ORTEMA Aktuell

AKTUELL INFORMIERT: FITNESS & GESUNDHEIT - AUSGABE 2/2010

MEDICAL FITNESS

ARTHROSE...

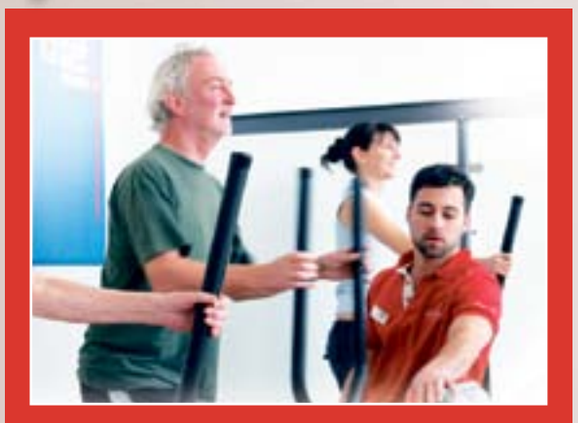
...WAS KANN ICH TUN?

... BEHANDLUNG, REHABILITATION, FITNESS UND PRÄVENTION

NEUES BEI ORTEMA

Ambulante orthopädische Rehabilitation - Optimale Versorgung vor Ort

Seite 2



TAG DER OFFENEN TÜR

Am Sonntag, den 10. Oktober 2010 - Medical Fitness Gesundheitstag

Seite 3

ARTHROSE

Die Volkskrankheit. Nicht nur im Alter - fast jeder kennt den Begriff oder hat sogar selbst Gelenkbeschwerden

Seite 5-7

Betriebliche Gesundheitsförderung

Möglichkeiten der Motivations- und Leistungssteigerung

Seite 8

ORTEMA NEUES BEI ORTEMA

In der Region verwurzelt, in der ganzen Welt bekannt

ORTEMA etabliert ambulante orthopädische Reha

Vor drei Jahren eröffnete ORTEMA den Neubau für Physio-, Ergo- und Physikalische Therapie am Standort Markgröningen. Zusätzlich wurde ein Zentrum für Rehabilitation und Medical Fitness integriert. Jetzt soll die ambulante orthopädische Rehabilitation ihre Pforten öffnen, um den interessierten Patienten einen weiteren Baustein zur perfekten Nachbehandlung anbieten zu können. Dafür konnte Herr Dr. Sven Schemel als Chefarzt gewonnen werden, der diesen Bereich leitet. Wir hoffen, innerhalb der nächsten Wochen die letzten Zulassungsformalitäten mit den Kostenträgern abzuschließen, um dann mit unserem neuen Team durchstarten zu können.

„Aktiv-Shop“ bei ORTEMA

Ende März 2010 startete Herr Landrat Dr. Rainer Haas mit dem „Baggerbiss“ den Neubau eines Betten- und Funktionstraktes der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM). Bis November 2010 soll das Gebäude wetterfest sein und der Innenausbau beginnen. Ziel ist es Ende, 2011 den Neubau zu eröffnen und die Sanierung des Haupthauses zu beginnen.
Im Zuge der Um- und Ausbaumaßnahmen wird ORTEMA in Verbindung mit der OKM einen „Aktiv-Shop“ im Eingangsbereich eröffnen, um den Kunden, Patienten und Besuchern ein noch besseres Angebot für die „kleinen Dinge“ des Krankenhausalltags vorhalten zu können.
Dort werden für Patienten Dinge des täglichen Lebens wie Gesundheitsschuhe, kleine Trainingshilfen, Sportartikel bis hin zu Zeitschriften und Getränken in einer angenehmen Atmosphäre angeboten. Die Eröffnung soll Ende 2010 erfolgen.

ORTEMA Filiale im Krankenhaus Ludwigsburg

Im Dezember 2010 wird die ORTEMA ihre 3. Filiale - nach Pforzheim und Waiblingen nun auch im Krankenhaus Ludwigsburg - eröffnen.
Hier entsteht momentan ein Sanitätshaus mit orthopädie-technischer Werkstatt in Verbindung mit der Physiotherapie des Klinikums. Filialleiter wird der Orthopädie-Techniker-Meister Michael Frank, der ein 3-köpfiges Team zur Unterstützung in Ludwigsburg leiten wird.
„So können wir die Ärzte und Patienten im Klinikum optimal mit unseren Leistungen betreuen. Aber auch für all unsere Kunden und die niedergelassenen Ärzte in Ludwigsburg sind wir jetzt in einer modernen Einrichtung zentral erreichbar“, freut sich der zukünftige Filialleiter und langjährige ORTEMA Bereichsleiter Michael Frank über seine neuen Aufgaben.

Offizieller Partner des Deutschen Skiverbands

Nach intensiver, langjähriger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Skiverband (DSV) und der Versorgung der deutschen Spitzenathleten aus dem alpinen Ski-, Telemark- und Skicrossbereich sind wir jetzt offizieller Partner des DSV für Sportprotection und für die orthopädie-technische Versorgung geworden.
Wir freuen uns sehr über diesen Vertragsabschluss, da es die hohe Qualität unserer Versorgungen bestätigt.

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

Hartmut Semsch
Orthopädie-Techniker Meister
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

THERAPEUTISCH OPTIMAL VERSORGT UND TROTZDEM DAHEIM

Bei chronischen Schmerzen an Wirbelsäule und Gelenken oder nach einer durchgeführten Operation ist eine individuelle Komplexbehandlung z.B. im Rahmen einer modernen, ambulanten Rehabilitation oft helfend und manchmal sogar der letzte Ausweg. Behandlungszeiten und Inhalte können individuell abgesprochen werden, somit bleibt Zeit für Beruf und Familie. Ziel ist das möglichst rasche Erreichen von normaler Mobilität, Lebensfreude und auch Sportfähigkeit. Dr. Sven Schemel erklärt nachfolgend diese moderne Variante der Rehabilitation.

Sportverletzungen, Operationen an Gelenken und Wirbelsäule oder chronische Schmerzen bringen oft für Monate Stillstand in Beruf, Studium, Familie und Freizeit. Durch eine ambulante Rehabilitation werden viele Betroffene in wenigen Wochen wieder fit und mobil.

Dies zeigt sich in folgendem Beispiel:

Schon kurz nach der Operation eines Bandscheibenvorfalls begann der Geschäftsführer eines Ingenieurbüros mit der ambulanten Rehabilitation. Die Fortschritte waren schnell spürbar, da er wieder zu Hause bei seiner Familie weilte und stundenweise ein wichtiges Projekt in seiner Firma begleiten konnte.

Die Ursache von Rückenschmerzen ist oft nicht nur ein Bandscheibenvorfall, sondern eine Kombination von Überlastungen der Muskulatur und der Bänder, Wirbel-Blockierungen, Bandscheibenverschleiß, chronischen Fehlhaltungen, muskulären Schmerzpunkten und auch psychischen Faktoren. Solche vielschichtigen Erkrankungen der **Wirbelsäule** sind mit individuell angepassten, modernen Therapieformen im Rahmen einer ambulanten Rehabilitation meist auch ohne Operation sehr gut behandelbar. Aber auch nach einer Wirbelsäulen-Operation ist eine ambulante Reha-Behandlung fast immer sinnvoll.

Viele Patienten mit Problemen der Extremitätengelenke (z.B. Arthrose, Knorpelschäden, Instabilität, Band- oder Sehnenruptur) profitieren von einer ambulanten Reha durch Verbesserung von Schmerz, Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag, Sport und Beruf.

