ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 1/2019

1994 - 2019 25 Jahre ORTEMA

Fitness im Sommer...

... holt man sich nur bei Outdooraktivitäten? Warum das nicht so ist, berichten wir auf

Seite 4

Return to Sports ...

... nach einer Verletzung des vorderen Kreuzbandes mit Hilfe eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts

Seite 7

Sieger schützen sich ...

... mit Produkten von ORTEMA - egal, ob beim Skifahren, im Ballsport oder bei Motocross-Rennen

Seiten 12/13

„Bewegte Pausen“...

... sind ebenso ein Thema der Betrieblichen Gesundheitsförderung wie auch Arbeitsplatzanalysen

Seite 15

25 Jahre ORTEMA

1994 - 2019

ORTEMA AKTUELL 1/2019

Wir leben Gesundheit!

1994: *Die frisch gegründete ORTEMA GmbH nimmt im Januar ihren Geschäftsbetrieb auf. 25 Mitarbeiter starten auf 606 m² im Untergeschoß der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM).*

1995: *Immer mehr Sportler in verschiedenen Risikosportarten setzen auf die eigenentwickelte K-COM Knieorthese. Aber auch Arthrosepatienten profitieren von der leichten Orthese aus Carbon mit Titangelenken, die zu einer echten Erfolgsstory wird.*

1996: *Zusammen mit den Schaumstoffspezialisten WWS aus Freiberg a. N. entwickelt ORTEMA den ersten Rückenprotektor speziell für den Skirennsport. Mit dem aerodynamischen P1 Race gewinnt der Österreicher Patrick Ortlieb 1996 die Abfahrtsweltmeisterschaft.*

Und das seit einem Vierteljahrhundert. Wichtig ist für uns ein kontinuierliches und nachhaltiges Wachstum. Dies gilt auch für die Erweiterung unseres Leistungsspektrums oder die Gründung weiterer Standorte und Geschäftsbereiche. So haben wir uns in den vergangenen 25 Jahren als kompetenter Dienstleister im Gesundheitswesen etabliert. Das haben wir vor allem unseren engagierten Mitarbeitern zu verdanken.

25 Mitarbeiter waren es bei der Gründung im Jahr 1994, alle im Bereich Orthopädie-Technik tätig. Heute arbeiten bei ORTEMA über 250 Menschen an vier Standorten in den Bereichen Orthopädie-Technik, Physio- und Ergotherapie, Physikalische Therapie, Ambulante orthopädische Rehabilitation und Nachsorge, Medizinische Trainingstherapie, Rehasport, Medical Fitness & Gesundheit sowie Sport Protection. Auch wenn wir uns in den vergangenen 25 Jahren von einem reinen Handwerksbetrieb im Gesundheitswesen zu einem mittelständischen Unternehmen entwickelt haben, sind wir unseren Grundsätze immer treu geblieben: fachliches Know How, Kundenorientierung, Innovation und Qualität. Grundsätze, die wir täglich leben und die unsere Arbeit prägen.

Wir freuen uns auf die kommenden, hoffentlich ebenso erfolgreichen 25 Jahre und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Jubiläums-Ausgabe!

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker Meister

1999: *Nach einem Jahr Bauzeit ist es endlich soweit: ORTEMA ist nicht mehr länger ein „Kellerkind“ der OKM und bezieht mit 44 Mitarbeitern einen Neubau mit 1.650 m² Fläche, in dem sechs moderne Werkstätten Platz finden.*

2006: *Eröffnung der Filiale in der ARCUS Klinik Pforzheim. Die Techniker versorgen die Patienten der Klinik sowie Patienten aus der Region. 2018 wurden bei der Klinikerweiterung zusätzliche Räumlichkeiten angemietet und dadurch das Leistungsspektrum erweitet.*

2007: *Mit einem Tag der offenen Tür eröffnet das Medical Fitness, seine Pforten. Gleichzeitig werden auch der Bereich Rehabilitation & Therapie sowie das neue Zentrum für Arthroskopie und Gelenkchirugie der OKM eingeweiht.*

2010: *Im Eingangsbereich des Klinikums Ludwigsburg nimmt die Filiale Ludwigsburg ihre Arbeit auf. Neben der Versorgung von Prothesenpatienten gehören Anpassungen von Einlagen, Bandagen und Orthesen sowie die Kompressionstherapie zu den Schwerpunkten der Filiale.*

2010: *Die erste Ausgabe unserer Kundenzeitung „ORTEMA Aktuell“ erscheint und informiert seit dem regelmäßig zweimal im Jahr über Neuigkeiten bei der ORTEMA und aktuelle Trends im Bereich Medical Fitness & Gesundheit.*

Aktuelles Modell 2019

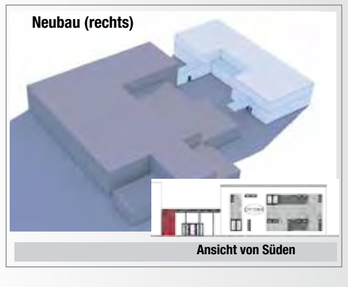
Prototyp 2011

2011: *ORTEMA entwickelt eine eigene Protektorenjacke. Die* ***ORTHO-MAX Jacket****, das erste Produkt der heute erfolgreichen Protektoren-Kollektion, kam ein Jahr später auf den Markt und wurde bisher für Motorradfahrer, Skiläufer und Radfahrer tausendfach verkauft.*

2016: *Nicht nur die Werkstätten der Orthopädie-Technik, auch die Bereiche Sport Protection sowie Lager & Logistik freuen sich über mehr Platz im neuen, rund 1.000 m² großen Erweiterungsbau am Hauptsitz Markgröningen. Dazu gehört auch ein großzügiger Verkaufsraum.*

2017: *ORTEMA setzt verstärkt auf Digitalisierung in der Orthopädie-Technik. Neben der Scan-Technologie als Alternative für den individuellen Gipsabdruck kommen zukünftig auch additive Fertigungsmethoden (3D-Druck) zur Anwendung.*

2018: *Mit rund 250 Mitarbeitern an vier Standorten (seit 2015 auch in Neckarsulm) und vier Geschäftsbereichen hat sich ORTEMA zu einem leistungsfähigen und innovativen mittelständischen Unternehmen entwickelt.*



Neubau (rechts)

Ansicht von Süden

2019: *Anfang des Jahres beginnen die Bauarbeiten für die neue Ambulante orthopädische Rehabilitation. Statt bisher 30 können ab Herbst in dem zweistöckigen Reha-Zentrum 60 Patienten versorgt werden.*

WARUM AUCH IN DER WARMEN JAHRESZEIT TRAINING IM FITNESS-STUDIO SINN MACHT

Fitness-Training im Sommer? Selbstverständlich!

Zugegeben - wenn in der warmen Jahreszeit angenehme Temperaturen zu einem Freibadbesuch oder einer Radtour locken, fällt es einem schwer, sich zum Indoortraining auf den Weg ins Fitness-Studio zu machen. „Natürlich gehen im Sommer die Besucherzahlen etwas zurück“, bestätigt Sabrina Perleß, sportliche Leiterin bei Medical Fitness. Dabei sollte es eigentlich gar nicht um ein „Entweder/Oder“ gehen. Fitnesstraining stellt in jedem Fall eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Aktivitäten dar. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Arthrose oder Rückenproblemen ist ein regelmäßiges und gezieltes Training das ganze Jahr über besonders wichtig. Die klimatisierten Trainingsräume versprechen dazu optimale Trainingsbedingungen auch im Sommer.

