Studios sind bereits weg. Dauert der zweite Lockdown noch länger, befürchtet Ralph Scholz, Vorsitzender des Deutschen Industrieverbandes für Fitness und Gesundheit (DIFG), dass „viele Studios um ihre Existenz kämpfen müssen“. Die lange Schließung trifft natürlich auch ORTEMA Medical Fitness und es wird sicherlich noch länger dauern, bis wieder „Normalbetrieb“ herrscht. Umso wichtiger ist es, schon jetzt die Weichen für die Zukunft zu stellen.

Insgesamt wird die Pandemie die Fitness-Wirtschaft massiv verändern. Dessen ist sich auch Marc Albrecht, Bereichsleiter Medical Fitness, bewusst. „Auch wir haben mit einem Mitgliederrückgang zu kämpfen. Aber wir müssen die Krise als Chance begreifen, um uns neu aufzustellen.“ Digitale Geschäftsmodelle, flexible Trainingsangebote oder mehr Gesundheitsorientierung sind zukünftig verstärkt gefragt. In einem Interview mit der Online-Plattform ispo.com nennt DIFG-Chef Ralph Scholz die wichtigsten Trends für die nächsten Jahre:

> **„Fitness-Studios müssen sich neu aufstellen und neue Geschäftsmodelle entwickeln.“**
> **Ralph Scholz, Vorsitzender des Deutschen Industrieverbandes für Fitness und Gesundheit**

„Der Besuch im Fitnessstudio muss sicher sein“
Aufgrund der Anbindung an die Orthopädische Klinik Markgröningen besteht ein vorbildliches Hygienekonzept auf Klinik-Standard. Marc Albrecht sieht das Medical Fitness hier bestens aufgestellt. „Wir können unseren Mitgliedern auch zukünftig ein Höchstmaß an Sicherheit bieten!“

„Online-Apps gewinnen immens an Bedeutung“
In der Zeit der geschlossenen Fitness-Studios sind viele Sport- und Fitness-Fans auf Online-Angebote ausgewichen. Medical Fitness hat bereits während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 Online-Kurse angeboten. Mit unserer Tele-Trainings-App haben wir den Mitarbeitern unserer Firmenkunden zudem trotz geschlossener Einrichtung betreutes Training anbieten können. Hier wird sich in der nächsten Zeit sicherlich noch einiges entwickeln.

„Mehr Gesundheitsorientierung bei Fitness-Angeboten“
Die ORTEMA ist schon immer eine medizinische Einrichtung. Deshalb steht das Medical Fitness seit seiner Gründung für gesundheitsorientiertes Training. Von Beginn an werden auch Kunden mit kleineren und größeren gesundheitlichen Einschränkungen bei uns intensiv betreut. Hat die Pandemie das Thema Gesundheit bei vielen noch deutlich mehr als vorher in den Fokus gerückt, „sind sie bei uns schon immer bestens aufgehoben“, betont Marc Albrecht.

> **„Medizinische Fitness wird immer wichtiger als Teil des Gesundheitssystems - vor allem in Pandemiezeiten“**
> **Rüdiger Loy, ORTEMA-Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Medical Fitness**

„Noch differenzierteres Training und Angebote für Risikogruppen“
Differenziertes und zielgruppenorientiertes Training ist bei Medical Fitness Pflicht. Neben Personal Training sind es vor allem die individuellen Trainingspläne, die unsere ausgebildeten Fachtrainer bereits seit vielen Jahren auch bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen für unsere Kunden erstellen. Insofern sind maßgeschneiderte Angebote und die qualifizierte Betreuung von Corona-Risikogruppen oder Senioren für uns eine Selbstverständlichkeit.

„Die Verbindung von Körper und Geist im Training“
Immer mehr Menschen wollen eine Verbindung von körperlichem Training mit geistiger Entspannung. Schon vor Corona haben wir spezielle Kurse wie Yoga-Angeboten.

> **„Die Sport-, Gesundheits- und Fitnessbranche ist durch den coronabedingten Lockdown besonders hart getroffen.“**
> **Klaus Brüggemann, Dozent für Sportökonomie an der Dt. Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement**

„Outdoor ist König“
Lieber ins Studio an die Geräte oder draußen joggen? „Wir werden daran arbeiten, Indoor- und Outdoor-Angebote stärker zusammenzubringen,“ erklärt Marc Albrecht, „und ganzheitliche Angebote entwickeln“.

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK IM WANDEL

Ihre Füße sind bei uns in besten Händen

Wie in vielen andere Branchen haben in der Orthopädie-Schuhtechnik ebenfals neue Technologien, Materialien und Fertigungstechniken Einzug gehalten. Auch ORTEMA geht mit dem innovativen Konzept „ORTHO MATIX“ neue Wege in der Einlagenversorgung. Mit Unterstützung von neuen Einlagemodellen, Fußscan oder Bewegungsanalyse gewährleisten unsere Orthopädie-Schuhtechniker eine optimale Versorgung Ihrer Füße.

Beste Versorgung garantiert: Das ORTEMA-Einlageteam freut sich auf Ihren Besuch

Etwa 5.000 Schritte legt ein erwachsener Mensch am Tag durchschnittlich zurück. Um dieser Belastung standzuhalten, hat uns die Natur ein fein abgestimmtes System aus Knochen, Sehnen, Bändern und Muskeln gegeben: den menschlichen Fuß - unser Fundament.