Nach einer Gelenkoperation (z.B. Endoprotheseninplantation, Bandplastik, Sehnennaht, Knorpelchirurgie) ist eine Rehabilitation notwendig für eine gute Belastbarkeit und volle Funktionsfähigkeit von Gelenk und Muskulatur.

Was geschieht in der Reha?

Die Rehabilitationstherapie wird möglichst aktiv gestaltet z.B. mittels Medizinischer Trainingstherapie (MTT) und Krankengymnastik. Individuelle passive und wissensvermittelnde Therapiebausteine (z.B. Rückenschule, TEP-Schule, Arthose-Schule) und erlernte „Selbstübungen“ zum Trainieren daheim runden ein stimmiges Behandlungskonzept ab.
Alle Therapien werden individuell auf die Belastbarkeit des Patienten abgestimmt und von motivierten Mitarbeitern eines multiprofessionellen Rehateams durchgeführt. Durch fachärztliche Therapiesteuerung und Supervision sind Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Masseure, Ernährungsberater, Psychologen, Ergotherapeuten und Krankenschwestern in einem eingespielten Team Garant für eine kompetente und erfolgreiche Behandlung.

Orthopädische Erkrankungen und Lifestyle?

Übergewicht und Bewegungsmangel sind hauptverantwortlich für viele Erkrankungen am Bewegungsapparat. Wichtig ist die Hinführung und Motivation des Patienten zu regelmäßigem Sport und auch Bewegung in bewährten oder neuen Sportarten ohne Angst und ohne Schmerzen. Häufig ist dies der bestmögliche Schutz vor erneuten Problemen an Wirbelsäule und Gelenken (Sekundärprävention).Wir helfen Ihnen kompetent, wenn Sie wieder gesund, fit und belastbar werden wollen.

Dr. med. Sven Schemel
Chefarzt ambulante Rehabilitation
ORTEMA GmbH

Dr. med. Sven Schemel ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und absolvierte seine Ausbildung im Wesentlichen an der Orthopädischen Universitätsklinik Würzburg. Von 1999 – 2009 war er Ärztlicher Direktor eines großen Reha-Zentrums in Stuttgart, seit Juni 2010 ist er Chefarzt der ambulanten Reha der ORTEMA, angegliedert an die Orthopädische Klinik Markgröningen. Er beschäftigt sich mit der nichtoperativen Behandlung von Wirbelsäule, Gelenken und Bewegungsorganen und deren Schmerzen. Er ist Lehrer und Vorstandsmitglied beim weltweit größten Ärzteseminar für manuelle Medizin (MWE in Isny).

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 07145 - 912150 oder im Internet unter www.ortema-rehabilitation.de.

Physiotherapie

Massage

Medizinische Trainingstherapie

TAG DER OFFENEN TÜR

MEDICAL FITNESS GESUNDHEITSTAG - 10. Oktober 2010

Am Sonntag, den 10. Oktober 2010 veranstaltet ORTEMA Medical Fitness einen Tag der offenen Tür für alle, die sich für Fitness und Gesundheit interessieren.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich ausführlich über die Angebote der ORTEMA GmbH, insbesondere des Medical Fitness Bereichs zu informieren. Nebenbei können Sie sich an verschiedenen Stationen Ihre Fitness analysieren lassen und erhalten von unseren Kooperationspartnern interessante Informationen rund um das Thema Gesundheit.

Im Vordergrund steht an diesem Tag das Angebot des Medical Fitness Bereichs. Unsere Mitarbeiter informieren Sie umfassend über gesundheitsorientiertes Training an den hochmodernen chipkartengesteuerten Kraftgeräten und das abwechslungsreiche Kursprogramm. Machen Sie sich selbst ein Bild von der Atmosphäre in den großzügigen und hellen Räumlichkeiten.
Selbstverständlich haben wir uns für Sie an diesem Tag ein spezielles Angebot ausgedacht. Vielleicht überlegen Sie schon lange, Mitglied in einem Fitnessstudio zu werden, denken aber Fitness ist nichts für Sie? Vielleicht meinen Sie, Sie sind zu dick, zu alt oder zu unsportlich? Um das herauszufinden, geben wir Ihnen die Möglichkeit, vier Wochen das komplette Angebot zu testen und sich davon zu überzeugen. Vermutlich sind Sie bei uns genau richtig aufgehoben! Denn es spielt für uns keine Rolle, ob Sie noch nie Sport gemacht haben, ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften haben oder bereits unter Arthrose oder Rückenschmerzen leiden. Aufgrund der umfangreichen Trainingsmöglichkeiten und unserem großen medizinischen Know-how erstellen wir für jeden das richtige Programm. Im ersten Gespräch ermitteln wir mit Ihnen Ihre Trainingsziele und Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Danach werden die Kraftgeräte individuell eingestellt und sowohl der Bewegungsradius als auch die Geräteeinstellung auf Ihrer Chipkarte gespeichert. Die Chipkarte erleichtert das Training enorm, denn zeitraubende Geräteeinstellungen, komplizierte Trainingspläne oder auch eine falsche Bewegungsausführung gehören dadurch der Vergangenheit an! Komplettiert wird das Fitnessprogramm durch ein pulsgesteuertes Ausdauertraining. In einem Fitnesstest ermitteln wir den optimalen Pulsbereich, in dem Sie Ihre Ausdauer verbessern oder ggf. Ihr Gewicht reduzieren können. Damit Sie langfristig Erfolg haben und Ihre Ziele erreichen, überarbeitet unser Trainerteam in regelmäßigen Abständen den Trainingsplan und passt diesen Ihrem aktuellen Leistungsniveau an. Dabei beraten wir Sie auch wie Sie verschiedene Kurse in das Programm integrieren können. Egal, ob Sie einen Entspannungskurs wie Yoga, einen Ausdauerkurs wie Aqua Fitness oder Spinning oder einen Kräftigungskurs wie BodyPump oder Rückenfit besuchen wollen.

Medical Fitness steht für gesundheitsorientiertes Training und Professionalität.

* Zum Preis des gewählten Mitgliedschafts-Tarifs

NEUHEIT IN DER BESTIMMUNG DES OPTIMALEN TRAININGSBEREICHS

Der aeroman professional für ein effizientes und gesundes Ausdauertraining. Seit inzwischen fünf Jahren betreibt die ORTEMA ein Zentrum für Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung am Standort in Markgröningen. Besonders im Motorsport - Motocross, Straßenrennsport, Quad, Enduro - und in den Bereichen Eishockey und Radsport betreuen wir viele Spitzen- aber auch Freizeitsportler in ganz Deutschland und Europa.

Die neue Art der Atemgasanalyse:
schnell, individuell, flexibel und ohne Atemmaske.

Im Bereich der Ausdauertests haben wir in den vergangenen Jahren über eine Laktatdiagnostik sehr differenzierte Aussagen zur Leistungsfähigkeit und zum optimalen Training machen können.
Nun sind wir in der Lage, mit dem aeroman professional noch spezifischer und mit deutlich verringertem Aufwand zu testen. Das handliche Gerät zur Messung des Energiestoffwechsels unter Belastung ermöglicht eine schnelle, einfache und zuverlässige Ermittlung des Fitnesszustands und des optimalen Trainingsbereichs.
Auf Basis der Atemgasanalyse (Spiroergometrie) kann der Fitness-Check in wenigen Minuten durchgeführt werden. **Ziel ist es, die individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung des Trainierenden unter Belastung zu ermitteln.**
Zudem wird der **individuelle Kalorienverbrauch** in Ruhe und während des Trainings bestimmt. Mit diesen Informationen kann der Trainer seinem Kunden nicht nur dessen Fitnesszustand erläutern, sondern ihm zeigen, bei welcher Belastung sich seine individuell optimalen Trainingsbereiche befinden. Das ist aber nicht nur für Sportler interessant, sondern zum Beispiel auch für Menschen, die nach Verletzungen oder zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Sport kommen. Dank des Tests sind sie auf der richtigen und sicheren Seite. Reha-Sportler bekommen die Möglichkeit, schneller wieder zu ihrem alten Leistungsstand zurückzukehren. Eine frühe Überlastung, die eine schnelle Regeneration behindert, kann damit vermieden werden.