Jochen Roth ist ein begeisterter Outdoorsportler. Er liebt es, beim Laufen oder Rennradfahren die Natur und die Landschaft zu genießen und dabei seine Kondition zu verbessern. Da diese beiden Sportarten den Körper relativ einseitig belasten, geht er zusätzlich ins Medical Fitness. Auch im Sommer. „Die Trainingsmöglichkeiten im Fitnessstudio sind sehr vielseitig. Hier kann ich gezielt und abwechslungsreich weitere Muskelgruppen, wie die an Rumpf und Rücken, trainieren. Hierdurch bekomme ich eine gute Stabilität, die ich auch für meine Outdoor-Aktivitäten benötige. Gleichzeitig schützt mich die Muskulatur im (Büro-)Alltag wirksam vor Verspannungen und Rückenproblemen.“

5.400 km mit dem Rad

Marianne Welzel fährt zusammen mit ihrem Mann leidenschaftlich gerne Fahrrad. Stolze 5.400 Kilometer waren sie im letzten Jahr unterwegs. Das Ehepaar - beide gehen auf die 80 zu - bewegt sich so oft es geht an der frischen Luft, Walking inklusive. Und trotzdem trainieren die beiden seit zehn Jahren regelmäßig bei ORTEMA. Wobei das Wort „trotzdem“ nicht stimmt. Für Marianne Welzel ist Fitnesstraining eine sinnvolle und wichtige Ergänzung. „Wir trainieren nur an den Geräten und machen zusätzlich Stabilisations- und Koordinationsübungen.“ Um Kondition und Ausdauer kümmern sich Marianne Welzel und ihr Mann beim Walken und Radfahren. „Uns geht es ja nicht darum, Muskelpakete anzutrainieren. Aber wir merken beide, wie gut uns das regelmäßige Fitnesstraining tut. Im Alltag und beim Sport.“ Aus diesem Grund ist es für die beiden auch gar keine Frage, das ganze Jahr zu kommen. „Wir trainieren im Sommer vielleicht etwas weniger im Studio. Aber es hat ja nur Sinn, wenn wir dran bleiben und das ganz konstant machen.“ Schwer fällt dem Ehepaar das nicht. „Bewegung macht uns immer Spaß. Wenn wir merken wie gut uns das tut sind wir bereits genug motiviert!“

Outdoor-Fan Jochen Roth, 47 Jahre, trainiert seit 2013 bei ORTEMA um einseitige Belastungen zu vermeiden.

Topfit mit 76 Jahren: Marianne Welzel , zusammen mit ihrem Mann seit zehn Jahren Mitglied bei Medical Fitness.

IMPRESSUM

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

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

Bilder/Fotos: Oliver Buerkle (LKZ/S. 12), Ralf Kuckuck, DBS-Akademie (S. 13), Gerhard Meyer (S. 16), iStock.com, fotolia, OKM, ORTEMA, privat

Auflage: 38.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2019© Copyright ORTEMA GmbH

WICHTIGE TERMINE

- So 14.04.2019, 9:30 - 11:00 Uhr
  Tai Bo - dein Power Workout für mehr Kraft, Schnelligkeit und Rhythmus
- So 28.04.2019, 10:30 - 12:30 Uhr
  Spinning Special
- Di 21.05.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
  Ernährungsseminar mit Aaron
- Sa 25.05.2019, 14:30 - 16:00 Uhr
  BBP Special - Topfit für den Strand

Diese Kurse sind nur für Medical Fitness-Mitglieder

Patienten-Informationsveranstaltungen der Orthopädischen Klinik Markgröningen:

- Di 07.05.2019
  Kribbeln in den Fingern: Das Karpaltunnelsyndrom
  Referent: Professor Dr. Max Haerle
- Di 04.06.2019
  Gemeinsam gegen den Schmerz
  Referent: Dr. Carola Maitra
- Di 02.07.2019
  Skoliose und andere Deformitäten
  Referent: Dr. Stefan Krebs
- Di 17.09.2019
  Knieschmerzen: Moderne Knieendoprothetik
  Referent: Professor Dr. Bernd Fink

OKM-Veranstaltungen beginnen um 18 Uhr im Annemarie-Griesinger-Saal.
Weitere Infos: **www.okm.de**

Messe-Tipp für Fitnessbegeisterte
Vom 4.-7. April 2019 findet in Köln die FIBO statt, die weltweit größte Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit.
Mehr Info: **www.fibo.com**

REGELMÄSSIGES STABILITÄTS- UND KRAFTAUSDAUERTRAINING BEI MEDICAL FITNESS

Marathon - mehr als einfach nur laufen

Oktober 2018, Großbottwar Marathon. Jasmin Klotz läuft flott, aber entspannt. Ist richtig gut drauf. Das einzig Störende: eine offizielle Begleitung auf dem Fahrrad, die ständig neben ihr her fährt. „Als ich nachfragte, was das soll, sagte sie, dass sie bei mir bleibt, bis ich überholt werde.“ Jasmin lag bei den Damen in Führung, ohne dass es ihr bewusst war. Die Begleitung blieb bis ins Ziel neben ihr. Die 29-jährige Markgröningerin gewann völlig überraschend den Großbottwar Marathon. Die Grundlage für diesen Erfolg bildeten neben ihrem intensiven Lauftrainings auch die regelmäßigen Trainingseinheiten bei Medical Fitness.

Mit 27 Jahren trifft Jasmin Klotz eine Entscheidung mit (sportlichen) Folgen: Sie beendet ihre Fußballerkarriere. Als Verteidigerin hat sie in der 2. Bundesliga beim TSV Crailsheim und TV Löchgau gekickt, kann aber Beruf und Sport immer schwerer vereinbaren. Vor allem die festen Trainingszeiten schränken sie zunehmend ein.

Also hängt sie vor zwei Jahren ihre Fußballerschuhe an den Nagel und fängt an zu laufen. Parallel meldet sich Jasmin Klotz bei Medical Fitness an und beschließt spontan, der ORTEMA Laufgruppe beizutreten.

Fit & schnell

Nach ersten persönlichen Erfolgen bei Hindernisläufen spürt sie, dass sie wirklich fit ist. Und schnell. Die über Jahre beim Fußball erworbene Fitness bildet eine extrem gute Basis für Ausdauerläufe. Nach einer Leistungsdiagnostik erstellt Sabrina Perleß, Sport- und Gymnastiklehrerin im Medical Fitness, einen individuellen Trainingsplan. Das Laufpensum wird erhöht, das Tempo gesteigert. Neben dem Lauftraining trainiert sie dreimal pro Woche „indoor“ bei Ortema.

Um auf höherem Niveau mitlaufen zu können, geht es nicht ohne zusätzliches Training. Sabrina legt die Trainingsschwerpunkte dabei auf Stabilitäts- und Kraftausdauertraining. „Es macht für Jasmin natürlich keinen Sinn, bei uns ihre Kondition zu trainieren. Es geht darum, auch auf der langen Marathondistanz fit genug zu sein, um den Körper stabil zu halten. Die Belastung auf den ganzen Bewegungsapparat ist beim Laufen enorm“, erklärt Sabrina. „Das vergessen viele, egal ob Marathon, Halbmarathon oder auch nur Hobbyläufer, die mehrmals die Woche ihre fünf bis zehn Kilometerrunden drehen.“ Für Jasmin, die in ihrem Beruf viel sitzt, ist das besonders wichtig.

Steigerung um 23 Minuten

Bei ihrem ersten Marathon 2017 im Bottwartal läuft sie spontan auf Platz 3. „Das war natürlich der absolute Wahnsinn“, freut sich die inzwischen 29-jährige. Und der Ehrgeiz war geweckt. Das zeigt auch ihre Siegerzeit von 2018: nur 3:03:59 und damit 23 Minuten schneller als im Vorjahr! Ihre Halbmarathonzeit liegt inzwischen bei 1:29.

2019 wird Jasmin Klotz beim Berliner Marathon antreten, für den sie sich bereits qualifiziert hat. Ob sie dann die magische Grenze von drei Stunden knackt? Wir drücken ihr in jedem Fall die Daumen und unterstützen sie weiterhin mit optimalen Trainingsmöglichkeiten!

