ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 2/2019

1994 - 2019 25 Jahre ORTEMA

Die richtige Wahl

„Welches Fitness-Studio passt zu mir?“ Wir geben Tipps, worauf Sie achten sollten.

Seite 4

Alles neu!

Anfang diesen Jahres begonnen, im November einzugsfertig: unsere neue ambulante Rehabilitation.

Seiten 8/9

Probleme mit Arthrose?

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

Seiten 10/11

Wir versorgen Sportler

Nach erfolgreicher Versorgung wieder auf die Enduro-Maschine - ORTEMA macht es möglich!

Seiten 12/13

25 Jahre ORTEMA

1994 - 2019

ORTEMA UND OKM ÖFFNEN AM 19. OKTOBER IHRE PFORTEN

Feiern Sie mit uns 25 Jahre ORTEMA!

Bevor unser Jubiläumsjahr so langsam zu Ende geht, möchten wir mit Ihnen noch einmal richtig feiern. Deshalb laden wir Sie am 19. Oktober ab 10 Uhr anlässlich unseres 25-jährigen Bestehens ganz herzlich zu einem großen **Tag der offenen Tür** ein.

Ganz besonders freuen wir uns, dass auch die Sportorthopädie der Orthopädischen Klinik mitfeiert und ihre OP-Säle zum Besichtigen öffnet. Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite.

Tag der offenen Tür die Zweite: Zum Beginn der Herbst/Winter-Saison öffnet Medical Fitness am Sonntag den 22.9. wieder seine Pforten und berät Fitness-Sportler, Gesundheitsbewusste, Bewegungsfreudige und solche die es werden wollen. Wenn Sie sich noch unsicher sind, ob unser Fitness-Studio das richtige für Sie ist, empfehlen wir Ihnen unseren Beitrag auf Seite 4. Bringen Sie die Checkliste am Tag der offenen Tür mit, besprechen Sie Punkt für Punkt mit unseren Trainern und lassen Sie sich beraten.

„Wachstum kennt fast keine Grenzen“ titelte die Ludwigsburger Kreiszeitung im Juni einen großen Beitrag zum Neubau unserer ambulanten Reha. Auch wenn wir das für etwas übertrieben halten - wir freuen uns auf das zweigeschossige, 1.500 Quadratmeter große Gebäude, mit dem unsere ambulante orthopädische Rehabilitation weiter wachsen kann. Mehr dazu auf den Seiten 8 und 9.

Vor genau einem Jahr stellten wir in der ORTEMA Aktuell unsere Pläne zu einem **ARTHROSE**-KOMPETENZZENTRUM vor. Mittlerweile hat es seinen Betrieb erfolgreich aufgenommen. Wie der Ablauf in der Praxis funktioniert, können Sie auf Seite 11 lesen.

Wir hoffen, Sie bei unserem Tag der offenen Tür am Samstag, den 19.10., begrüßen zu dürfen und freuen uns auf Ihren Besuch!

Rechtzeitig zum Jubiläum können wir uns über eine besondere Auszeichnung freuen: Unser Bereich Orthopädie-Schuhtechnik wurde in die FOCUS Liste, bekannt durch die Ärztellisten, aufgenommen. Ralph Demaisons, Leiter der Orthopädie-Schuhtechnik (links, zusammen mit ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch) sieht dies auch als Anerkennung der Teamleistung. „Gerade bei der Versorgung von Diabetikern mit Durchblutungsstörungen sind bei uns neben den Orthopädie-Schuhtechnikern auch Mitarbeiter aus der Bandagen-Technik und Prothesen-Technik involviert. Durch das Engagement aus allen Bereichen können wir stolz sein auf die tolle Auszeichnung,“ so der Orthopädie-Schuhtechniker Meister.

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker Meister

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: iStock.com, OKM, ORTEMA, Firmen **Auflage:** 38.000 Exemplare

Erscheinungsweise: zweimal jährlich **2019© Copyright** ORTEMA GmbH

WILLKOMMEN ZUM TAG DER OFFENEN TÜR IM MEDICAL FITNESS

MEHR Qualität. MEHR Spaß. MEHR Gesundheit.