NEU! AEROMAN PROFESSIONAL

Bei Interesse und weiteren Fragen stehen Ihnen unsere Sportwissenschaftler unter Tel. 07145-912170 oder unter leistungsdiagnostik@ortema.de gerne zur Verfügung.

WICHTIGE TERMINE 2010

Montag, 04. Oktober*	Kursstart Orthopädische Knie- und Hüftschule
Montag, 04. Oktober* 19:00 Uhr	Info-Abend LC-Methode (Programm zur Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung)
Dienstag, 05. Oktober* 18:00 Uhr	Info-Abend Big Teens (Ernährungs- und Bewegungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 10 – 15 Jahren)
Mittwoch, 06. Oktober	Kursstart Rehasport Rücken
Sonntag, 10. Oktober	Gesundheitstag der ORTEMA GmbH
Dienstag, 12. Oktober	Patienten-Info: Wenn sich die Finger krümmen: Fingerdeformitäten und die Dupuytren´sche Kontraktur. Referent: Chefarzt Prof. Dr. Haerle (OKM) (Weitere Termine unter www.okm.de)

***Telefonische Anmeldung**
☎ 07145 - 912170
für Info-Abend erbeten, für Kursteilnahme zwingend notwendig.

MEDICAL FITNESS HERBSTANGEBOT

WEITERE INFORMATIONEN UNTER TEL. 07145-912170 ODER WWW.ORTEMA-MEDICALFITNESS.DE

* Gültig nur für Neuinteressenten ab 16 Jahren. Aktionszeitraum 10. - 18.10.2010

DAS ETWAS ANDERE FITNESS STUDIO

Prae-Fit Gesundheits-Studio
DSSV • DFAV • DFLV
GEPRÜFTE QUALITÄT
Gesundheit • Fitness • Wellness

MEDICAL FITNESS – DAS ETWAS ANDERE FITNESS STUDIO –

ABER WARUM???

Bereits seit drei Jahren existiert der Fitnessbereich der ORTEMA GmbH und wirbt damit, das etwas andere Fitnessstudio zu sein. Viele fragen sich jedoch, was das Besondere am Angebot des Medical Fitness ist, denn wie in anderen Sportstudios gibt es einen großzügigen Gerätepark, ein umfangreiches Kursangebot, einen Cardio- und einen Freihantelbereich. Dennoch haben sich viele Mitglieder bewusst dazu entschlossen, im Medical Fitness zu trainieren und berichten, dass es trotz des „normalen“ Angebots wichtige, entscheidende Unterschiede gibt.

Bei der Frage nach den Unterschieden herrscht Einigkeit zum Thema **Betreuung**, denn diese steht bei den Mitarbeitern des Medical Fitness an erster Stelle. Heike H. ist seit elf Monaten Mitglied und trainiert zusammen mit ihrem Mann zwei- bis dreimal pro Woche. „Für uns war die Kompetenz und Freundlichkeit des Trainerteams ausschlaggebend“, erzählt sie und ist begeistert vom ganzheitlichen Betreuungskonzept. Während den gesamten Öffnungszeiten ist ein Trainer ansprechbar bzw. kontrolliert und verbessert die Bewegungsausführung der Mitglieder an den Kraftgeräten. Auch Anna G. bestätigt, dass die Trainer „anders“ sind. „Sie nehmen die Mitglieder ernst, egal ob jung oder alt, dick oder dünn. Man fühlt sich da einfach gut aufgehoben!“ Elsa K. war schon in anderen Fitnessstudios, ist aber ebenfalls überzeugt von der Betreuung im Medical Fitness, weil „einfach nach einem geschaut wird.“ Dies ist auch für Carl F. aus Asperg, der mit seiner 81-jährigen Mutter trainiert, sehr wichtig. „Gerade, wenn man schon etwas älter ist, dann ist es wichtig, dass das Training kontrolliert und betreut wird.“ Gerhard H. aus Markgröningen kam auf Empfehlung seines Arztes nach einer Knieoperation und ist hoch zufrieden, weil „einfach alles passt.“ Er erzählt, dass die Trainer merken, „wenn es einem mal nicht so gut geht und dann gleich nach einem schauen.“ Auch lobt er die gute Atmosphäre im Team, denn man spürt, dass die Mitarbeiter Spaß an der Arbeit mit Menschen haben. „Man hört die Trainer lachen und diese Freude steckt mich beim Training an und motiviert mich.“ Weil Gerhard H. sich schon sehr viel fitter fühlt und ohne Probleme wieder lange Wanderungen unternehmen kann, hat er auch schon sehr vielen Bekannten seines Alters geraten, sich anzumelden, um etwas für ihre Gesundheit und ihren Körper zu tun. Dazu ist es nie zu spät. Das zeigt sich an der Altersspanne der Mitglieder, denn im Medical Fitness trainieren gesundheitsbewusste Menschen zwischen 16 und 82 Jahren. Heike H. beschreibt das **Publikum** als „sehr angenehm“, weil „Bodybuilder-Typen nicht vorhanden sind“ und auch Anna G. empfindet die große Altersspanne und die bunte Mischung der Mitglieder als sehr positiv.

Individuelle Trainingsbetreuung macht Spaß

Ein weiterer wichtiger Punkt, der das Medical Fitness „anders“ macht, ist der Standort bei der Orthopädischen Klinik Markgröningen und die damit verbundene **gesundheitsorientierte Ausrichtung**. Diese spiegelt sich auch in der **Ausbildung und Kompetenz der Mitarbeiter** wider. Die ORTEMA GmbH weiß, dass die Mitarbeiter das wichtigste Kapital sind und investiert in deren Fortbildung. So hat in diesem Jahr ein Großteil der Trainer erfolgreich die Fortbildung zum Medizinischen Trainingstherapeuten absolviert. Die Betreuungsqualität im Medical Fitness wurde dadurch noch mehr gesteigert. Die Mitglieder fühlen sich optimal betreut und Elsa K. berichtet, dass „Fragen immer korrekt beantwortet werden und die Trainer gut erklären, so dass man es auch versteht und umsetzen kann.“ Für Heike H. ist es sehr wichtig, dass sie von spezialisierten Fachkräften betreut wird und fühlt sich durch die Anbindung an die Orthopädische Klinik gut aufgehoben.