Kommt dieses System aus dem Gleichgewicht, etwa durch eine Fehlstellung oder falsche Belastung, hat das auch auf den Rest des Körpers Auswirkungen. Die Folge sind oft Schmerzen in Knie, Hüfte, Rücken bis hin zur Schulter oder zum Nacken.

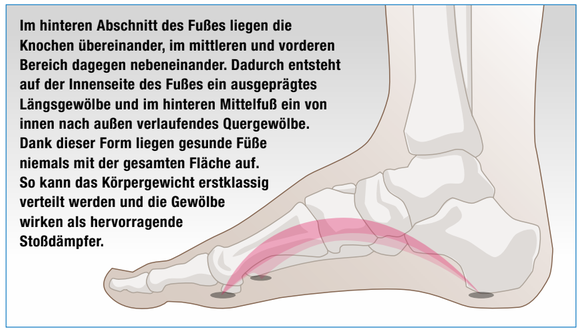
Stärken Sie Ihr Fundament

Orthopädische Einlagen können Ihnen helfen, Fehlstellungen zu korrigieren und so Ihr Fundament zu stärken. Egal ob zur Therapie, Prävention oder für mehr Komfort: Mit uns sind Ihre Füße stets optimal versorgt!

Sie haben ein Rezept für orthopädische Einlagen? Oder einfach den Wunsch, sich zu informieren? Kommen Sie bei uns vorbei! Unser geschultes Fachpersonal berät Sie gerne und zeigt Ihnen die Möglichkeiten einer modernen Einlagenversorgung. Wir bieten Ihnen:

- individuelle, maßgeschneiderte Einlagenversorgung für eine optimale Therapieunterstützung
- höchste Ansprüche an Materialien und Fertigung, die hochwertige und funktionale Einlagen garantieren

Weitere Infos gewünscht? Oder möchten Sie einen Termin vereinbaren?
Telefon: **07145 - 91 53 800**
Mail: info@ortema.de



Im hinteren Abschnitt des Fußes liegen die Knochen übereinander, im mittleren und vorderen Bereich dagegen nebeneinander. Dadurch entsteht auf der Innenseite des Fußes ein ausgeprägtes Längsgewölbe und im hinteren Mittelfuß ein von innen nach außen verlaufendes Quergewölbe. Dank dieser Form liegen gesunde Füße niemals mit der gesamten Fläche auf. So kann das Körpergewicht erstklassig verteilt werden und die Gewölbe wirken als hervorragende Stoßdämpfer.

Wussten Sie schon ...

... dass unsere Füße beeindruckend komplex konstruiert sind? Das Skelett des Fußes besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln, 107 Bändern und 214 Sehnen. Zusammen befindet sich in beiden Füßen ein Viertel aller Knochen unseres Körpers.

... dass unsere Füße mehr Sinneszellen haben als unser Gesicht. So befinden sich im Fuß etwa 1.700 Nerven-Endigungen.

... dass beim normalen Gehen auf den Fuß das 2,5-fache des Körpergewichts einwirken und auf das Sprunggelenk das 5,2-fache des Körpergewichts. Beim Sprinten erhöht sich dieser Wert auf das bis zu 13-fache.

... dass ein Mensch in seinem Leben im Durchschnitt etwa 120.000 Kilometer läuft? Dies entspricht fast 3.000 Marathons oder drei Erdumrundungen.

... dass Kinder erst im Alter von zehn Jahren so richtig laufen wie die Großen? Ist das automatische Abrollen der Fußsohle für Erwachsene völlig selbstverständlich, müssen es kleine Kinder erst lernen. In den ersten Lebensjahren setzen sie ihre Füße immer fast mit der ganzen Fläche gleichzeitig auf. Bis dahin „platschen“ alle Kinder mehr oder weniger durchs Leben.

... dass im Alter die Füße immer größer werden können? Der Grund: das Körpergewebe verliert immer mehr an Spannung und Elastizität und wird schlaffer. Problemlos kann es passieren, dass wir im hohen Alter Schuhe kaufen müssen, die zwei Nummern größer sind als in unserer Jugend.

Quelle: Planet Wissen/WDR

ORTHO MATIX

das innovative Einlagenkonzept von ORTEMA

ORTHO MATIX Basic

Kein Qualitätsaufschlag + GZ*

- Erfüllen die Anforderungen der Gesetzlichen Krankenkassen

ORTHO MATIX Classic

Qualitätsaufschlag 29,00 € + GZ*

- Optimierte Materialeigenschaften
- Hoher Tragekomfort

ORTHO MATIX Business

Qualitätsaufschlag 39,00 € + GZ*

- Höchstmöglicher Tragekomfort und Individualisierungsgrad
- Hochwertiger Carbonvliesunterbezug
- Auch für Schuhe mit wenig Platz geeignet

ORTHO MATIX Sport

Qualitätsaufschlag 29,00 € + GZ*

- Sportartspezifisch auf das jeweilige Belastungsgefüge abgestimmt
- Antibakterielle Bezüge

***GZ: Gesetzliche Zuzahlung maximal 10,00 €**

ORTHO MATIX Senso / Senso Kinder

Qualitätsaufschlag Senso 139,00 - 199,00 €
Qualitätsaufschlag Senso Kinder 79,00 €

Die Besonderheit sensomotorischer Einlagen sind spezielle Zonen, welche die Muskelaktivität positiv regulieren und so zu einer besseren Haltung und einem physiologischeren Gangbild führen. Dadurch können Fehlstellungen oder Verspannungen der Füße korrigiert und die gesamte Statik des Körpers positiv beeinflusst werden.