Wir laden Sie **am Sonntag, den 22. September, von 10 bis 17 Uhr** herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür** ein! Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote, unser kompetentes Trainerteam und die besondere Atmosphäre im Medical Fitness kennen. Wir schenken Ihnen an diesem Tag das komplette Starterpaket im Wert von 170 Euro*. Es beinhaltet u.a. die Geräteeinweisung, den FMS-Test (Bewegungsanalyse) und den Willkommensabend.

*Gültig beim Abschluss einer Medical Fitness Mitgliedschaft am Tag der offenen Tür ab einer Dauer von sechs Monaten für Personen ab 16 Jahren.

Unser GESCHENK: das Starterpaket im Wert von 170 Euro*

Unsere MEHR Werte:

- **Richtig trainieren & gesund ernähren.** Wir zeigen Ihnen, wie Sie nachhaltig abnehmen.
- **Rückenprobleme? Gelenkschmerzen?** Wir packen das Übel an der Wurzel!
- **Kraft. Ausdauer. Bewegung**. Wir machen Sie fit!
- **Training an chipgesteuerten Geräten.** Bei uns eine Selbstverständlichkeit.
- **Monatlich über 240 Fitnesskurse.** Wer bietet mehr?
- Betreuung durch **qualifizierte Sportwissenschaftler und -therapeuten.** Versprochen!

EINE CHECKLISTE FÜR FITNESS-EINSTEIGER

Welches Fitness-Studio passt zu mir?

Wenige Wirtschaftszweige haben sich in den letzten vier Jahrzehnten so verändert wie die Fitnessbranche. Das gilt sowohl für das Image als auch die Mitgliederentwicklung. Mehr als elf Millionen Deutsche trainieren mittlerweile in Fitness-Studios, rund viermal so viele wie vor 20 Jahren. Zum Vergleich: der Deutsche Fußball-Bund hat sieben Millionen Mitglieder. Wenn auch Sie den Entschluss gefasst haben, regelmäßig in einem Studio zu trainieren, sollten Sie sich im Vorfeld die wichtige Frage beantworten: Welches Fitness-Studio ist das Richtige für mich?

Grundsätzlich unterscheidet man vier Formen von Fitness-Studios: Discount, Mitte, Premium und Special Interest. Zu den bekanntesten Discount-Studios gehören Ketten wie McFit. Die monatlichen Kosten betragen nach Angaben des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen (DSSV) maximal 29 Euro. Der Schwerpunkt liegt hier vor allem auf der Bereitstellung von Geräten.

Im mittleren Bereich bewegen sich die Monatsbeiträge zwischen 30 und 60 Euro mit zusätzlichen Kurs- und Wellnessangeboten. Im Premiumsegment kostet die Mitgliedschaft ab 60 Euro pro Monat. „Hier gibt es eine deutlich höhere Dichte an gut ausgebildeten Trainern und ein umfangreiches Kursangebot“, erklärt Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter von Medical Fitness. Das Markgröninger Studio gehört zu den Premiumanbietern, die neben einem modernen Gerätepark vor allem auf kompetente Betreuung und Beratung setzen.

Special Interest-Studios bieten spezialisierte Angebote wie Kieser-Training mit Fokus auf die Rückenmuskulatur.

Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter von Medical Fitness in Markgröningen: „Unser Trainerteam besteht ausschließlich aus Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten. Nur so können wir eine kompetente und durchgängige Betreuung leisten.“

Lassen Sie sich beraten!
Haben Sie sich erst einmal entschieden, wie viel Geld Sie im Monat für ein Fitness-Studio ausgeben wollen oder können, sollten Sie unbedingt ein Beratungsgespräch oder ein Probetraining vereinbaren. Zusätzlich sind weitere wichtige Punkte zu beachten, die jedoch nicht alle objektiv zu bewerten sind. „Legt jemand Wert auf trendiges Ambiente, Solarium oder Sauna-Landschaft, ist er bei Medical Fitness sicherlich nicht an der richtigen Adresse“, sagt Rüdiger Loy. Umgekehrt würde sich ein gesundheitsorientierter „Best Ager“ unter Bodybuildern und lauter Popmusik auch nicht wohl fühlen.