Ein besonderes Highlight, das seit einigen Monaten angeboten wird, ist die **Orthopädische Sprechstunde exklusiv für die Medical Fitness Mitglieder**. Ein Facharzt für Orthopädie und die leitende Physiotherapeutin der ORTEMA GmbH nehmen sich den gesundheitlichen Beschwerden an und geben in Absprache mit dem Trainerteam Empfehlungen zur Fortführung des Trainings. Werner S. aus Schwieberdingen nutzte die Gelegenheit, sich aufgrund sehr starker langjähriger Rückenschmerzen beraten zu lassen und sagt „es hat sich gelohnt. Die mitgebrachten Röntgenbilder wurden genau analysiert und mir wurde erklärt, was ich beim Training beachten muss. Dadurch fühlt man sich insgesamt sicherer!“

Als weiteren Unterschied erwähnen viele Mitglieder, dass sie sich in den **großzügigen hellen Räumlichkeiten** mit der **modernen Ausstattung** ausgesprochen wohl fühlen. Heinz B. aus Asperg lobt vor allem die Sauberkeit und die hochwertigen Kraftgeräte, die mit einer individuellen Chipkarte bedient werden und Elsa K. sowie Carl F. erwähnen die **vollklimatisierten Räume** als sehr positiv. Vor allem im Sommer ist es für die Mitglieder weit angenehmer im kühlen Fitnessstudio zu trainieren als im Freien in der prallen Sonne. Anna G. trainiert auch in den heißen Monaten regelmäßig, „denn die Luft in den Räumen ist sehr gut, selbst wenn es draußen warm ist.“

Die Mitglieder bestätigen, dass die Philosophie und das Gesamtkonzept bei ORTEMA Medical Fitness einzigartig sind. Damit die Zufriedenheit bestehen bleibt, werden alle Mitarbeiter auch in Zukunft ihr Bestes geben.

Wenn Sie neugierig geworden sind und sich ebenfalls von den Unterschieden und den Besonderheiten im Medical Fitness überzeugen wollen, laden wir Sie und Ihre Familien herzlich zum Probetraining (bitte mit Terminvereinbarung) oder zum Tag der offenen Tür am 10. Oktober 2010 (siehe Bericht auf Seite 3) **ein.**

Heike H. trainiert regelmäßig

ARTHROSE

DIE VOLKSKRANKHEIT NICHT NUR IM ALTER

ARTHROSE - fast jeder kennt den Begriff oder hat sogar selbst Gelenkbeschwerden

Dr. med. Sven Schemel

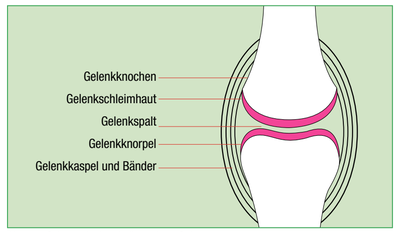


Abb. 1 - Schematischer Aufbau eines Gelenks

Arthrose ist die **häufigste aller Gelenkkrankheiten** und beschreibt die Zerstörungen der Knorpelschicht eines Gelenks und auch die damit einhergehenden Knochenveränderungen *(Abb. 1)*.
Mehr als 60% der über 65-jährigen haben solche Gelenkveränderungen, mit höherem Alter ist die Quote zunehmend. Oft beginnt dieser Prozess der Knorpelzerstörung schon im Jugendalter z.B. beim Fußballspielen. Die Arthrose hat meist mehrere Ursachen, eine genetische Komponente der Knorpelstabilität ist bekannt. Der Gelenkknorpel ist leider in vielen Fällen den Lebensbelastungen nicht gewachsen und es kommt zum Abrieb des Knorpels. Im Gegensatz zu vielen anderen Körpergeweben kann sich der wichtige Knorpel nur nach kleinen Schäden wieder regenerieren.

Welche Gelenke sind betroffen?
Hauptsächlich betroffen sind die tragenden Gelenke wie Hüfte und Knie, häufig auch Finger- und Schultergelenke.

Ist eine Arthrose gefährlich?
Nein, die Erkrankung ist nicht lebensbedrohend, jedoch oft mit erheblichen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Alltag verbunden mit negativen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit. Es gibt aber seltene Komplikationen sowohl bei der konservativen Therapie (das sind alle nichtoperativen Therapieverfahren) als auch bei operativen Eingriffen.

Kann ich einer Arthrose vorbeugen bzw. was kann ich selbst tun, wenn meine Gelenke bereits eine Arthrose haben?
Folgende Verhaltensweisen verhindern oder verzögern das Auftreten einer Arthrose:

- Vermeidung von Übergewicht, auf Nikotin verzichten
- Vermeidung von Extrembelastungen der Gelenke, regelmäßige sportliche Betätigung ist jedoch sinnvoll - nicht nur für die Gelenke
- Gelenkinstabilitäten behandeln, z.B. mittels Bandage, Muskeltraining oder Operation
- Soweit möglich Vermeiden von Gelenkfrakturen oder Luxationen (Risikosportarten!)

Welche Beschwerden macht ein Gelenk mit Arthrose?
Die Frühstadien des Knorpelschadens bleiben oft unbemerkt. Spätestens bei vollständigem Abrieb der Knorpelschicht kommt es zu Beschwerden. Dabei kennzeichnet der **Schmerz nur bei Belastung** ein frühes Arthrosestadium, ein morgendlicher **„Anlaufschmerz“** ein mittleres Stadium und der **Ruheschmerz** ist Zeichen der fortgeschrittenen Arthrose (sofern andere Ursachen ärztlich ausgeschlossen wurden). Zusätzlich können Gelenkschwellungen und -verformungen sowie Bewegungseinschränkungen auftreten *(Abb. 2)*. Oft ist das Gelenk wetterfühlig und kälteempfindlich.

Was kann ich selbst tun, wenn meine Gelenke bereits eine Arthrose haben?

- evtl. vorhandenes Übergewicht reduzieren
- regelmäßige Bewegung möglichst ohne größere Belastung des betroffenen Gelenks (Wandern, Schwimmen, Gymnastik, Radfahren usw.), ebenso Dehnübungen
- Regelmäßiges Training der gelenkstabilisierenden Muskulatur
- auf Nikotin verzichten, Alkohol meiden, tierische Fette und Eiweiße reduzieren, vitaminreiche Mittelmeerkost bevorzugen
- Abklärung und Therapie beim Hausarzt und/oder Orthopäden

Abb. 2: Röntgenbild Kniegelenk mit ausgeprägter Arthrose des innenseitigen Gelenkanteils (fast komplett aufgehobener Gelenkspalt)

Welche Therapiemöglichkeiten ohne Operation hat der Arzt?
Die beste Therapie der Arthrose ist die Prophylaxe (Verhinderung, Vorbeugung)!

Die eingesetzten Arthrosetherapien sind sehr vielfältig. Nachfolgend einige häufig eingesetzten und auch wissenschaftlich empfohlenen Medikamente und Therapieverfahren:

- Bewegungstherapie (Krankengymnastik am Gerät) und auch Bewegungsbad
- Manuelle Therapie zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, ebenso verschiedene Arten der physikalischen Therapie (Ultraschall, Wärme, Strom, pulsierende Magnetfeldtherapie)
- Antientzündliche Medikamente gegen Schmerzen und Schwellung
- Knorpelstabilisierende Medikamente wie Glucosaminsulfat und Vitamin E
- Im akuten Stadium Cortisonspritzen ins Gelenk
- Hyaluronsäurespritzen ins Gelenk können bei leichten und mittleren Graden der Arthrose hilfreich sein
- Schuhanpassungen, Orthesen, Bandagen und sonstige Hilfsmittel

Wann ist eine Operation notwendig?
Diese häufige Frage kann natürlich nur im Einzelfall und dann zusammen mit dem Arzt beantwortet werden. Wenn nicht-operative Maßnahmen nicht mehr ausreichend wirksam sind, kann der Arzt eine Operation empfehlen. Eine arthroskopische Operation kann die Implantation eines künstlichen Gelenks (TEP) oder andere Eingriffe hinauszögern. Umschriebene Knorpeldefekte am Kniegelenk können seit einiger Zeit mittels arthroskopischen Eingriffs saniert werden (siehe Artikel von Dr. Richter, Seite 6).

Eine Endoprothese ist aber insbesondere an den großen Gelenken (Knie, Hüfte) bei fortgeschrittener Arthrose häufig nicht zu umgehen (siehe Artikel von Prof. Fink, Seite 7).