- Auswahl aus speziellem Sortiment der Firma Footpower
- Hochindividuelle Anpassung nach gezielter Befunderhebung (Anamnese)

Fehlstellungen können sich gerade bei Kindern negativ auf die gesamte Muskulatur und Haltung auswirken. Mit Hilfe von sensomotorischen Einlagen kann hier frühzeitig aktiv gegengesteuert werden.

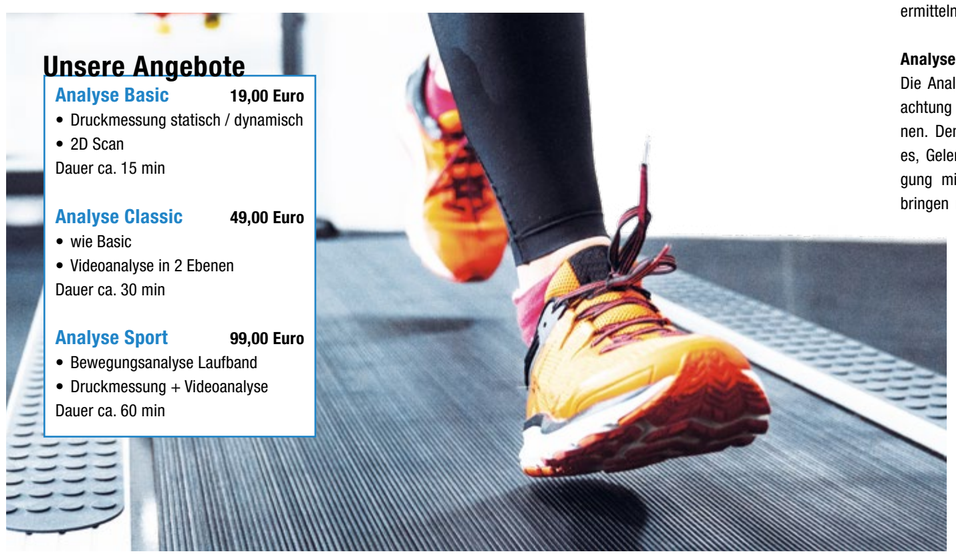
Indikationen:

- Starke Knick-Senkfüße
- Innen- oder außenrotierter Gang
- Koordinationsschwierigkeiten beim Gehen
- Schlechte Haltung

NEUE HIGHTECH-BEWEGUNGSANALYSE BEI ORTEMA IM EINSATZ

Schmerzen vermeiden, Leistung verbessern

Die videogestützte, zweidimensionale Bewegungsanalyse bietet eine wichtige Grundlage für die orthopädie (schuh)-technische Versorgung. Damit können Probleme und Schmerzen erkannt, Rückschlüsse auf die Ursachen gezogen sowie mögliche Verbesserungen der Situation vorgeschlagen werden. Bei ORTEMA wird das neue Hightech-System auch präventiv und zur Leistungssteigerung eingesetzt.



Unsere Angebote

Analyse Basic **19,00 Euro**
- Druckmessung statisch / dynamisch
- 2D Scan

Dauer ca. 15 min

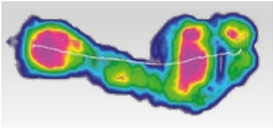
Analyse Classic **49,00 Euro**
- wie Basic
- Videoanalyse in 2 Ebenen

Dauer ca. 30 min

Analyse Sport **99,00 Euro**
- Bewegungsanalyse Laufband
- Druckmessung + Videoanalyse

Dauer ca. 60 min

„In der Regel kommen Kunden zu uns, wenn es darum geht Schmerzen zu vermeiden oder die sportliche Leistung zu verbessern“ erklärt Niklas Schlimgen, stellvertretender Bereichsleiter Orthopädie-Schuhtechnik bei ORTEMA. Die Probleme können vielschichtig sein. Knie-, Hüft- und Rückenprobleme, brennende Fußsohlen nach der Wanderung oder Gelenkschmerzen beim und nach dem Joggen. Liegen keine Erkrankungen vor, können unter anderem der Laufstil, das Schuhwerk oder muskuläre Dysbalancen der Auslöser sein. Sportlern geht es dagegen meist darum, effizienter zu laufen. Um Kraft zu sparen, Fehlbelastungen zu vermeiden oder die Leistung zu verbessern. Auch hier liefert die Bewegungsanalyse sehr gute Erkenntnisse.



Beispiel einer statischen Druckverteilungsmessung eines leichten Spreizfußes:
- **Normaler Druck in der Mitte der Ferse**
- **Leichter Druck im Mittelfußbereich**
- **Druck flächig im Vorfußbereich**

Die Bewegungsanalyse erfolgt bei ORTEMA in vier Schritten:
- Befunderhebung (Anamnese)
- Datenerfassung auf der Druckmessplatte und dem Laufband (ggf. gekoppelt mit einer Videoanalyse)
- Analyse (statisch und dynamisch)
- Beratung/Therapieempfehlungen

Anamnese

Nach Erfassung der Patientendaten erfolgt eine ausführliche Befunderhebung aller Einfluss nehmenden Faktoren. Unterstützt werden wir dabei von unserer neuen Software „Freestep“, die über intelligente Datenbanken eine effiziente Kundenverwaltung erlaubt.