Einige wichtige Tipps, wie Sie das Ziel MARATHON schaffen können

- ▶ Ausreichend Zeit für die Vorbereitung einplanen - sechs Monate sind ratsam
- ▶ 4 Stunden in der Woche RICHTIG trainieren bringt deutlich mehr als 8 Stunden falsch
- ▶ 80 % in der Grundlagenausdauer trainieren
- ▶ Training möglichst mit Pulsmesser
- ▶ Vor dem Marathon mindestens zwei Trainingsläufe über 3 h absolvieren
- ▶ Im Training nicht die gesamte Distanz laufen, sondern max. 32 km
- ▶ Ausgewogene, nährstoffreich Ernährung
- ▶ Krafttraining integrieren - ein- bis zweimal pro Woche sind sinnvoll, um Gelenke, Sehnen und Muskeln auf die hohen Belastungen vorzubereiten
- ▶ Spaß am Laufen aufrecht erhalten und auch mal mit Freunden eine lockere Laufrunde absolvieren

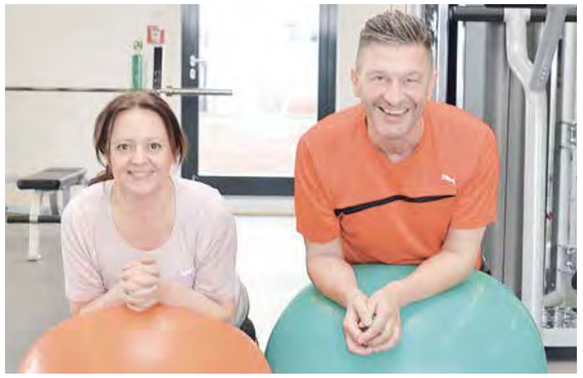
WARUM SICH MEDICAL FITNESS MITGLIEDER FÜR PERSONAL TRAINING ENTSCHEIDEN

Intensiver, kontrollierter, effektiver

Die Gründe, warum sich manche Medical Fitness Mitglieder für Personal Training entscheiden, können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von massiven Gelenkproblemen verbunden mit dem Willen, eine Profikarriere als Fußballer fortzusetzen, bis hin zum Wunsch, einfach etwas für die Figur zu tun. Und doch gibt es eine Gemeinsamkeit, die sich wie ein roter Faden durch alle unsere Gespräche gezogen hat: Personal Training steigert vor allem die Motivation Sport zu treiben.

Johann B. (61 Jahre)

„Über Jahre hinweg war ich schlicht und ergreifend bewegungsfaul. Ich war viel im Auto unterwegs, saß zu lange am Schreibtisch und habe so gut wie keinen Sport getrieben. Natürlich übertrugen sich die Anspannungen im Beruf vor allem auf meine Nacken- und Rückenmuskulatur. Dann habe ich vor drei Jahren mit dem Personal Training begonnen. Seitdem hat sich meine Haltung verbessert und ich bin deutlich beweglicher geworden. Durch das regelmäßige individuelle Training fühle ich mich einfacher besser, die Verspannungen sind so gut wie verschwunden. Dabei ist es für mich besonders wichtig, dass ich mit Frau Perleß immer die gleiche Trainerin habe, die meine Probleme gut kennt und ganz gezielt auf diese eingeht. Je nach Tagesform fordert sie mich entsprechend und setzt die richtigen Impulse. Und fehlt mir einmal die Lust zum Training, ist es Frau Perleß, die mich wieder motiviert.“



Die Vorteile von Personal Training:

- Intensiveres Training
- Höhere Motivation
- Kontrollierteres Training
- Auf die persönliche Leistungsfähigkeit abgestimmt
- Direkte Kontrolle und Rückmeldung

Neugierig geworden?

Infos zum Personal Training erhalten Sie bei Medical Fitness telefonisch unter **07145 - 91 53 770** oder per Mail: **medicalfitness@ortema.de**

Robin B. (23 Jahre)

„Trotz zwei Kreuzbandrissen und vier Operationen am Knie wollte ich unbedingt wieder beim Drittligsten Großaspach Fußball spielen. Dafür habe ich hier in Markgröningen über ein halbes Jahr mit Fabian Wolbert fast täglich trainiert. Er hat sich bestens um mich gekümmert, und, wenn nötig, immer gepuscht. Mein angeschlagenes rechtes Knie hat sich auch super stabilisiert und ich habe wieder meine Oberschenkelmuskulatur aufgebaut. Aber den Knorpel kann auch das beste Training nicht mehr ersetzen. Leider! Aufgrund der Diagnose Knorpelschaden musste ich meine Pläne einer Profikarriere begraben und mich jetzt neu orientieren. Würde ich wieder vor der Entscheidung stehen, wo ich trainieren soll: immer bei ORTEMA Medical Fitness!“

Carmen und Wolfgang G. (beide 50 Jahre)

Ein Ehepaar, zwei völlig unterschiedliche Ansätze, warum sich die beiden für Personal Training entschieden haben. „Ich möchte etwas für meine Figur tun, ein paar Kilo abnehmen und zusätzlich Kondition und Fitness aufbauen“, erklärt Carmen, die jetzt seit einem knappen Jahr bei Medical Fitness unter Anleitung von Fabian Wolbert trainiert, seit kurzem zweimal pro Woche. „Über viele Jahre war ich nicht motiviert, Sport zu treiben. Jetzt habe ich feste Termine - und es macht auch noch Spaß!“ Ihr Mann Wolfgang ist eher der sportliche Typ, der sich gerne bewegt und auch schnell unterwegs ist. Vor über zwei Jahren zog er sich beim Motocross-Fahren eine Schulterverletzung mit anschließender Operation zu. „Nach der Reha wollte ich unbedingt weiter trainieren - und zwar so effektiv wie möglich!“ Das leistet aus seiner Sicht nur Personal Training. „Ich bin beweglicher, kraftvoller und mobiler“, betont Wolfgang. Vor allem aber: „Eine Stunde Personal Training bringt so viel wie drei Stunden normales Fitness Training!“ Wolfgang legt Wert darauf, dass er beim Training geführt wird. „Jede einzelne Übung sitzt und ich mache keine Fehler.“ Besonders schätzt Wolfgang auch die Abwechslung. „Was meinem Trainer Fabian alles einfällt ist enorm - auf die Idee käme ich gar nicht.“ Angetan haben es ihm vor allem koordinative Übungen, auch mit Bällen und Theraband.

„Getrennt trainieren hat seine Vorteile“, sagt Carmen zum Abschluss unseres Gesprächs und lacht. „Abends tauschen wir uns aus, welche Übungen wir gemacht haben. Und wir sind beide so richtig angenehm ausgepowert!“

ORTEMA STELLT NEUES THERAPIE- UND TRAININGSKONZEPT VOR

„Return to Sports“ nach Kreuzbandverletzung

Eine Verletzung des vorderen Kreuzbandes stellt für viele Sportler ein einschneidendes Erlebnis dar. Nach der Diagnose steht meist die Frage im Vordergrund: „Wie lange dauert es, bis ich nach der Operation wieder meinen Sport ausüben kann?“ Die Antwort gibt unser ganzheitliches Konzept „Return to Sports“, das den Sportler sicher zurück in den Wettkampf bringt. Dabei spielt die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Orthopäden, Sportmedizinern sowie Physio- und Sporttherapeuten eine wichtige Rolle.

Im Rahmen der „Return to Sports“ Testung werden wissenschaftlich überprüfte Übungsformen absolviert, die eine Beurteilung der muskulären und koordinativen Fähigkeiten des operierten Kniegelenks zulassen (Foto links und unten Mitte). Die Ergebnisse werden mit den Trainern, Therapeuten sowie dem behandelnden Arzt erläutert und geben eine ganzheitliche Situationseinschätzung.

Lautet die Diagnose Riss des vorderen Kreuzbands, stellen sich viele Sportler die Frage, ob eine Operation überhaupt notwendig ist. Die Sportärzte der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) beantworten diese Frage mit einem eindeutigen „Ja“. Langzeitstudien haben ergeben, dass eine Operation das Risiko einer späteren Arthrose deutlich reduziert (siehe auch Statement von Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor, Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie, OKM).

In der Regel dauert es manchmal bis zu bis zwölf Monate, bis der Sportler nach der Operation wieder in Training und Wettkampf einsteigen kann. Das hängt auch davon ab, ob Begleitverletzungen an Seitenbändern, Meniskus oder Knorpel vorliegen. Um das Risiko einer Wiederverletzung zu minimieren und möglichst schnell wieder das alte Leistungsniveau zu erreichen, empfehlen die Spezialisten von ORTEMA folgendes Vorgehen:

- Nutzen Sie die Zeit vor dem OP-Termin für gezieltes Training und Therapie (siehe Kasten „Better in - Better out“).
- Nach der Operation erstellen wir Ihnen ein ganzheitliches Aufbauprogramm. Dazu gehören ärztliche und therapeutische Beratung und Betreuung, auf die jeweilige Sportart abgestimmte Trainingsprogramme sowie spezielle Testverfahren.