Was kommt nach einer Operation?
Der Eingriff bewirkt sehr oft eine rasche und deutliche Beschwerdebesserung. In der Regel bekommen Sie weitere Empfehlungen (Belastbarkeit, Medikamente, Therapie usw.) für die Zeit nach der Operation. Nach größeren Eingriffen kann eine ambulante oder stationäre Rehabilitation durch das Krankenhaus eingeleitet werden.
Nähere Informationen zur ambulanten Rehabiltation lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

JETZT NEU! REHASPORT

SPEZIFISCHE REHA-SPORTKURSE BEI ORTEMA

Rehabilitationssport ist eine Leistung, die vom Arzt verordnet werden kann. Es können 50 Gruppeneinheiten verschrieben werden. Die Kosten für diese Gruppeneinheiten trägt die Krankenkasse. Rehasport kann in Deutschland nur in Zusammenarbeit mit Vereinen angeboten werden. Die ORTEMA ist seit Mitte des Jahres offizielle Trainingsstätte des Gesundheitssportvereins Rückgrat e.V. und führt für den Verein Rehabilitationssportkurse durch. Eine Standard-Kurseinheit dauert 45 Minuten. In den Standard-Gruppen werden Teilnehmer mit unterschiedlichen Problemen am Bewegungsapparat zusammengefasst.

Die ORTEMA GmbH ist im Bereich der Versorgung orthopädischer Krankheitsbilder hoch spezialisiert. Entsprechend wird der Rehabilitationssport vor allem in indikationsspezifischen Gruppen durchgeführt.
Das bedeutet, dass nur Teilnehmer mit ähnlichen Problemen gemeinsam **ein spezielles Übungsprogramm** durchführen. Aktuell werden ein spezieller **Rückenkurs** und die **Knie-Hüftschule** angeboten, eine Erweiterung um Kurse für Schulterpatienten ist in Planung. Eine indikationsspezifische Trainingseinheit umfasst abweichend vom Standard 60 Minuten.
Die Kurse werden von hoch qualifizierten Sportlehrern mit viel Erfahrung in der medizinischen Trainingstherapie geleitet. Diese gelenkspezifischen Angebote stellen somit eine **deutliche Mehrleistung für den Teilnehmer** dar und können in Zusammenhang mit einer **Rehasport-Verordnung und einer monatlichen Zuzahlung** genutzt werden. Auf Wunsch ist ein zusätzliches, therapeutisch betreutes Gerätetraining buchbar.

Bei Interesse und Fragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter unter Tel. 07145-91-2170 oder unter medicalfitness@ortema.de zur Verfügung.

Start der nächsten Rehasportkurse (siehe S. 3)

ORTHOPÄDISCHE KNIE-UND HÜFTSCHULE

Die **ORTEMA** bietet in Zusammenarbeit mit der Orthopädischen Klinik Markgröningen (Abteilung für Endoprothetik, Allgemeine- und Rheuma-Orthopädie, Chefarzt Prof. Dr. Fink) seit inzwischen zwei Jahren einen speziellen Kurs für Personen mit Arthrose in den Knie- oder Hüftgelenken an. Unter ärztlicher Leitung und durch speziell ausgebildete Übungsleiter werden die Teilnehmer informiert und geschult wie Sie eigenständig und gelenkschonend trainieren können. Es werden gezielte Übungen zur Kräftigung der knie- und hüftumgreifenden Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination durchgeführt. Das Training mit Gleichgesinnten in der Gruppe macht zudem Spaß, verbessert die Mobilität und trägt zur Linderung bestehender Beschwerden bei.
Neu ist dabei, dass diese Kurse nun im Rahmen des Rehasports durchgeführt werden können.

Orthopädische Knie- und Hüftschule	Für Personen mit Knie- oder Hüftgelenksarthrose sowie Trägern von künstlichen Knie- oder Hüftgelenken. Durch gezielte Übungen werden die knie- und hüftumgreifende Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert und die Gelenke stabilisiert.
Kursleitung:	Sporttherapeuten und Ärzte der Orthopädischen Klinik Markgröningen gGmbH (OKM)
Kursumfang:	12 Einheiten à 60 Minuten
Kosten:	Für Selbstzahler: 89,90 Euro pro Kurs mit Rehasportverordnung: 25 Euro / Monat
Kursstart:	Montag, **04.10.2010**

GUTSCHEIN

Beim Einkauf eines MBT-Schuhs 10 Euro sparen!*

*Einlösen des Gutscheins nur bei ORTEMA Orthopädie-Technik. Je Paar MBT-Schuhe kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Bar-Auszahlung möglich. Gültig bis 31.12.2010.

ORTEMA
ORTHOPÄDIE-TECHNIK & SANITÄTSHAUS

KNIEGELENKSARTHROSE

Abb. 1 - Vorderes/ Hinteres Kreuzband

Abb. 2 - Knorpelreparation

Abb. 3 - Gesunder Knorpel

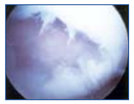


Abb. 4 - Defekter Knorpel

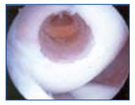


Abb. 5 - Entnahme Knorpelzylinder

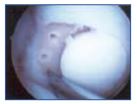


Abb. 6 - Einsatz Knorpelzylinder und Mikrofrakturierung

GELENKSERHALTENDE OPERATIONEN
BEI KNIEGELENKSARTHROSE UND FORTGESCHRITTENEN KNORPELSCHÄDEN

Häufige Ursachen der Gonarthrose (Kniegelenksverschleiß) sind mechanische Störungen wie Kreuzbandverletzungen und Meniskusschäden.
Aber auch Fehlstellungen wie deutliche X- oder O-Beine fördern die Arthroseentwicklung.
Durch die gestörte Biomechanik entsteht eine chronische Überlastung und Fehlbelastung des Gelenkknorpels. Das führt zu einer beschleunigten Abnutzung. Anstatt die Symptome mit Medikamenten oder Spritzen zu therapieren, macht es Sinn, die Ursache der Arthrose anzugehen. Dies kann zum einen die Beseitigung von Instabilitäten durch eine Rekonstruktion der verletzten Bänder *(Abb. 1)* sein, zum anderen die Korrektur einer Fehlstellung im Kniegelenk.
Bei O-Bein Fehlstellungen wird in der Regel eine Osteotomie (Schnitt in den Knochen) des Schienbeins durchgeführt. Der Schnitt wird dann unter computergestützter Navigation bis zur gewünschten Korrektur aufgespreizt. Bis zur Knochenheilung hält eine stabile Titanplatte die Korrektur. Das Kniegelenk ist nach einer Umstellungsosteotomie mit dieser Technik innerhalb von 2-4 Wochen ohne Gehstützen belastbar. Die Platte wird in der Regel nach einem Jahr wieder entfernt.
Wird der kaputte Gelenkknorpel reparativ mitbehandelt, so muss nach der OP 6-8 Wochen teilentlastet werden. Die Knorpelreparation erfolgt arthroskopisch. Das Knochenmark wird dabei mit kleinen Fräsern und Instrumenten bearbeitet und durch Einschwemmen von Stammzellen zur Neubildung von Faserknorpel im Gelenk angeregt *(Abb. 2)*.
Dieser Knorpel ist nicht so hochwertig wie der ursprüngliche natürliche Knorpel - aber vielen Patienten kann damit eine Knie-Prothese erspart werden. Dieses Verfahren ist auch unter dem Begriff „Mikrofrakturierung“ oder „Bioprothese“ bekannt.
Eine weitere Möglichkeit der Knorpelreparation ist die Transplantation von Knochenknorpelzylindern. Hier wird bei Defekten in der Hauptbelastungszone des Kniegelenks (meist innere oder äußere Oberschenkelrolle) aus einem nicht belasteten Areal im Kniegelenk ein Knorpel-Zylinder entnommen und in das Defektareal eingebracht *(Abb. 3 - 6)*. Die Operation ist arthroskopisch durchführbar und eine Vollbelastung ist nach vier Wochen möglich. Das Verfahren kann aber nur bei Defekten, die nicht größer sind als 4 cm^2 eingesetzt werden.
Bei vollschichtigen Knorpeldefekten bietet sich weiterhin eine Knorpeltransplantation an. Hierbei werden im Rahmen einer ambulanten Arthroskopie zunächst Knorpelzellen aus dem verletzten Knie entnommen. Diese Zellen werden im Labor vermehrt und in einer Membran fixiert.
Diese so genannte Matrix wird dann nach zwei Wochen in das Defektareal eingebracht. Dabei muss das Gelenk operativ geöffnet werden. Im Anschluss an die Operation wird das betroffene Gelenk für acht Wochen mittels Gehstützen entlastet. Auf Sport muss 9-12 Monate verzichtet werden. In manchen Fällen macht es auch Sinn, Operationsverfahren zu kombinieren. So besteht z.B. die Möglichkeit, eine Achskorrektur und knochenmarksstimulierende OP (Mikrofrakturierung) mit einer Kreuzbandersatz-Operation zu kombinieren.
Bei allen genannten Verfahren ist es wichtig, dass die postoperative Rehabilitation unbedingt auf die spezielle Gelenksituation abgestimmt ist. Die Patienten, die im Zentrum für Arthroskopie und spezielle Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klink Markgröningen operiert worden sind, bekommen einen individuellen Rehabilitationsplan, der die Verordnung von Bewegungsschienen, Muskelstimulation sowie physiotherapeutischer Behandlung umfasst.