Datenerfassung

Bei der Fußdruckmessung wird die Druckverteilung an der Fußsohle beim Gehen gemessen und visuell dargestellt. Ist die Druckverteilung nicht „normal“, kann es nicht nur zu Fußproblemen kommen. „Auch Beschwerden an Sprung-, Knie- und Hüftgelenk oder an der Wirbelsäule können darauf zurückzuführen sein,“ so Schlimgen.

Bei der Videoanalyse werden zusätzlich zur Druckmessung Videoaufnahmen aus zwei Perspektiven gemacht. Diese können mit der dynamischen Druckmessung auf dem Laufband kombiniert werden. Dadurch lassen sich Achsabweichungen in jeder Phase des Gangzyklus ermitteln.

Analyse

Die Analyse sollte immer mit der Begutachtung der statischen Situation beginnen. Dem Wissen des Technikers obliegt es, Gelenkstellungen in Ruhe und Bewegung miteinander in Zusammenhang zu bringen und Ursachen für Fehlstellungen herauszuarbeiten. Sämtliche Ergebnisse werden in der Freestep-Datenbank erfasst und bilden die Basis für eine fundierte Beratung.

Beratung

Lassen sich aufgrund einer ungünstigen Druckverteilung unter dem Fuß während des Gehens Rückschlüsse auf Probleme des Bewegungsapparates ziehen, können individuelle orthopädische Einlagen helfen.

Bringt die Analyse muskuläre Schwächen oder Dysbalancen zum Vorschein, können die Physio- und Sporttherapeuten der ORTEMA auf Wunsch einen individuellen Trainigsplan erstellen. Unter Umständen kann auch eine physiotherapeutische Behandlung sinnvoll sein. In diesem Fall bekommt der Kunde eine Therapieempfehlung, die er mit seinem behandelnden Arzt besprechen kann.

Zusätzlich finden (Lauf-) Sportler bei ORTEMA Sport Protection ein spezielles Angebot an hervorragenden Laufschuhen, darunter die gesamte Palette der True Motion Kollektion.

Weitere Infos gewünscht? Oder möchten Sie einen Termin vereinbaren?
Telefon: **07145 - 91 53 800**
Mail: info@ortema.de

Gutschein über 10 % Rabatt auf alle Schuhe der True Motion Kollektion
Code: 21tm10 **unter www.ortema-shop.com oder ausschneiden und beim Einkauf in unserem Shop in Markgröningen einlösen! (gültig bis 30.4.2021)**

DR. CHRISTIAN HANK IM INTERVIEW

Neuer Experte für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie

Dr. Christian Hank ist seit Mitte Februar 2021 an der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) tätig. Als Leitender Arzt ist er im Team von Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor im Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie, für die Fuß- und Sprunggelenkchirurgie verantwortlich. Wir haben mit ihm über das Thema Füße gesprochen.

Was macht den Beruf des Fußchirurgen für Sie so interessant?

Unsere Füße bilden das Fundament unseres Bewegungsapparates. Das Zusammenspiel vieler Knochen, Sehnen und Muskeln muss dabei stimmen. Ist auch nur ein Faktor geschwächt oder gestört, kann es nicht nur im Fuß oder Sprunggelenk zu Problemen kommen. Dieser Aspekt fasziniert mich ganz besonders.

Glücklicherweise leiden nicht alle an Fußproblemen. Was kann man tun, um die Füße gesund zu halten?

Das Beste, was man für den Fuß tun kann, ist möglichst oft barfuß zu laufen. Das kräftigt die Muskulatur und schützt so vor degenerativen Erkrankungen. Allerdings sollte man nicht auf hartem Boden barfuß gehen. Hier sind Barfußschuhe

„Das Beste, was man für den Fuß tun kann, ist möglichst oft barfuß zu laufen.“

sinnvoll. Vermeiden sollte man vor allem Über- und Fehlbelastung, schlechtes oder falsches Schuhwerk und Übergewicht.

Was muss man beachten, wenn man Sportarten mit starker Belastung anfängt/betreibt?

Letztlich geht es wie immer um das goldene Mittelmaß. Es macht keinen Sinn von heute auf morgen mit langen Laufeinheiten in den Laufsport einzusteigen oder den Körper unregelmäßig stark zu belasten. Man sollte sich langsam an die neue Belastung gewöhnen, regelmäßig Sport treiben und das Training auch an das Alter anpassen.

Welche Rolle spielt die Regeneration?

Regeneration ist wichtig. Und dazu zählt auch ein gewisses Maß an Bewegung. Muskeln regenerieren sich besser in Bewegung. Nach dem Wandern eine gemütliche Runde auf dem Rad kann beispielsweise Wunder bewirken.

Wie wichtig ist der passende Schuh?

Kein Fuß gleicht dem anderen. Von daher muss man erst einmal herausfinden, welcher Schuh zum eigenen Fuß passt. Bei Sportschuhen ist es wichtig, die gesamte Biomechanik im Blick zu haben und mögliche Fehlstellungen zu beachten. Darüber hinaus sollte man auch unterschiedliche Schuhe tragen - sowohl beim Sport als auch im Alltag.