„Return to Sports“ Testung

Unsere Funktionstests erfolgen im Rahmen der individuellen Trainingstherapie nach drei und sechs Monaten. Diese können in Abstimmung mit den ärztlichen Kontrollterminen erfolgen. Dabei testen wir die Beweglichkeit und Stabilität des operierten Gelenks, um zielgerichtete Aussagen zum weiteren Belastungsaufbau geben zu können. Zusätzlich können wir individuelle Trainingsdefizite aufdecken und diese beheben. Dadurch wird das Risiko einer erneuten Verletzung reduziert. Erst nachdem diese Defizite vollständig ausgeglichen sind und die neuromuskuläre Funktion wieder vollständig hergestellt ist, kann die Wiederaufnahme des Wettkampfsports erfolgen.

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

„In einer eigenen Studie haben wir 2.900 Patienten über vier Jahre nach der Kreuzbandoperation beobachtet. Die Ergebnisse nach der Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes waren sehr gut und die Gefahr einer Arthrose signifikant reduziert. Und mehr als 90 % unserer Patienten kehrten innerhalb von sechs Monaten zum Sport zurück.“

Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor, Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie, OKM

Better in - Better out

Zwischen Diagnosestellung und einem OP-Termin liegen meist vier bis sechs Wochen. In vier Einheiten à 60 Minuten (1 x pro Woche) testen, beraten und trainieren wir Sie umfassend. So bereiten wir Sie optimal auf eine anstehende Operation vor. Dazu gehören:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur
- Koordination verbessern und Sicherheit vermitteln
- Durchgehende Betreuung vor der Operation, während des stationären Aufenthaltes und in der Phase danach

ORTEMA - EIN ATTRAKTIVER ARBEITGEBER

Anspruchsvolle Aufgaben, intakte Strukturen

Egal ob als Trainer bei Medical Fitness oder als Physiotherapeutin im Bereich Rehabilitation & Therapie: Für Aaron Albrecht und Jacqueline Kroschke steht der Mensch bei der täglichen Arbeit im Mittelpunkt.

Obwohl Aaron Albrecht erst seit September 2018 als Trainer bei Medical Fitness arbeitet, fühlt er sich längst angekommen bei ORTEMA. „Fast jeden Tag gibt es neue Herausforderungen mit individuellen Kundenwünschen, und genau das macht mir Spaß!“

Seit einem Viertel Jahrhundert ist sie als Physiotherapeutin tätig, und noch immer geht Jacqueline Kroschke jeden Tag gerne arbeiten. „Die Arbeit mit Menschen ist für mich das Schönste an meinem Beruf!“

Nach seiner Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann studierte Aaron Albrecht Fitnessökonomie. Nach über acht Jahren als Trainer in der Fitness-Branche war es für den 28-jährigen einfach Zeit für eine neue Herausforderung. Aufgrund des breiten Spektrums und den vielfältigen Angeboten hat er sich für ORTEMA entschieden. „Hier kann ich mich persönlich weiterentwickeln und neue Aufgaben übernehmen“, betont Aaron. Als Teamplayer legt er auch großen Wert auf intakte Strukturen. „Ich fühle mich in unserem Team sehr wohl. Schlechte Laune ist die absolute Ausnahme. Die Kollegen helfen und unterstützen sich gegenseitig.“

Gute Arbeitsbedingungen sind für Aaron die Grundlage, selbst eine möglichst perfekte Arbeit abzuliefern. Für und mit den Kunden. Gerade ein guter Kontakt zu den Mitgliedern ist ihm dabei sehr wichtig. Wenn er sieht, wie sich Mitglieder weiterentwickeln, Lebensqualität zurückerlangen oder diese sogar steigern, weiß er, dass er den richtigen Beruf gewählt hat. „Es ist einfach schön zu sehen, wie unsere Kunden nach einer Beratung oder Tipps im Training besser werden oder ihre gesetzten Ziele erreichen, erklärt Aaron, selbst leidenschaftlicher Sportler. Dabei ist es für ihn völlig nebensächlich, ob jemand seine Beweglichkeit wiedererlangen oder sein Idealgewicht erreichen möchte.

Trainer bei Medical Fitness

Die Berufsbilder: Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeuten, Fitness- oder Sportökonomen, Sportwissenschaftler

Was muss man dafür tun: Eine Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer z.B. an der Gluckerschule machen, ein Studium an einer Hochschule wie z.B der DHfPG oder an einer Universität.

Ablauf: Ausbildung und Studiengänge gehen in der Regel zwischen 2,5 Jahren bis 4 Jahre und können entweder berufsbegleitend oder in Vollzeit absolviert werden.

Nach ihrer Ausbildung in Halle bis 1994 und beruflichen Stationen in Sachsen-Anhalt und Baden-Württemberg kam Jacqueline Kroschke 2015 zu ORTEMA. Dort ist die erfahrene Physiotherapeutin im Team Neuroorthopädie, Querschnitt und Handchirurgie tätig und behandelt Patienten sowohl stationär als auch ambulant. Gerade dieser Wechsel macht ihr besonderen Spaß. Außerdem ist bei handchirurgischen Patienten der Austausch mit den anderen Berufsgruppen extrem wichtig. Die Rücksprache mit Ärzten, Pflegekräften, Orthopädie-Technikern und Ergotherapeuten findet nahezu täglich statt. „Davon profitieren die Patienten und ich selbst, da ich mich ständig weiterentwickle und so nie auslerne!“ betont die Physiotherapeutin. Dazu gehören auch das Erlernen neuer Techniken oder das Schritthalten mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das „in Bewegung bleiben“. Schließlich geht es in der Physiotherapie genau um dieses Thema.

Jacquelines Spezialisierungen und Weiterbildungen:

- Zertifikat Manuelle Therapie
- Bobaththerapie
- Skoliosetherapie n. Schroth
- CMD-Behandlung (Kiefer)
- Rückenschullehrer-Lizenz
- Cranio-sacrale Konzept
- Ortho-Medizin n. Cyriax

Breites Behandlungsspektrum

„ORTEMA bietet mir optimale Arbeitsbedingungen.“ Dazu zählt die erfahrene Therapeutin nicht nur die Ausstattung der Behandlungsräume, die vielfältigen Möglichkeiten der Weiterbildung oder die Arbeit in einem intakten Team. „Das Behandlungsspektrum ist unglaublich breit, egal ob es dabei um Patienten nach einer Handoperation geht oder um Menschen, die nach einem Unfall querschnittsgelähmt sind. Sich auf die verschiedenen Patienten und deren Erkrankungen einzustellen ist sehr anspruchsvoll und fordert mich täglich. Und genau das gefällt mir! “

AUSBILDUNGSBERUF ORTHOPÄDIETECHNIKER MECHANIKER

„Ich gehe auf in diesem Beruf“

Unter der Überschrift „Ausbildung oder Studium? - Wege, die ins Handwerk führen“ berichtete die Deutsche Handwerks Zeitung über zwei Abiturienten, die sich bewusst für eine Ausbildung im Handwerk entschieden haben. Ein davon war Julika Weller, die bei ORTEMA im dritten Lehrjahr kurz vor ihrer Gesellenprüfung zur Orthopädietechniker Mechanikerin steht.

Julika Weller mit einer Unterschenkelprothese

„Du hast Abi und gehst nicht studieren?“ Diese Frage hört Julika Weller immer wieder. „Da steh ich drüber“, sagt die Auszubildende. Vielmehr bedauere sie, dass es diese zunehmende Erwartungshaltung überhaupt gebe: „Denn mit dieser Tendenz wird es immer weniger gutes Fachpersonal geben“, ist die 24-Jährige überzeugt. Für sie gab es mehrere Gründe im Handwerk eine Ausbildung zu beginnen. Zum einen hatte sie „keine große Lust mehr aufs Lernen“, erzählt sie mit einem Lachen - sie habe direkt in die Praxis einsteigen und ihr eigenes Geld verdienen wollen. Die Liebe zum Handwerk hat sie zudem in die Wiege gelegt bekommen: Ihre Eltern betreiben eine Holzofenbäckerei im Welzheimer Wald. Eine Ausbildung als Bäckerin hat sie aber ausgeschlossen: „Selbstständigkeit kam für mich nie in Frage - denn ich habe mitbekommen, wie wenig Zeit für die Familie bleibt.“