Dr. med. Jörg Richter
Ärztlicher Direktor
Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und arthroskopische Chirurgie
Orthopädische Klinik Markgröningen

STATIONÄRE UND AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE NACH OPERATIVER VERSORGUNG EINES KNORPELDEFEKTS

Die Abteilung Physiotherapie der ORTEMA GmbH deckt sowohl die stationäre Versorgung in der Orthopädischen Klinik Markgröningen als auch die ambulante Behandlung von Patienten im Zentrum für Rehabilitation & Medical Fitness ab. Durch die enge Verzahnung der Fachdisziplinen wie z.B. Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte und Orthopädie-Techniker wird eine optimale und ganzheitliche Versorgung der Patienten gewährleistet.

Der Verlauf der physiotherapeutischen Behandlung nach einer knorpelreparativen Maßnahme ist in verschiedene Phasen gegliedert, die sich eng an der Wundheilung orientieren.

In der akuten Situation, das heißt direkt nach der Operation, wird bereits mit einer aktiven Übungsbehandlung ohne Belastung begonnen. Darunter fallen Interventionen zur Schmerzlinderung, Schwellungsreduktion, Bewegungserweiterung und Ökonomisierung des Gangbildes mit Unterarmgehstützen. Unterstützt wird der Heilungsverlauf zusätzlich durch die Anwendung einer motorgetriebenen Bewegungsschiene zur Regeneration des Ersatzfaserknorpels und den Einsatz von Elektro-Muskelstimulation zur Vermeidung von Muskelatrophien (Muskelabschwächungen).

Diese Übungsbehandlung wird im weiteren Therapieverlauf, der dann ambulant im Zentrum für Rehabilitation & Medical Fitness stattfindet, zunehmend funktioneller. Hierbei wird die aktiv - dynamische Stabilisation des Kniegelenks angestrebt. Später stehen Koordinations- und Kräftigungsübungen im Behandlungsschwerpunkt.

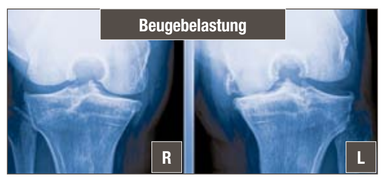
Training der Koordination und Tiefensensibilität im ambulanten Bereich

Muskelstimulation zur Vermeidung von Muskelatrophien

ARTHROSE & SPORT Versorgungsmöglichkeiten mit Knieorthesen

Liegt bei einem Patienten aufgrund von alten Verletzungen, Überbelastungen oder Fehlstellungen der Beinachslinie eine Arthrose vor, kann auch eine Knieorthese das Gelenk entlasten, stützen oder korrigieren. Hier bietet sich das an der Orthopädischen Klinik Markgröningen entwickelte K-COM Knieorthesensystem an, welches eine Vielzahl an Variationen zur bestmöglichen Versorgung bietet. Die nach biomechanischen Kriterien entwickelten Typen können je nach Einsatz und Grundproblematik unterschiedlich aussehen. Dabei entscheiden der Aktivitätsgrad und das Einsatzgebiet wie auch Gewicht und Größe über die technische Ausführung. Minimales Gewicht, maximale Stabilität und guter Tragekomfort sind Garanten für den Erfolg.

Mehrfach voroperierte 40-jährige Patientin mit ausgeprägter O-Bein-Gonarthrose lehnt momentan einen erneuten operativen Eingriff ab und wurde mittels der K-COM Knieorthese versorgt. Sie übt nun ihren Beruf als Skilehrerin wieder aus.



Doppelseitige ausgeprägte Kniegelenksarthrose bei 59-jährigem Patienten. Zur körperlichen Aktivität benutzt er Knieorthesen zur Achskorrektur und Entlastung.