Und wann kommen orthopädische Einlagen ins Spiel?

Wichtig zu wissen ist, dass ein biomechanisch kranker Fuß anfälliger für Arthrose oder Sehnenverletzungen ist. Ähnlich wie bei Übergewicht. Hat ein Fußexperte eine chronische Fehlstellung wie Senk-, Spreiz- oder Hohlfuß diagnostiziert, ist eine individuelle Einlagenversorgung wichtig. Diese erfolgt nach Abdruck oder Scan beim Fachmann. Auch bei Beschwerden an Sprung- oder Kniegelenk können Einlagen eingesetzt werden.

Wie sieht es bei Kindern aus?

Der kindliche Senkfuß ist keine Krankheit und muss nicht therapiert werden, solange er keine Schmerzen verursacht. Ist

„Der kindliche Senkfuß ist keine Krankheit und muss nicht therapiert werden.“

dies der Fall, kommen sogenannte sensomotorische Einlagen in Frage. Diese stützen den Fuß nicht passiv sondern bringen den Fuß durch gezielten Druck an entsprechender Stelle dazu, sich selbst aufzurichten. Sind die Schmerzen nach sechs Monaten nicht abgeklungen, kann auch eine Operation sinnvoll sein.

Bei welchen Diagnosen rät der Experte zu einer Operation?

Steigt aufgrund von starken Fehlstellungen die Gefahr von Sehnenrissen oder Knorpelschäden, muss man über eine Operation nachdenken. Auch starke Deformitäten, bei denen es schwierig wird, passende Schuhe zu finden, können operativ behandelt werden. Wann der richtige Zeitpunkt ist, entscheidet der Patient. Es zählt der individuelle Leidensdruck.

Gibt es auch Fälle, bei denen Sie von einer Operation abraten?

Selbstverständlich. Reine kosmetische Gründe zum Beispiel. Ein starker Hallux Valgus, der keine Schmerzen verursacht, muss erst einmal nicht operiert werden. Oder im Bereich des Sprunggelenks: Patienten, die hier über eine Instabilität klagen, sollten erst einmal über vier Monate täglich ein spezielles Koordinationstraining machen. Da reichen teilweise bereits fünf bis zehn Minuten. Meistens sind die Instabilitäten danach Geschichte. Nur ein kleiner Teil, meistens Leistungssportler, muss wirklich operiert werden.

Welches operative Spektrum decken Sie zukünftig in Markgröningen ab?

Ich operiere alle Fußfehlstellungen wie Hohl- und Senkfüße. Auch Patienten mit Vorfußproblemen wie dem Spreizfuß oder schmerzhaften Hallux Valgus. Ebenso Betroffene von Arthrose in den Fuß- und Zehengelenken oder am Sprunggelenk. Die operative Versorgung geht hierbei von der Umstellung über die Versteifung einzelner Abschnitte bis hin zur Prothese.

Stimmt es, dass es alleine für den Hallux Valgus über 100 verschieden Verfahren gibt?

Um genau zu sein sind es 192. Die OP-Verfahren lassen sich grob in drei Gruppen einteilen. Je nach Schweregrad sollte ein Verfahren aus der entsprechenden Gruppe ausgewählt werden. Deshalb

„Was man regelmäßig macht, macht man in der Regel auch besser.“

reicht es auch nicht, nur eine einzige Methode zu beherrschen, um ein guter Fußchirurg zu sein. Ein Verfahren pro Gruppe sollte man anbieten können.

Und das vermutlich auch regelmäßig anwenden?

Ja, klar. Das geht uns Chirurgen wie allen anderen Menschen auch. Was man regelmäßig macht, macht man in der Regel auch besser. Ich denke, ein Fußchirurg sollte mindestens 200 bis 300 Operationen im Jahr durchführen.

RETURN TO SPORTS-TESTUNG AUCH NACH SPRUNGGELENKVERLETZUNGEN

Der beste Zeitpunkt fürs Comeback

Als eine der wenigen Einrichtungen in Deutschland ist die ORTEMA seit 2019 für die „Return to Sports (**R2S**)“-Testung durch die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) zugelassen. Wurden zu Beginn vor allem Sportler nach Kreuzband-Operationen getestet, wird das **R2S**-Konzept mittlerweile auch erfolgreich zur Testung nach Verletzungen des Schulter- und Sprungelenks eingesetzt.

Wann ist der beste Zeitpunkt zur Rückkehr in den Wettkampf? Um diese Frage möglichst objektiv beantworten zu können, hat Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor, Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie an der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM), vor über zwei Jahren das **R2S**-Programm ins Leben gerufen und zusammen mit der ORTEMA umgesetzt. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Ergebnisse kann durch die **R2S**-Testung und ärztliche Untersuchungen eine objektive Einschätzung getroffen werden, wann die Rückkehr zum Sport nach einer Verletzung möglich ist.

Gefahr der Instabilität

Verletzungen des Sprunggelenks - das berüchtigte Umknicken - kommen gerade bei Teamsportarten wie Basketball, Handball oder Volleyball sehr häufig vor. Leider wird die Rehabilitation oftmals nicht konsequent genug verfolgt. Und so können bis zu 75 % der verletzten Gelenke chronisch instabil bleiben. Das beeinträchtigt nicht nur die weitere sportliche Karriere, sondern kann auch den gesamten körperlichen Zustand negativ beeinflussen.