So finden Sie das passende Studio
Die folgende Checkliste hilft Ihnen dabei, das für Sie passende Fitness-Studio zu finden:

- ✓ Wie hoch sind die genauen Monatsbeiträge?
- ✓ Kommen weitere Kosten auf mich zu?
- ✓ Sagt mir die Atmosphäre zu?
- ✓ Gefallen mir Räumlichkeiten und Ausstattung?
- ✓ Machen die Trainer einen kompetenten Eindruck?
- ✓ Wie lange ist die Mindestvertragslaufzeit? (Die „Stiftung Warentest“ empfiehlt Einsteigern möglichst kurze Laufzeiten.)
- ✓ Die Kündigungsfristen zum Ende der Vertragslaufzeit sollte nicht länger als drei Monate sein, besser kürzer.
- ✓ Welche zusätzlichen Kurse werden angeboten? Kosten diese extra?
- ✓ Bietet das Studio Vertragspausen an (z.B. bei Urlaubsreisen)?
- ✓ Ist das Studio gut erreichbar? Gibt es (kostenlose) Parkmöglichkeiten?

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch unter 07145 - 91 53 770.

Hautenge Leggins und Bodys, bunt und knallig: Aerobic vor 35 Jahren

In den 90er Jahren im Trend: Eisen stemmen für die Muskulatur

Fitness-Trends der Zukunft: Gesundheitsprogramme für Best Ager und Senioren sowie

professionelle und individuelle Trainingsbetreuung

Die Trends einer Branche

Entfachte Jane Fonda in den 80er Jahren die Aerobicwelle, standen noch vor der Jahrtausendwende „Muckibuden“ mit solariumgebräunten und muskelbepackten Männern im Fokus. Mittlerweile orientieren sich viele Studios an Themen wie Gesundheitsförderung, Gewichtsreduktion und Prävention. Und das sind laut einer aktuellen Umfrage des DSSV (Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen) die Fitness-Trends der nächsten Jahre: Professionelle Trainingsbetreuung, Fitnessprogramme für Best Ager und Senioren sowie gezielte Gesundheitsangebote.

„Das sind genau die Schwerpunkte, auf die Medical Fitness konsequent seit seiner Gründung vor zwölf Jahren setzt und dies auch in Zukunft tun wird“, betont Marc Albrecht, Bereichsleiter Medical Fitness.

GROSSES SPEKTRUM AN BERATUNGSANGEBOTEN

Ausgewogen ernähren & nachhaltig abnehmen

In unserer Gesellschaft wird sehr viel über „gesunde“ oder die „richtige“ Ernährung diskutiert. Den Überblick bei dieser Informationsflut nicht zu verlieren ist eine große Herausforderung. Als Ernährungswissenschaftler sieht es Stefan Ambacher deshalb als seine Aufgabe an, Aktuelles aus Forschung & Wissenschaft verständlich weiterzugeben: „Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil.“

Eine ausgewogene Ernährung ist Teil eines positiven Lebensgefühls und bedeutet auch, wertschätzend mit sich selbst umzugehen. Im stressigen Alltag ist es jedoch nicht immer einfach, allem gerecht zu werden. Hier sollte jeder für sich Möglichkeiten finden, bedarfsgerecht zu essen und gleichermaßen Genuss und Belohnung in den Alltag einzubauen.