Ausbildung trotz Abitur

Bis die junge Frau bei Ortema in Markgröningen eine Ausbildung zur Orthopädietechnik-Mechanikerin begann, war sie eine ganze Weile unentschlossen. „Nach der Realschule wusste ich nicht, was ich machen soll - aus diesem Grund hab ich wie viele andere aus meiner Klasse Abitur gemacht.“ Danach zog es sie für zehn Monate nach Gambia zu einem Missionseinsatz, wo sie Kinder in einer Schule unterrichtet hat. „Danach wusste ich, dass ich keine Lehrerin werden will“, sagt sie lachend. Nach ihrer Rückkehr habe sie sich „ohne sicheres Gefühl“ für zwei Studiengänge beworben: Heilpädagogik und Medizintechnik. Nach einem Praktikum im Krankenhaus war klar: „Das ist es auch nicht.“ Lediglich ihr einziger im OP verbrachter Tag habe sie fasziniert. „Deshalb hab ich einfach mal nach Berufen mit Medizintechnik gegoogelt und wurde fündig!“

Durchs Praktikum zum Traumberuf

Nach einem spannenden Praktikum wusste sie: Das ist ihr Traumberuf. Heute ist sie im dritten Lehrjahr und liebt den spannenden Mix: „Es macht viel Spaß, ich gehe in diesem Beruf auf, bin ganz nah in Kontakt mit Menschen und kann ihnen helfen, ein besseres Leben zu führen.“ Spezialisiert hat sie sich bewusst auf die Prothesentechnik - denn damit böten sich in der Entwicklungshilfe die besten Chancen.

Corinna Pehar / Nachdruck mit freundlicher Gehmigung der Deutschen Handwerks Zeitung

WIR SUCHEN:

- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team ambulante Rehabilitation
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Allg. Orthopädie/Sportorthopädie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für die handchirurgische Ambulanz
- **Physiotherapie-Schüler** (w/m/d) zur Unterstützung der Physiotherapeuten im stationären Wochenenddienst
- **Rehasport-Übungsleiter** (w/m/d) für den Kursbereich, geringfügige Beschäftigung
- **Orthopädie-Techniker** (w/m/d) in Teilzeit für den Standort Neckarsulm
- **Orthopädie-Technik Meister** (w/m/d) als stellv. Filialleiter für die Filiale Pforzheim
- **Sanitätsfachverkäufer, Bandagist** oder **Orthopädie-Techniker** (w/m/d) für die Filiale Pforzheim
- **Fahrer** (w/m/d) als Aushilfe für den Patientenfahrdienst der ambulanten Rehabilitation

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

ORTEMA - ein attraktiver Arbeitgeber mit vielen Vorteilen:

✓ Fort- und Weiterbildung
Um das notwendige Knowhow unserer Mitarbeiter sicherzustellen, legen wir sehr viel Wert auf Fort- und Weiterbildung.

✓ Beste Arbeitsbedingungen
Wir bieten geregelte Arbeitszeiten zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

✓ Sichere Arbeitsplätze
Wir investieren in die Zukunft, um nachhaltig die Arbeitsplätze zu sichern.

✓ Betriebliche Altersvorsorge
Neben einer betrieblichen Altersvorsorge erhalten unsere Mitarbeiter eine attraktive betriebliche Krankenzusatzversicherung.

✓ Gesundheitsförderung
Unsere Mitarbeiter können die Trainingsmöglichkeiten in unserem Medical Fitness Bereich kostenlos nutzen. Außerdem bieten wir die Möglichkeit eines Fahrrad-Leasings das fördert die Gesundheit, schont die Umwelt und steigert die Fitness.

ARTHROSE KOMPETENZZENTRUM NIMMT BETRIEB AUF

Beim Fallmanager laufen die Fäden zusammen

In unserer letzten Ausgabe berichteten wir erstmalig von einem geplanten **Arthrose Kompetenzzentrum**, um zukünftig noch zielgerichteter der Volkskrankheit Arthrose begegnen zu können. Neben dem behandelden Arzt spielt bei ORTEMA vor allem der sogenannte „Fallmanager“ eine wichtige Rolle. Mit Heike Gaiser und Martin Großmüller haben wir jetzt seit einigen Wochen zwei Fallmanager installiert, die die ersten Patienten beraten haben.

Fallmanagerin Heike Gaiser in einem Beratungsgespräch

Neben Diabetes und Rückenleiden gehört Arthrose zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Die degenerative Gelenkerkrankung bezeichnet einen übermäßigen Verschleiß des Gelenkknorpels, unter anderem aufgrund von hoher Belastung, Übergewicht, Fehlstellungen oder auch als Folge von Unfällen und Verletzungen. Davon können bereits 30-Jährige betroffen sein, mit fortschreitendem Alter steigt die Zahl rapide an. Im Rentenalter haben sogar rund 90 Prozent der Bevölkerung mit einer Arthrose zu kämpfen. Meist trifft es die Gelenke von Knie, Hüfte und Hand.

Breit gefächerte Expertise

ORTEMA bietet bereits seit Jahren im Vorfeld einer irgendwann nötigen Operation ein umfangreiches Angebot für Kunden und Patienten, die unter einer Arthrose leiden. 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. Diese breit gefächerte Expertise bündelt ORTEMA jetzt in dem Arthrose Komptenzzentrum. Dabei kommt dem Fallmanager eine zentrale Funktion zu. Zu seinen Aufgaben gehören:

- Die verschiedenen Angebote optimal aufeinander abzustimmen und individuell zu empfehlen.
- Kunden und Patienten über die zahlreichen therapeutischen und technischen Möglichkeiten persönlich informieren.
- Auf Wunsch des Patienten Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten.
- Sämtliche Maßnahmen interdisziplinär koordinieren und begleiten.

Die Anforderungen, die ORTEMA an die neu geschaffene Position eines Fallmanagers stellt, sind nicht gering: Neben einer abgeschlossenen medizinischen Berufsausbildung sollte der Fallmanager umfangreiche, jahrelange Erfahrungen in der Patientenbehandlung haben, die disziplinübergreifend sowohl therapeutisch wie auch orthopädie-technisch sein können.

Nachhaltige individuelle Beratung

„Mit Heike Gaiser und Martin Großmüller haben wir die absolut passenden Therapeuten gefunden“, erklärt ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch, der maßgeblich die Einrichtung des Arthrose Komptenzzentrums initiiert hat. Die beiden erfahrenen Physiotherapeuten freuen sich auf ihre neuen anspruchsvollen Aufgaben. Die ersten Beratungsgespräche haben sie mittlerweile hinter sich. „Wir haben festgestellt, dass sehr viele Betroffene nicht über alle Therapien informiert sind und sich über jeden Hinweis freuen“, erklärt Heike Gaiser das Vorgehen. „Je nach Art der Empfehlung entscheidet der Arthrosepatient selbst über weitere Maßnahmen oder spricht mit seinem behandelnden Arzt über unsere Vorschläge.“ Martin Großmüller bestätigt die ersten Erfahrungen: „Im Therapiealltag ist oft wenig Zeit, den Patienten über zusätzliche Therapiemöglichkeiten zu informieren.“ Und sinnvolle Ergänzungen zur Physiotherapie gibt es viele. Dabei geht es ihm nicht um pauschale Verkaufsgespräche oder Zusatzgeschäfte. „Unser Anspruch ist eine nachhaltige und individuelle Beratung, von der die Kunden und Patienten profitieren!“ Dabei geht es oft um Tipps zum Verhalten im Alltag, die jeder Betroffene selbst umsetzen kann.

Oft helfen Kleinigkeiten

„Einer meiner ersten Patienten kam mit schicken, aber viel zu harten Schuhen, zum Beratungstermin“, erzählt Heike Gaiser. „Nach dem ersten Gespräch und einer Untersuchung habe ich ihm einen leichten Sportschuh und orthopädische Einlagen zur Korrektur seiner Beinachse empfohlen.“ Die Schuhe hat sich der ältere Herr gleich besorgt und die Einlagen hat sein behandelnder Orthopäde sofort befürwortet. „Er war begeistert über den positiven Effekt und trägt diese Schuhe mit den Einlagen im Alltag und bei längeren Strecken“, freut sich Heike Gaiser.