ORTEMA hat mit der **R2S**-Testung für das Sprunggelenk ein Testverfahren auf der Grundlage wissenschaftlicher Studien entwickelt, um chronische Instabilität frühzeitig zu erkennen.

Individuelle Auswertung

Gemeinsam mit unseren Patienten und den beteiligten Behandlern testen wir Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Koordination sowie Agilität und analysieren den sportpsychologischen Stand. Auf dieser Basis entwickeln wir einen Trainingsplan oder ein Therapiekonzept.

Das Grundgerüst für unser Testungskonzept bilden Messtechniken mit Bild- und Videoaufnahmen. Am Ende der Testung erhalten die Probanden von uns eine individuelle Auswertung unter Berücksichtigung des Alters, der Sportart und der Intensität zur weiteren Besprechung mit dem behandelnden Arzt oder Betreuer. So gelingt sicher die erfolgreiche Rückkehr in den Sport.

Weitere Infos erhalten Sie telefonisch unter **07145 - 91 53 850** oder per Mail: r2s@ortema.com

Martin Großmüller, Bereichsleiter Therapie, ist bei ORTEMA für das R2S-Programm verantwortlich. Neben Sprung- und Bewegungstests, gehören Untersuchungen und eine ausführliche Besprechung der Ergebnisse mit Empfehlungen zur Testung.

So verringern Sie das Risiko einer Überlastung oder Verletzung

Die aktuelle Pandemie zwingt uns alle zum Stillhalten. Durch die Schließung von Sportstätten, Ausgangsbeschränkungen oder den Entfall von Mannschaftstrainings und Wettkämpfen sind unsere sportlichen Aktivitäten nur mit einer begrenzten Intensität durchführbar. Durch das Homeoffice werden zusätzlich zahlreiche gewohnte Bewegungsabläufe limitiert. Dieses geringere Aktivitätslevel zusammen mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit birgt das Risiko einer Überlastung und im schlimmsten Fall einer Verletzung. Um dies möglichst zu umgehen, testen unsere Sportphysiotherapeuten Ihren aktuellen Leistungsstand.

ORTEMA Return to Sports richtet sich also nicht nur an Leistungssportler nach einer Verletzung sondern an alle aktiven Menschen, die für längere Zeit Ihren Aktivitätsstatus nicht halten konnten und nun wieder auf das alte Niveau zurückkehren möchten. **Interesse? Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail!**

3 Fragen an Martin Großmüller

Wie wichtig ist Sport in Zeiten von Corona?

Sehr wichtig aus drei Gründen: Sport stärkt das Immunsystem, Sport kurbelt den Stoffwechsel an und, jedenfalls geht es mir so, Sport fördert den Wohlfühlfaktor.

Sind therapeutische Maßnahmen wie Physio oder Massage derzeit sinnvoll?

Absolut, da empfehle ich nicht nur die Heilmittelbehandlungen auf Rezept, jede Art von Bewegung ist in Zeiten der Pandemie notwendig und sinnvoll. Und wer seine Therapie nicht bei uns vor Ort absolvieren möchte, kann unsere Tele-Angebote via Video nutzen.

*Spielt das **R2S**-Programm während des Lockdowns überhaupt eine Rolle?*

Ein klares JA! Die jetzige Situation stellt nicht nur für aktive Sportler eine Herausforderung dar. Die gewohnten Aktivitäten sind für viele Menschen derzeit nicht ausführbar. Gerade deshalb ist es wichtig, den aktuellen Leistungsstand abzurufen. Nebend der **R2S**-Testung bieten wir übrigens auch noch eine **Leistungsdiagnostik** an.

EINE PATIENTIN BERICHTET VON IHREN ERFAHRUNGEN BEI ORTEMA

„Die ambulante Reha war die optimale Lösung!“

Margarete Fuchs ist kaum zu bremsen. Ständig auf den Beinen, immer unterwegs. Mit den Enkelkindern spazieren. Freunde treffen, mit dem Mann über den Markt in Ludwigsburg bummeln. Wenn nur das Kniegelenk nicht gewesen wäre. Arthrose und Rheuma, verbunden mit stärker werdenden Schmerzen wurden zu ständigen Begleitern.

Beschwerden mit ihrem Kniegelenk waren für die gebürtige Engländerin nichts Neues. Doch vor zwei Jahren begannen sie die Schmerzen so stark einzuschränken, dass sich die 72-Jährige im Oktober 2020 schließlich für den operativen Eingriff in der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) entschied.

„Ich bin einfach gerne zu Fuß unterwegs“, erklärt die aktive Ludwigsburgerin. Aber abends bekam sie immer „die Quittung“. Das Knie schwoll nach Belastung oft an und immer häufiger brauchte sie Schmerzmittel. „Ich habe die OP immer vor mir hergeschoben. Irgendwann habe ich allerdings eingesehen, dass es so nicht weitergehen kann.“ Im vergangenen Herbst bekam sie dann ein künstliches Kniegelenk eingesetzt. Schon am Tag nach dem Eingriff mobilisieren die Physiotherapeuten der ORTEMA die Patienten mit gezielten Übungen. Unmittelbar nach der Entlassung steht dann in der Regel eine Rehabilitation auf dem Programm.

Reha stationär oder ambulant?