HÜFTGELENKSARTHROSE

Abb. 1 - Kleine Schnitte schonen die Muskulatur

Abb. 2 - Hüftkopf wird umkront

Abb. 3 - Kombinierbare Komponenten

NEUERUNGEN IN DER ARTHROSETHERAPIE DES HÜFTGELENKS

Der Verschleiß des Hüftgelenks hat vielfältige Ursachen. Eine Hauptursache hierfür sind Formstörungen im Zusammenspiel der Hüftpfanne mit dem Hüftkopf. Die sog. Hüftdysplasie - hier ist die Gelenkpfanne im Vergleich zum Gelenkkopf zu klein - ist schon lange bekannt und kann heutzutage auch frühzeitig erkannt werden. Ist die Hüftpfanne im Vergleich zum Oberschenkelkopf zu groß angelegt, kommt es durch diese mangelnde Passung zu einem Anschlagphänomen des Schenkelhalses an den Rand der Hüftpfanne. Dieses sog. femoroacetabuläres Impingement ist erst in den letzten Jahren umfangreich erforscht worden.
Diese Formstörungen wie auch die Hüftdysplasie führen bei Nichtbehandlung zu einem vorzeitigen Verschleiß. Die Behandlung besteht in der Beseitigung der Formstörung. Hier ist in der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) ein minimalinvasives Verfahren entwickelt worden, bei dem es unter Schonung der Muskulatur gelingt, die Formstörung sowohl des Hüftkopfes als auch der Hüftpfanne zu beheben.
Ist der Verschleiß jedoch schon zu weit fortgeschritten und eine konservative Maßnahme nicht mehr erfolgreich, muss das Gelenk durch ein künstliches Gelenk ersetzt werden. Auch hier hat sich in den letzten Jahren einiges getan. So wird die Implantation der Kunstgelenke in der Abteilung für Endoprothetik der Orthopädischen Klinik Markgröningen minimal-invasiv unter möglichst großer Schonung der Muskulatur und mit kleinen Schnitten durchgeführt *(Abb. 1)*.
Eigene Studien konnten zeigen, dass diese Technik zu geringeren Schmerzen, geringerem Blutverlust und schneller Rehabilitation nach der Operation führt. Bei jüngeren Patienten hat sich in den letzten Jahren zunehmend der Einsatz eines Oberflächenersatzes bewährt, bei dem der Hüftkopf nicht abgesetzt, sondern endoprothetisch überkront wird *(Abb. 2)*.
Hierdurch kann knochensparend vorgegangen werden, so dass bei später eventuell notwendigen Wechseloperationen (aufgrund des jüngeren Lebensalters der Patienten) auf noch gute Knochenverhältnisse für die neue Prothesenverankerung im Oberschenkelknochen zurückgegriffen werden kann. Ein weiterer Vorteil liegt in dem großen Durchmesser des Implantatkopfes, der ein Ausrenken der Prothese quasi unmöglich macht.
Neben der steigenden Anzahl an Primärimplantationen von Hüftendoprothesen (in Deutschland ca. 190.000/Jahr) steigt auch die Anzahl der Wechseloperationen von einer Prothese auf die nächste. Hierbei handelt es sich um häufig aufwendige und komplizierte Operationen, die in Zentren mit hoher Stückzahl wie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (als Referenzzentrum für solche Operationen) durchgeführt werden sollten.
Bei diesen Operationen haben sich modulare Spezialimplantate in den letzten Jahren auch Dank wissenschaftlicher Studien aus der eigenen Klinik durchgesetzt. Hiermit lassen sich Prothesen aus mehreren Komponenten kombinieren, die der individuellen Anatomie und den Knochenverhältnissen angepasst werden (96 mögliche Kombinationen bei der in der OKM verwendeten Prothese) *(Abb. 3)*. Auch neue Spezialmaterialien aus der Raumfahrttechnik wie Tantal haben Einzug gehalten und lassen neue Möglichkeiten bei der Verankerung von neuen Implantaten auch bei Knochen mit größeren Defekten zu.

Prof. Dr. med. Bernd Fink
Ärztlicher Direktor
Chefarzt der Klinik für Endoprothetik, Allgemeine und Rheumaorthopädie
Orthopädische Klinik Markgröningen

GEZIELTES UND ERFOLGREICHES TRAINING BEI ARTHROSE - EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Der Bereich Medical Fitness bietet gesundheitsorientiertes Training an und ist für seine medizinische Ausrichtung bekannt. Die Trainingsmöglichkeiten werden von gesunden und weitgehend beschwerdefreien Personen zur Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit wahrgenommen, aber auch von solchen, die nach erfolgter Rehabilitation oder ambulanter Therapie ihr Training fortführen wollen. Entsprechend nutzen dies viele Personen, die unter Beschwerden wie z. B. Arthrose leiden oder bereits Träger künstlicher Gelenke sind. Viele davon konnten durch ein individuelles Trainingsprogramm ihre Beschwerden lindern oder sogar beseitigen.
Auch Roland Jäger hat es geschafft, durch kontinuierliches Training seine Knieprobleme - bedingt durch starke Arthrose - in den Griff zu bekommen und berichtet von seinen bisherigen Erfahrungen und Erfolgen im Medical Fitness.

Bereits im Sommer 2007 entschloss sich Roland Jäger zu einem Medizinischen Gerätetraining und einer Mitgliedschaft im Medical Fitness um sein linkes Knie „zu retten“. Da die Bewegung jedoch durch eine zusätzliche Thrombose stark eingeschränkt war und nur eine geringe Aktivität zuließ, wurde im Januar 2008 ein künstliches Kniegelenk für Roland Jäger unvermeidbar. Nach der erfolgreichen Operation in der Orthopädischen Klinik Markgröningen - Klinik für Endoprothetik von **Chefarzt Prof. Fink** - führte Herr Jäger sein Gerätetraining in der Medizinischen Trainingstherapie fort.
„Der Heilungsprozess dauerte mehrere Monate und kostete viel Geduld. Durch das gezielte Trainingsprogramm in der Medizinischen Trainingstherapie und die ständige Motivation der Therapeuten bekamen wir das Knie aber wieder in den Griff“, so Roland Jäger über die erste Zeit nach dem Eingriff. Im Oktober 2008 erfolgte der Wiedereinstieg im Medical Fitness. 2 - 3 mal pro Woche trainierte er kontinuierlich im Fitnessbereich und hielt sich dabei genau an die für ihn zugeschnittenen Programme. „Im Medical Fitness habe ich das Angebot genutzt, regelmäßig das Fitnessprogramm überarbeiten und erneuern zu lassen. Meine Trainerin hatte dabei immer sämtliche Wehwehchen und Einschränkungen im Auge und hat den Plan meinem Trainingszustand und meinen Bedürfnissen entsprechend angepasst!“
Sein Programm verbindet dabei ein Ganzkörpertraining an den chipkartengesteuerten Fitnessgeräten mit einem speziellen Training für den Aufbau der Beinmuskulatur ergänzt durch gymnastische Übungen aus dem Bereich der Knie-Hüft-Schule.
Insgesamt bezeichnet Roland Jäger seinen derzeitigen Gesundheitszustand als „sehr akzeptablen Gesamtzustand“ und schätzt seine Kraft und seine Kondition als „altersgerecht“ ein. Damit hätte er vor drei Jahren nicht gerechnet. Personen, die ebenfalls unter Arthrose leiden oder bereits ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk haben, rät Roland Jäger, „so früh wie möglich mit einem gezielten und kontrollierten Krafttraining zu beginnen, um die Muskulatur aufzubauen.“
Sein Fazit zu allen bisherigen Erfahrungen lautet deshalb:
„Ich bin hochzufrieden mit allen Einrichtungen der ORTEMA sowohl mit der Physiotherapie, der Medizinischen Trainingstherapie als auch mit dem Medical Fitness Bereich. Von den Mitarbeitern, die sich ausnahmslos als kompetent und stets höflich und sehr freundlich zeigen, fühle ich mich sehr gut betreut. Deshalb hoffe ich, dass mir meine Gesundheit noch ein jahrelanges Training im Medical Fitness erlaubt!“

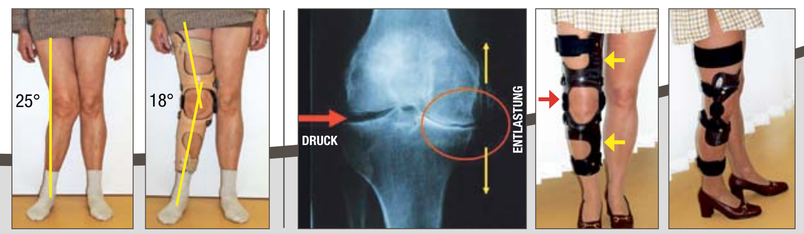
Roland Jäger mit Sporttherapeutinnen

ARTHROSE Versorgungsmöglichkeiten bei X-Bein und O-Bein

K-COM KNIEORTHESE ZUR ACHSKORREKTUR, STABILISIERUNG UND SCHMERZLINDERUNG

Versorgung mit einer K-COM Knieorthese. Dreipunktkorrektur der Beinachse mit außenseitiger Entlastung des überbeanspruchten bzw. arthrotisch veränderten Gelenkanteils.

Durch die Knieorthese wird die X-Bein-Stellung von ca. 25° auf ca. 18° korrigiert.



O-Bein-Gonarthrose bei aktiver 65-jähriger Patientin. Mit der K-COM Knieorthese kann der innere Gelenkanteil entlastet werden und die Patientin, welche beruflich bei Verkaufsmessen eingesetzt wird, kann so über längere Zeit beschwerdefrei stehen und gehen.