„Manchmal sind es wirklich nur Kleinigkeiten, die sich positiv auswirken können“, sagt auch Martin Großmüller. Vor allem dann, wenn die Arthrose noch nicht zu weit fortgeschritten ist und der Betroffene bereit ist, aktiv zu werden und an sich zu arbeiten. „Natürlich spielt bei einigen Kunden das Gewicht und die körperliche Fitness eine große Rolle. Aber auch da können wir helfen und unterstützen.“

Besonders positiv sehen Heike Gaiser und Martin Großmüller das breite Spektrum der Ortema. Im Rahmen ihrer Aufgaben als Fallmanager können sie sehr schnell Kontakt zu verschiedenen Berufsgruppen aufnehmen und den Fall intern besprechen. „Wie überall ist es gut, ein Problem aus verschiedenen Sichtweisen anzusehen und auch anzugehen. Davon profitiert der Patient natürlich extrem.“

Wussten Sie schon....

- ... dass jeder Mensch über 212 echte Gelenke verfügt, die Knochen mit Hilfe von Bändern und Kapseln miteinander verbinden?
- ... dass unser größtes Gelenk, das Knie, ein echter „Ausdauersportler“ ist? Durchschnittlich wird es im Laufe des Lebens 330 Millionen Mal gebeugt!
- ... dass über sieben Millionen Frauen und Männer in Vereinen Fußball spielen, sich Frauen aber häufiger Kreuzbandrisse zuziehen?
- ... dass Arthrose in den Industrienationen als die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung gilt und alleine in Deutschland ca. fünf Millionen Menschen darunter leiden?
- ... dass Knie, Hüfte und Hände am häufigsten von Arthrose betroffen sind?

Arthrosestudie: Erste Erfahrungberichte

Anfang des Jahres haben wir Teilnehmer für eine Arthrosestudie gesucht. Die Studie sollte zeigen, dass ein spezielles Arthrose-Trainingsprogramm bereits nach sechs Wochen Besserung schaffen und die Gelenkschmerzen deutlich reduzieren kann.

Zu den Infoabenden kamen über 200 Teilnehmer. Allerdings konnten nicht alle Interessenten an der Studie teilnehmen - teilweise war die Arthrose zu weit fortgeschritten oder die Vorstellungen über den Verlauf der Studie entsprachen nicht den Erwartungen. Trotzdem machten 106 Frauen und Männer im Alter zwischen 35 und 78 Jahren an dem gezielten Trainingsprogramm mit. Die Auswertungen liegen etwa ab Anfang Mai vor und werden auf unserer Homepage veröffentlicht: **www.ortema-medical-fitness de**.

Frieder S. (70 Jahre)

„Ich bin nun 70 Jahre alt und meinte, keine Schmerzen in irgendwelchen Bewegungen zu haben. Allerdings hatte mein Orthopäde kurz zuvor sorgenvoll Röntgenaufnahmen betrachtet und gemeint: Arthrose sieht man, aber auch beginnendes Rheuma. Da kam der Aufruf zur Teilnahme an einer Arthrosestudie im Dezember 2018 gerade recht. Testen wir es aus!

Nach dem Einführungsvortrag kamen die ersten Übungen im Gerätepark der Ortema. Dabei zeigte es sich sehr schnell, dass ich nur deswegen keine Schmerzen habe, weil ich bestimmte Bewegungen und Abläufe vermieden habe. Emsig führte ich alle Übungen konsequent durch, nahm an den Gruppentrainings teil und stellte fest, dass man Übungen aus dem Gruppentraining zwischen die einzelnen Gerätetrainings als Entspannungsübung einfügen kann.

Inzwischen bin ich wesentlich beweglicher geworden. Der Schulterblick im Auto funktioniert wieder und Schmerzen treten dabei keine mehr auf. Die Gangstabilität ist wesentlich erhöht seit Trainingsbeginn. Ein kleiner Rempler wirft mich nicht mehr um. Ich bleibe dabei und werde künftig dauerhaft Medical Fitness betreiben. So hoffe ich, einen allzu frühen Einzug in ein Pflegeheim nachhaltig verhindern zu können.“

Claudia A. (46 Jahre)

„Seit Längerem bereitet mir mein linkes Knie mehr und mehr Probleme. Ein kaputter Meniskus, Knorpelschaden, beginnende Arthrose, Schonhaltungen,... Meine Tochter, die hier bei Medical Fitness trainiert, wurde durch ein Plakat auf die Arthrosestudie aufmerksam. ‚Das wäre doch was für Dich!‘ Anfangs war ich sehr skeptisch, ob mir das überhaupt gefällt. Ich treibe sehr gerne Sport, aber eben an der frischen Luft. Radfahren, Wandern oder Schwimmen. Da konnte ich mir ein Training in einem Fitness-Studio nur schwer vorstellen. Jetzt bin ich froh, dass ich an dieser Studie teilgenommen habe. Sehr schnell habe ich gemerkt, dass mir dieses gezielte Training tatsächlich etwas bringt! Zum Beispiel das Treppenrunterlaufen geht wieder völlig problemlos. Ich habe bereits jetzt in dem Knie deutlich weniger Schmerzen. Ganz sicher werde ich weiterhin dranbleiben und Fitnesstraining betreiben. Ohne Schmerzen machen ja auch Radfahren oder Wanderungen viel mehr Spaß! “

Unsere Fallmanager im Steckbrief

Martin Großmüller
Staatsexamen 2006 als Physiotherapeut
Zusatzqualifikationen: *Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF), Medizinische Trainingstherapie*
Der ambitionierte Fußballer startete gleich nach Abschluss seiner Ausbildung bei ORTEMA. Er schätzt vor allem die Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung und kreatives Arbeiten. Besonderes Augenmerk legt er auf die Prävention: Richtig dosiertes Training vermeidet Verletzungen und hält einen fit und beweglich. Für seine neuen Aufgaben als Fallmanager kommt ihm seine jahrelange Erfahrung sehr entgegen: Er kennt viele Klinikärzte und niedergelassene Orthopäden sowie jeden Kollegen aus dem Team. Und der Blick über den Tellerrand war ihm schon immer wichtig.

Heike Gaiser
Staatsexamen 1995 als Physiotherapeutin
Zusatzqualifikation: *Manuelle Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Medizinische Trainingstherapie, Sportphysiotherapie*
Auch nach über 20 Jahren im Beruf begeistert sich Heike Gaiser für den Kontakt zu ihren Patienten. Jeder Mensch ist anders. Individuell helfen zu können und die Lebenssituation und -qualität zu verbessern macht sie zufrieden. In ihrer Freizeit betreute sie 20 Jahre lang Handball-Teams, davon 17 Jahre die Bundesliga-Herren des SGBBM Bietigheim.

Dass sie erst seit September 2018 bei ORTEMA arbeitet, sieht sie als Vorteil für ihren Start als Fallmanagerin. So kann sie neue Ideen mit dem „Blick von außen“ einbringen und dem Team und letztlich der gesamten ORTEMA neue Impulse geben.

SPITZENSPORTLER VERSORGT VON ORTEMA

WM-Sieger, Pechvögel & Nachwuchstalente

Der Winter stand ganz im Zeichen der alpinen Ski WM im schwedischen Are, traditionell eine Sportart, bei der sich ORTEMA seit über 20 Jahren engagiert. Wir waren natürlich wieder vor Ort und sorgten unter anderem dafür, dass verletzte Athleten überhaupt an den Start gehen konnten.
Allen voran der Norweger Kjetil Jansrud, der sich den Titel in der Königsdisziplin Abfahrt trotz einer gebrochenen Mittelhand erkämpfte. Möglich machte den Start des Weltklasse-Abfahrers eine individuell von uns gefertigte Handorthese.

Mit ORTEMA Handorthese zum WM-Titel in der Abfahrt: ORTEMA Geschäftsführer Hartmut Semsch (rechts) versorgte den Norweger Kjetil Jansrud kurz vor dem Start in Are.

Bei der „internen Nationenwertung“ der Ski WM in Are landete ORTEMA ganz vorne: Rennläufer mit Protektoren und orthopädie-technischen Versorgungen „Made in Markgröningen“ fuhren bei zehn von elf Wettbewerben „aufs Stockerl“, davon gleich achtmal als Weltmeister.

Es sind vor allem unser Rückenprektor P1 RACE-3D sowie die Schlagschützer P2 und P3 für Ober- und Unterarme, die von Skirennläufern aus dem deutschen, schweizer, US-amerikanischen, französischen, kanadischen, italienischen und slowenischen Kader getragen werden. Dazu gehörten auch die frisch gebackene Abfahrtsweltmeisterin Ilka Stuhec aus Slowenien und die Zweitplatzierte Schweizerin Corinne Suter (siehe Foto links oben mit der Bronzemedaillen-Gewinnerin Lindsey Vonn). Erfolgreichste DSV-Läuferin war Viktoria Rebensburg, die Silber im Riesenslalom gewann - bestens geschützt natürlich mit ORTEMA-Produkten.