„Auch wenn die OP-Verfahren schonender sind als noch vor ein paar Jahren, ist eine Rehabilitation sehr wichtig, um schnell die gewohnte Funktionstüchtigkeit wiederzuerlangen,“ betont Dr. Sven Schemel, Chefarzt der orthopädischen ambulanten Reha bei ORTEMA. Ob die Reha ambulant oder stationär durchgeführt wird, entscheidet der Patient. Menschen, die allein leben und nach der Operation auf Hilfe angewiesen sind, profitieren von den stationären Angeboten. Für viele trifft dies aber nicht zu. Die ambulante Reha ist nicht nur problemlos durchführbar, sondern oft die attraktivere Maßnahme. Auch für Patienten, die nicht selbst Autofahren können: ORTEMA hat einen Fahrdienst, der die Patienten in einem Umkreis von bis zu 20 Kilometern zuhause abholt und nachmittags wieder nach Hause bringt.

Für Margarete Fuchs war von Anfang an klar, dass sie eine ambulante Reha bevorzugt. „Ich fühle mich daheim sehr wohl,“ betont die Rentnerin. „Mein Mann hat mich morgens zur ORTEMA gefahren und nachmittags wieder abgeholt. Das war für mich die optimale Lösung!“ Sie kam über vier Wochen jeweils drei Tage zur Reha nach Markgröningen.

Angenehme Atmosphäre

„Ich hatte am Anfang schon Schmerzen und natürlich auch Bewegungseinschränkungen. Da haben mir die therapeutischen Angebote sehr gutgetan.“ Auch das Verhältnis zwischen aktiven und passiven Maßnahmen beurteilt sie als optimal. Für die „freien“ Tage bekam sie einen Trainingsplan mit Übungen, die sie zuhause ohne Geräte und ausschließlich mit ihrem Eigengewicht problemlos absolvieren konnte. „Die Übungen waren verständlich, so dass man auch nichts falsch machen konnte.“

Besonders aufgefallen ist Margarete Fuchs die Freundlichkeit aller Mitarbeiter - ob an der Anmeldung, bei der Therapie, bei der Essensausgabe oder bei den Ärzten. „Eine angenehme Atmosphäre wirkt sich sicherlich auch auf den Heilungsprozess positiv aus. Das war sehr schön!“.

Stimmiges Hygienekonzept

„Corona hat mich natürlich auch während der Rehabilitation begleitet“, so Magarete Fuchs. „Aber ich habe mich bei ORTEMA so sicher gefühlt, wie man es in der aktuellen Zeit eben kann.“

Aufgrund der Anbindung an die OKM besteht ein abgestimmtes Hygienekonzept auf Krankenhaus-Niveau. „Seit Anfang des Jahres können sich alle Mitarbeiter mit einem Covid-Schnelltest zweimal pro Woche testen lassen und nehmen das Angebot auch sehr gut an“, erklärt Dr. Sven Schemel. Zusätzlich werden alle Reha-Patienten einmal pro Woche getestet, bei Bedarf auch öfter. In Verbindung mit der FFP2-Maskenpflicht oder der Einhaltung der Abstandsregeln bei sämtlichen Gruppenstunden garantiert ORTEMA Patientensicherheit auf hohem Niveau.

Es geht weiter aufwärts

Mittlerweile ist Margarete Fuchs wieder viel unterwegs, „auch wenn das Knie manchmal noch etwas zwickt. Ich gehe zusätzlich zur Physiotherapie, aber mir fehlt auch etwas die Geduld“. Im Sommer, so hofft sie, kann sie zusammen mit ihrem Mann - und trotz Corona - wieder ihre geliebten Städtetouren unternehmen.

Das Team der ORTEMA-Reha wünscht ihr alles Gute!

Die Vorteile einer ambulanten Reha bei ORTEMA

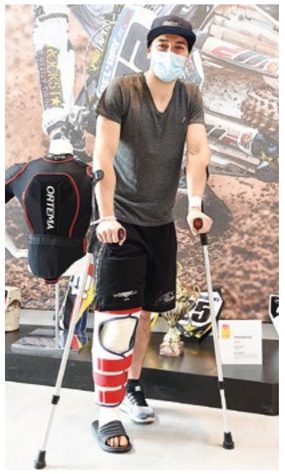
- Leitung durch einen Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Ganzheitliche Reha, Anschlussheilbehandlung (AHB), Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Physiotherapie, Trainingstherapie, Physikalische Therapie, Ergotherapie
- Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation
- Psychologe, Sozialdienst, Ernährungsberatung, Ergotherapie
- Bewegungsbad im Haus
- In direkter Nähe zur Orthopädischen Klinik Markgröningen
- Fahrdienst, kostenlose REHA-Parkplätze
- Viele Nachsorgeangebote für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung

Weitere Patienteninformationen finden Sie unter www.ortema-rehabilitation.de
Informationen zu einer ambulanten Reha erhalten Sie unter
07145 - 91 53 250
oder unter
ortema-rehabilitation.de

PROTECTED BY ORTEMA

Wir versorgen (auch) Weltmeister

Der italienische Motocross-Fahrer Alessandro Lupino schützt sich seit fast einem Jahrzehnt mit unseren Protektoren. Bei seinem letzten Besuch in Markgröningen hatte er keinen geringeren „im Gepäck“ als den neunfachen Motocross-Weltmeister Antonio Cairoli, einen der erfolgreichste MX-Fahrer der Welt. Ab sofort geht der Sizilianer mit individuell gefertigten K-COM Knieorthesen und ORTEMA Sport Protection auf die Jagd nach seinem zehnten Titel. Die beiden Itialiener sind nur zwei von zahlreichen Sportlern, die auf „Protection - made by ORTEMA“ setzen und sich in Markgröningen versorgen ließen.