Offizieller Orthopädie-Techniker und Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) der Deutschen Ski-Nationalmannschaften
Offizieller Partner des Deutschen Eishockey Bundes
Offizieller Partner des Norwegischen Ski Verbandes
Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des US Ski Team
Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des Canada Ski Team
Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des GB Snowsport
Offizieller Partner des Deutschen Paralympic Skiteam alpin

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Mehr als 60 Jahre Erfahrung im Bereich der Kunststoffschweißtechnik“
WIDOS Wilhelm Dommer Söhne GmbH
info@widos.de / www.widos.de

Ihr Ansprechpartner:
Rüdiger Loy
Tel. 07145 - 912170

Möglichkeiten der Motivations- und Leistungssteigerung

Die aktuelle Wirtschaftskrise zeigt eines sehr deutlich: Die wenigsten Firmen reagieren mit großflächigen Entlassungen, sondern versuchen ihre Fachkräfte zu binden und teilweise die Krise sogar zur Weiterqualifikation von Mitarbeitern zu nutzen. Darin zeigt sich, dass sehr viele Arbeitgeber die Mitarbeiter als einen entscheidenden Erfolgsfaktor ihres Unternehmens ansehen. Der demographische Wandel führt zudem bereits in einigen Branchen 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.

Wichtige Werkzeuge stellen in diesem Zusammenhang Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung dar. Unternehmerische Ziele sind dabei z. B. die Steigerung der Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiter, eine Verbesserung des Arbeitsklimas, ein Zeichen für die Wertschätzung der Mitarbeiter zu setzen, aber auch Krankheitstage zu reduzieren.
Wichtig ist, dass Gesundheit als positives Thema im Betrieb aufgenommen und mit verschiedenen Inhalten und Hintergründen immer wieder in den Berufsalltag integriert wird.

Das Konzept der ORTEMA umfasst eine Kombination aus zielgerichteten, gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen, Informationsveranstaltungen und Einzelberatungen. Die jeweiligen Maßnahmen werden gemeinsam mit der Unternehmensleitung individuell auf die Ziele und Bedürfnisse des Unternehmens zugeschnitten. Dabei steht immer im Fokus, dass diese Angebote auch den aktuellen Anforderungen der Steuergesetzgebung entsprechen.

Die Fa. Widos Wilhelm Dommer Söhne GmbH aus Ditzingen-Heimerdingen**,** ein Familienunternehmen in der dritten Generation, ist weltweit bekannt für ihre Erfahrung und führende Rolle in der Konzeption und Fertigung von Schweißanlagen und Zubehör für Kunststoffrohre und -formteile aller gängigen Thermoplaste. Sie hat im Oktober letzten Jahres mit einem Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung begonnen.
Michael Dommer, Leiter Marketing und Vertrieb der Widos GmbH, erläutert im Gespräch mit Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Medical Fitness der ORTEMA GmbH, die Beweggründe, ein solches Programm zu starten und berichtet über die bisherigen Erfahrungen.

R. Loy: Was waren die Beweggründe betriebliche Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter anzubieten?
M. Dommer: Einige unserer Mitarbeiter treiben aktiven Sport bzw. hatten den Wunsch aber nicht den „Rang“, sich sportlich zu betätigen. Weiterhin liefen Anfragen seitens einiger Mitarbeiter zu einer möglichen Förderung im sportlichen Bereich.

R. Loy: Welche Ziele verfolgen Sie mit dieser Maßnahme?
M. Dommer: Ziele sind: Unterstützung aller Mitarbeiter, Förderung der Gesundheit, Verbesserung des Arbeitsklimas, sekundär sicherlich auch Reduzierung der allgemeinen Kranktage.

R. Loy: Welche der genannten Ziele konnten bisher umgesetzt werden?
M. Dommer: Durch das Angebot von ORTEMA mit zielgerichtetem und gesundheitsorientiertem Training, aber auch Aktivitäten innerhalb des Betriebes ist die „Stimmung“ bedeutend besser. Aber auch die Belastbarkeit einzelner Mitarbeiter nimmt zu.

R. Loy: Wie werden die Trainings-Angebote von Ihren Mitarbeitern angenommen?
M. Dommer: Viele trainieren bereits und sind froh über diese Möglichkeit. Andere weniger Interessierte werden immer wieder angesogen und vielleicht auch deren „schlechtes Gewissen“ geweckt. Es gibt aber auch einige, die das Angebot nicht nutzen wollen.

R. Loy: Ist das Thema Gesundheit nun mehr im Fokus der Mitarbeiter?
M. Dommer: Auch hier teilt sich der Mitarbeiter-Stamm: ja und nein.

R. Loy: BGF soll auch zur Motivation und als Zeichen der Wertschätzung der Mitarbeiter eingesetzt werden. Ist dies gegeben?
M. Dommer: Ein deutliches JA!

R. Loy: Können Sie dieses Programm anderen Unternehmern - auch unter steuerlichen Gesichtpunkten - weiterempfehlen?
M. Dommer: Auch hier ein deutliches JA ! Unser Steuerberater hat sofort sein Okay gegeben. Eine Prüfung seitens des Finanzamtes ist bisher nicht erfolgt.

ORTEMA GmbH
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

ORTEMA Medical Fitness · Tel. 07145 912170
Fax 07145 912960 · medicalfitness@ortema.de
www.ortema-medicalfitness.de

ORTEMA Rehabilitation · Tel. 07145 912150
Fax 07145 912960 · rehabilitation@ortema.de
www.ortema-rehabilitation.de

ORTEMA Orthopädie-Technik · Tel. 07145 912081
Fax 07145 912980 · 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

IMPRESSUM
Herausgeber:
ORTEMA GmbH · Kurt-Lindemann-Weg 10
71706 Markgröningen
Verantwortliche:
Olaf Sporys, Harmut Semsch,
Dr. Andrea Grebe, Dr. Peter Steiner
Geschäftsführer der ORTEMA GmbH

Bilder/Fotos:
ORTEMA GmbH
ART-KOM GmbH · Fotolia
Gestaltung: ART-KOM GmbH
Auflage: 32.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich
2010 © Copyright ORTEMA GmbH

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER

KÜHN
GETRÄNKEHANDEL GMBH
ROLAND KÜHN
GESCHÄFTSFÜHRER
IM RIED 2 · 71679 ASPERG
TEL & FAX 07141 · 260115
MOBIL 0170 · 35 25 868
KUEHN.ASPERG@T-ONLINE.DE
WWW.KUEHN-GETRAENKE.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

formart
nageldesign
seit 1998 nägel mit format
DER EMPFANG
UNSERE 4 PLÄTZE
DIE LOUNGE
www.formart-nageldesign.de
Eglosheimer Str. 34
71679 Asperg
Tel. 07141-260401
mobil. 0162-7604433

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

RATHAUS APOTHEKE
GUNTHER E. DORDA
ASPERG

Durchblick
... große Auswahl kombiniert mit fachlich kompetenter Beratung!
Muras Optik
Bahnhofstraße 30 71679 Asperg
Tel 07141/66 17 18
Fax 07141/66 15 77

blick punkt
muras
BLICKPUNKT
OPTIK-FACHGESCHÄFT
MARKTPLATZ 2
71679 ASPERG
BLICKPUNKT-ASPERG.DE

TÖNNIES
HDTV · DVD · Satellit · Haushalt
40 Jahre
Schulze-Delitzsch-Straße 15
71706 Markgröningen
✆ (07145) 921030
Kundendienst: ✆ (07145) 5332
www.toennies-euronics.de
info@toennies-euronics.de
EURONICS
worldwide electronics