Startete trotz einer schweren Schulterverletzung: Deutschlands Riesenslalom-Spezialist Stefan Luitz ging durch die individuell gefertigte Schulterorthese aus Carbon in Are auf die Piste. Das Pech blieb Luitz in dieser Saison treu: Bereits im ersten Lauf schied er mit einer Knieverletzung aus.

Er war der Pechvogel der Handball WM in Deutschland/Dänemark: Beim Spiel gegen Kroation verletzte sich Martin Strobel schwer am Knie (Kreuzband, Knorpelschaden) und wurde nur zwei Tage später von Chefarzt Dr. Jörg Richter in der Orthopädischen Klinik Markgröningen erfolgreich operiert. Der Spielmacher aus Balingen fehlte dem deutschen Team - am Ende belegten sie den unglücklichen 4. Platz. Auf unserem Foto versorgt Orthopädie-Technik Meister Björn Schmidt den Handballstar mit einer ipomax-Knieorthese.

Trikots für den Handballnachwuchs des TV Markgröningen: 24 E-Jugend-Mannschaften kämpfen bei der von der Ludwigsburger Kreiszeitung veranstalteten Mini-WM um den Titel (Ergebnisse lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor). Unser Foto entstand bei der

Tirkotübergabe mit Jens Karsch von der LKZ (Mitte links) und ORTEMA Chef Hartmut Semsch. Wir drücken die Daumen!

ORTEMA goes American Football

Wir freuen uns, als neuer Teampartner mit den Ludwigsburg Bulldogs in die neue Landesliga-Saison zu starten. Die nächsten Heimspiele (Ludwig-Jahn Stadion, LB):

Samstag 13.4.2019, 15:00 Uhr
Ludwigsburg Bulldogs - Schwäbisch Hall II

Samstag 20.4.2019, 15:00 Uhr
Ludwigsburg Bulldogs - Ostalb Highlanders

Samstag 25.5.2019, 15:00 Uhr
Ludwigsburg Bulldogs - Mannheim Bandits

Mehr Infos: **www.lb-bulldogs.de**

RÜCKENPROTEKTOREN ERHALTEN TOP-BEWERTUNGEN

Gewinnertypen fahren auf ORTEMA ab

„Luc Ackermann „doubleflipt“ sich zum Sieg beim WM-Auftakt in Berlin“ - so lautete die Schlagzeile zum Start in die neue NIGHT of the JUMPs Saison. Elf Freestyle Motocross Sportler aus drei Kontinenten gingen in der Mercedes-Benz Arena ins Rennen. Im Finale setzte sich der Thüringer mit spektakulären Jumps souverän gegen den amtierenden Weltmeister Maikel Melero (Spanien) durch. Luc Ackermann geht immer bestens geschützt mit den unten dargestellten ORTEMA-Produkten an den Start.

So freuen sich Sieger: Luc Ackermann gewinnt den Auftakt der FIM Freestyle MX World Championship in Berlin

ONB
ORTEMA NECK BRACE

Das **ORTEMA Neck Brace** zeichnet sich durch geringstes Gewicht sowie eine hufeisenförmige Abstützung an den Schulterblättern im Rückenbereich aus, die hohe Kräfte bei einem Sturz großflächig auf Schulterblatt, Muskulatur und Rippen ableitet und dort den Impact dämpft.
Dekore: gelb/rot, grün, lila/pink, blau, weiß, schwarz
Größen: S - XL

ONB inkl. Dekorsatz	**1 St**	**349,00 €**
ONB Dekorsatz	**1 St**	**29,95 €**

K-COM by ORTEMA

Die nach Scan oder Gipsabdruck zu **100% individuell gefertigte** Orthese kann zur Vermeidung von Knieverletzungen eingesetzt werden, kommt aber auch nach Kreuzbandriss, Operationen oder bei Arthrose zum Einsatz. Aufgrund der dünnen Ausarbeitung kann die **K-COM** problemlos unter dem Rennanzug oder der Sportbekleidung getragen werden. Das Kniegelenk ist perfekt vor und nach einer Verletzung geschützt. Für den Offroadsport mit Kniescheibenschutz

K-COM	**1 St**	**Preis auf Anfrage**

ORTHO-MAX Light

Der Central Back Rückenprotektor zum Schutz der Wirbelsäule ist zertifiziert nach DIN EN 1621-1 / Schutzklasse 1 und zeichnet sich durch besonders geringes Gewicht, höchsten Tragekomfort und perfekte Atmungsaktivität aus. Erhältlich in 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 €**

OCP
ORTEMA CHEST PROTECTOR

Aus unzerbrechlichem Kunststoff, liegt eng am Körper an und schützt Rippen, Brust und innere Organe im Falle eines Sturzes. Er kann auf Grund seiner geringen Materialstärke auch bequem unter der Kombi oder Bekleidung getragen werden.

Zertifiziert: Erfüllt die Norm für Steinschlag-Schutz (EN14021).

Standardgrößen: 3 für Männer, 2 für Frauen, 1 für Kinder

OCP Street (ohne Gurtset)	**1 St**	**179,00 €**
OCP mit Gurtset	**1 St**	**245,00 €**

Unsere Öffnungszeiten des ORTEMA Store in Markgröningen: Mo - Do 7:30 bis 18 und Fr 7:30 bis 15 Uhr

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Das große ORTEMA Jubiläumsgewinnspiel

Beantworten Sie unsere fünf Fragen und setzen Sie einfach die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge zum Lösungswort zusammen. Kleiner Tipp: Bei dem gesuchten Wort handelt es sich um ein Gelenk, das mobil ist wie kein anderes. Schicken Sie uns das gesuchte Wort über unser Online-Rätselformular zu:
www.ortema.de/gewinnspiel
Dort finden Sie auch die Teilnahmebedingungen und eine ausführliche Beschreibung aller Preise.
Einsendeschluss ist der 17.10.2019

25 Jahre ORTEMA 1994 - 2019

Preise im Wert von über **10.000 Euro** zu gewinnen!

Wir fragen - Sie antworten (richtig)

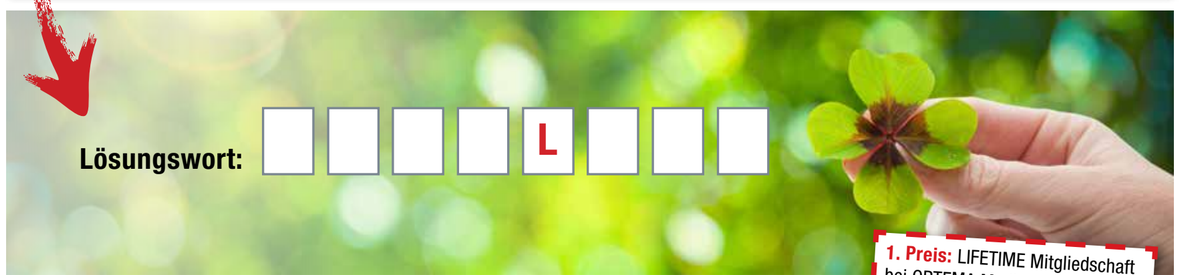
Das größte Gelenk beim Menschen ist:
- ○ der Ellenbogen ..... CK
- ○ die Hüfte ..... ST
- ○ das Knie ..... SCH

Der kleinste menschliche Knochen heißt:
- ○ Steigbügel (im Ohr) ..... U
- ○ Sattel (im Gesäß) ..... A
- ○ Hufeisen (im Fuß) I

Um nachhaltig abzunehmen ist wichtig:
- ○ Tägliches Krafttraining ..... P
- ○ Das wird schon ..... S
- ○ Gezieltes Training verbunden mit ausgewogener Ernährung ..... R

ORTEMA bedeutet
- ○ Ordentliche Technik mit Ansage ..... D
- ○ Orthopädie-Technik Markgröningen ..... T
- ○ Keine Ahnung ..... B

Protektoren
- ○ Sorgen für eine gute Figur ..... O
- ○ Verhindern einen Sturz ..... A
- ○ Können im Fall eines Sturzes das Verletzungsrisiko mindern ..... E