Motocross-Weltmeister Antonio Cairoli (rechts) und Alessandro Lupino (links) vertrauen auf ORTEMA. Unser Foto zeigt die beiden Italiener mit unseren Orthopädie-Technikern Kevin Mikus (2. v. links) und Nico Schwamborn (2. v. rechts).

Eishockey-Star Tim Stützle erobert die NHL im Sturm. In der besten Hockey-Liga der Welt ist unser ORTEMA-Markenbotschafter bei den Ottawa Senators durchgestartet und konnte bereits mehrere Tore und Scorer-Punkte auf seinem Konto verbuchen. Mit seiner spektakulären Spielweise trifft der 18-jährige bei den Fans direkt ins Schwarze. Wie viele unserer Athleten trägt auch Tim unsere individuellen ORTHO-MATIX Sporteinlagen.

Speedway-Ass Max Dilger ist wieder topfit. Sein Hauptaugenmerk liegt auf den Rennen in der Langbahn-Weltmeisterschaft. „Wir sind guter Dinge, dass alle fünf geplanten Grand Prix durchgeführt werden können“, so der 31-jährige. Unser Foto zeigt Dilger unmittelbar nach seiner Knie-OP im letzten November.

Herzlichen Glückwunsch „unseren“ DSV-Medaillengewinnern bei der Ski WM 2021 in Cortina d‘Ampezzo. Nach Romed Baumann im Super-G sicherten sich auch Kira Weidle und Andreas Sander (Foto links) in der Abfahrt Silber. Im Team gewannen Andrea Filser, Emma Aicher, Stefan Luitz und Alexander Schmid Bronze. ORTEMA ist offizieller Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) des Deutschen Skiverbandes.

Nach seinem Junioren-Titel 2019 stieg Luca Fischeder 2020 zu den Big Boys auf und startete in der Deutschen Enduro Meisterschaft auf der 250er 2-Takt Sherco. Die Rookie Saison hätte mit dem Vize Titel und Platz 3 im klassenübergreifenden Championat kaum besser laufen können. Luca schützt sich zukünftig mit individuell gefertigten K-COM Knieorthesen, dem Body Protection Set, bestehend aus OCP 3.0 und ORTHO-MAX Dynamic, sowie den X-PANTS.

ZUM START IN DIE OUTDOORSAISON

Jetzt mitmachen beim Frühlings-Gewinnspiel!

Zusätzlich verlosen wir 30 Einkaufsgutscheine im Wert von je 25 Euro!

Machen Sie mit bei unserem Frühjahrs-Gewinnspiel und mit etwas Glück gehört die neue ORTEMA Biker Jacket LADAKH schon demnächst Ihnen. Dann starten Sie optimal geschützt in die neue Outdoorsaison. Insgesamt verlosen wir Preise im Gesamtwert von über **1.000 Euro!**

Und so funktioniert‘s: Code scannen und online registrieren. Oder Sie gehen direkt auf ortema-shop.com/gewinn21 Dort finden Sie auch die Teilnahmebedingungen.

Einsendeschluss ist der 11.4.2021

Allwetter-Motorradjacke CE-zertifiziert gemäß der Verordnung (EU) 2016/425, EN 17092-3 Level AA

SCAN ME ▶

FEATURES:

- Ergonomische Allwetterjacke mit herausnehmbarem Thermofutter
- 20.000 mm Wassersäule
- 20.000 g/m² Atmungsaktivität
- Wasser- und winddicht
- Herausnehmbare Protektoren der höchsten Schutzklasse (Level 2) am Rücken sowie an Ellenbogen und Schulter
- Ventilationsöffnungen für optimale Belüftung
- Kragen mit Magnetverschluss
- Größenverstellbares Taillen- und Hüftsystem
- Fünf wasserabweisende Außentaschen mit verklebten Reißverschlüssen
- Reflektierende Details für mehr Sicherheit
- Langlebiges Nylon-Stretchmaterial

ARTHROSE Kompetenzzentrum

Arthrose gehört neben Diabetes und Rückenleiden zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Sind auch Sie von dieser chronischen Gelenkerkrankung betroffen? Dann nutzen Sie unser **kostenloses Beratungsangebot!** In einem persönlichen Gespräch informieren Sie die Spezialisten unseres **ARTHROSE Kompetenzzentrums** rund um das Thema Arthrose. Dazu 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

Nutzen Sie das kostenlose Angebot und lassen sich persönlich beraten.
Telefon: 07145 - 91 53 850
E-Mail: arthrose.kompetenzzentrum@ortema.de

ortema-arthrosekompetenzzentrum.de

ORTEMA

Wir leben Gesundheit.

GUTSCHEIN für eine ***kostenlose*** Beratung in unserem **ARTHROSE** KOMPETENZZENTRUM. Termin vereinbaren und einfach diesen Gutschein mitbringen.
07145 - 91 53 850

ORTEMA