1. Preis: LIFETIME Mitgliedschaft bei ORTEMA Medical Fitness im Wert von ca. 5.000 Euro
2. Preis: HEAD Ski im Wert von 800 Euro
3. Preis: Jahres-Abo der LKZ im Wert von 490,80 Euro
... und viele weitere Preise. Eine genaue Auflistung finden Sie unter
www.ortema.de/gewinnspiel

Wir bedanken uns bei unseren Partnern, die uns viele tolle Preise zur Verfügung stellen:

BLÜHENDES BAROCK LUDWIGSBURG · medi · Steelers · LUDWIGSBURGER KREISZEITUNG · HEAD · KTM SARHOLZ · HOLMENKOL · FOX · KTM · DSV · ottobock. · SPORLASTIC ORTHOPAEDICS · DJO · BLACKROLL

ARBEITSPLATZANALYSE, „BEWEGTE PAUSEN“ UND GEZIELTE BERATUNG

Gesundheitsbewusstsein nachhaltig steigern

Die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter ist für die meisten Unternehmen der Region eine Selbstverständlichkeit. Deshalb arbeiten beispielsweise die MAHLE Werke in Mühlacker und Vaihingen, das Blühende Barock in Ludwigsburg oder das Krankenhaus Mühlacker im Rahmen einer Gesundheitspartnerschaft eng mit ORTEMA zusammen. Die Basis einer solchen Partnerschaft bildet immer eine Arbeitsplatzanalyse.

Rund 112.000 stationäre Patienten und etwa 8.000 Mitarbeiter gilt es täglich an neun RKH Klinikstandorten mit einem reichhaltigen Speisenangebot sowie sauberer Kleidung und Wäsche zu versorgen. Hinzu kommen das Reinigen der vielen unterschiedlichen Bereiche und das tägliche Aufbereiten der Betten. Dafür verantwortlich sind die etwa 700 Mitarbeiter aus etwa 80 Nationen der Kliniken Service GmbH (KSG) und der Service Dienste des Landkreises Karlsruhe GmbH (SDLK). Unser Foto zeigt Mitarbeiterinnen der Spülküche im Krankenhaus Mühlacker.

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung dient die Arbeitsplatzanalyse der Ermittlung des IST-Zustandes. Welche täglichen (Routine-) Arbeiten muss der Mitarbeiter durchführen? Wie hoch ist dabei die Belastung? Wie viele Wiederholungen gibt es? Wird im Sitzen oder Stehen gearbeitet? Dies sind nur einige Punkte eines ausführlichen Fragebogens, den die Mitarbeiter ausfüllen. Parallel dazu werden Videoaufnahmen und Fotos der verschiedenen Arbeitsplätze zur Dokumentation erstellt. Dazu kommen genaue Beobachtungen und weitere, individuelle Befragungen. Dieses standardisierte Vorgehen hat sich vor Kurzem auch bei den körperlich schwer arbeitenden MitarbeiterInnen der Spülküche im Krankenhaus Mühlacker bewährt. Ein passendes, auf die speziellen Anforderungen zugeschnittenes Gesundheitskonzept soll die körperliche Fitness und das Gesundheitsbewusstsein der MitarbeiterInnen der Spülküche langfristig steigern. Bereits vorab wurde eine 15-minütige „Bewegte Pause“ eingeführt, die dreimal pro Woche durch eine Physiotherapeutin vor Ort stattfindet und sehr gut angenommen wird.

Haben auch Sie Interesse an einer optimalen Gestaltung ihrer Arbeitsplätze und der damit verbundenen geringeren Belastung der Mitarbeiter? Wir informieren Sie gerne! Ansprechpartner:
Marc Rokenbauch,
Tel. **07145 – 91 53 770,**
oder **bgf@ortema.de**

Weitere Konzepte für Ihr Unternehmen

Zertifizierte Präventions- und Gesundheitskurse

Neben dem über sechs Monate angelegten Präventionsangebot der Dt. Rentenversicherung (Finanzierung komplett durch die DRV), mit einer dreitägigen Initialphase und anschließendem regelmäßigen Training bei ORTEMA, gibt es weitere von den Krankenkassen zugelassene Gesundheitskurse, die wir für Ihre Mitarbeiter anbieten.
Diese finden außerhalb der Arbeitszeit in unseren Räumen statt. Die Finanzierung wird anteilig vom Arbeitgeber, dem Mitarbeiter und den Krankenkassen übernommen.

Firmenkurse oder Workshops

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter mit gezielten Workshops aus den Bereichen Ernährung, Stressmanagement, Achtsamkeitstraining und Bewegung. Auch eigens für Sie konzipierte und durchgeführte Firmenkurse, z. B. Aqua Fitness, Rückenkurse, Faszientraining, Functional Training etc. sind möglich. Diese können entweder bei uns, oder auch im Unternehmen stattfinden.

Infos zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement:
www.ortema-medicalfitness.de
Stichwort: Für Firmen

Individuelle Trainingsbegleitung

Auch wenn Sie oder ihre Mitarbeiter nicht regelmäßig zu uns zum Training kommen können, unterstützen und begleiten wir Sie bei einem gesundheitsorientierten Trainingsprogramm. Gestartet wird mit einem individuellen Gesundheits-Check (Körperanalyse und FMS-Test). Darauf aufbauend erstellen wir ein spezielles Trainingsprogramm, welches auch eigenständig zuhause durchgeführt werden kann. Wir betreuen und beraten Sie bei Fragen telefonisch, per Mail und in regelmäßigen Vor-Ort-Terminen.

Deutsches Team veredelt erfolgreiche Para-Alpin-WM

Dreimal Gold, siebenmal Silber und dreimal Bronze: Das deutsche Team hat bei der Para-Alpin-WM in Kranjska Gora (Slowenien) und Sella Nevea (Italien) stolze 13 Medaillen gesammelt. Erfolgreichste Athletin war Anna Schaffelhuber (TSV Bayerbach) mit zweimal Gold und dreimal Silber. Anna-Lena Forster und Andrea Rothfuss (VSG Mitteltal) können sich über jeweils vier Medaillen freuen. Forster bejubelte im Slalom den ersten WM-Titel überhaupt. „Wir freuen uns, dass wir als offizieller Partner des Deutschen Para Ski Team Alpin die Athletinnen bei ihrer Medaillenjagd wieder erfolgreich unterstützen konnten“, erklärte ORTEMA Geschäftsführer Hartmut Semsch. Was Bundestrainer Justus Wolf bestätigen konnte: „Wir sind immer wieder aufs Neue von den Einzelanfertigungen begeistert, die unsere Athletinnen aufgrund ihrer jeweiligen körperlichen Handicaps benötigen und im Hause ORTEMA auf den Leib geschneidert bekommen.“

Bundestrainer Justus Wolf

Erfolgreichste Medaillensammlerin bei der alpinen Para-WM: Anna Schaffelhuber

Verkaufsoffener Samstag

am 6. April (10 - 15 Uhr)

Im Fall des Falles: Schutzausrüstung von ORTEMA

Wir möchten Sie am **6. April von 10 bis 15 Uhr** herzlich zu unserem **verkaufsoffenen Samstag** in unseren ORTEMA-Store in **Markgröningen** einladen!

GRATIS: Fuß-Scan & Beratung zu orthopädischen Einlagen

- Kompetente Beratung zur **Persönlichen Schutzausrüstung** für Motorrad (Onraod/Offroad), MTB & BMX, Eishockey, Ski & Snowboard, Reiten, Ballsport
- **Kostenlose Anpassung** durch unsere Techniker
- **Fachliche Infos** zu Bandagen, Orthesen, Kompressions- und Reisestrümpfen
- **Viele Schnäppchen** - sparen Sie bis zu 100 Euro pro Produkt!
- Am Glückrad drehen und an der Jubiläumsverlosung mit Preisen im Wert von **über 10.000 Euro** teilnehmen!

Nur am 6.4.2019: 10 % Rabatt* auf alle Artikel im Store

*ausgenommen Sonderangebote

Optimal geschützt ins Frühjahr starten!

25 Jahre ORTEMA 1994 - 2019

Reguläre Öffnungszeiten ORTEMA Store in Markgröningen: Mo - Do 7:30 bis 18 und Fr 7:30 bis 15 Uhr

www.ortema-shop.com