Das individuelle Wohlfühlgewicht
Dabei sehen wir das Potential der Ernährung vor allem im Bereich der Prävention von Krankheiten. Laut aktuellen Schätzungen könnten durch einen gesünderen Lebensstil ca. 70 % der Erkrankungen vermieden oder die Auswirkungen verringert werden. Dazu zählen vor allem Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder chronische Lebererkrankungen. Abseits von bestehenden gesundheitlichen Problemen erreichen Sie mit der richtigen Ernährungsform in Verbindung mit Bewegung Ihr individuelles Wohlfühlgewicht.

Wir von Ortema möchten unseren Beitrag dazu leisten und Sie mit unseren Sport- und Ernährungsangeboten unterstützen, um Ihren Lebensstil positiv zu beeinflussen. Dabei bieten wir Ihnen im Bereich der Ernährungsberatung ein breites Spektrum von Möglichkeiten an.

Stefan Ambacher
Ernährungsmedizin (M.Sc.)
Zertifizierter Ernährungsberater/DGE

Anfragen und Termine:
Tel.: 07145-91 53 770
stefan.ambacher@ortema.de

Ernährungskurse
Im Rahmen regelmäßiger Seminare bieten wir die Möglichkeit, einen gesünderen Lebensstil zusammen mit einer Gruppe von Gleichgesinnten anzugehen.

Einzelberatung
Damit Sie Ihre Ziele erreichen, erarbeiten wir mit Ihnen in Einzelgesprächen einen individuellen und nachhaltigen Ess-Alltag, der auf Ihre Gegebenheiten und Vorlieben abgestimmt ist. Themen hierbei sind gesunde und ausgewogene Ernährung oder nachhaltige Gewichtsreduzierung.

Ernährungstherapie
Besteht eine ernährungsrelevante Erkrankung, ist eine Ernährungstherapie empfehlenswert. Die Kosten hierfür werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen oder bezuschusst.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.ortema-medicalfitness.de**

WICHTIGE TERMINE

Body & Mind Woche, 23.9. bis 29.9.2019 (nur für Medical Fitness-Mitglieder)
Für mehr Lebenskraft und Energie, für mehr Fitness und Wellness in deinem Alltag, für die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

- Mo 23.9, 9:10 - 10:25 Uhr
  Yoga nach Feldenkrais – die Fünf Tibeter mit Conny
- Di 24.9. , 18:00 - 18:45 Uhr
  Faszien Pilates mit Petra
- Di 24.9., 19:45 - 21:00 Uhr
  Chakra Yoga - neue Energie durch Übungen für deine Energiezentren mit Petra
- Mi 25.9., 9:10 - 10:25 Uhr
  Yoga nach Feldenkrais – die Fünf Tibeter mit Conny
- Fr, 27.9., 10:15 - 11:30 Uhr
  Detox Yoga - Übungsflow zum Entgiften mit Svetlana
- So, 29.9., 09:30 -10:30 Uhr
  Rückenfit - Energie für den Rücken mit Timea
- Di, 12.11., 9:00 - 15:00 Uhr
  Besser gehen mit Prothese - Gehschul-Workshop für Anwender und Therapeuten

Patienten-Informationsveranstaltungen der Orthopädischen Klinik Markgröningen:

- Di 17.9.
  Knieschmerzen: Moderne Knieendoprothetik Referent: Prof. Dr. Bernd Fink
- Di 1.10.
  Eine Ursache für krumme Finger: Die Dupuytrensche Kontraktur - Moderne Ansätze Referent: Prof. Dr. Max Haerle
- Di 19.11.
  Möglichkeiten der orthopädischen Behandlung und Schmerztherapie bei Rückenleiden Referenten: Dr. Carola Maitra, Dr. Thomas Pfandlsteiner
- Di 3.12.
  Moderne Behandlungskonzepte bei Erkrankungen und Verletzungen der Schulter Referent: Dr. Steffen Jehmlich

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

ORTEMA - EIN ATTRAKTIVER ARBEITGEBER

Der Patient steht bei uns im Mittelpunkt

Ein Beruf am Schreibtisch? Für unseren Physiotherapeuten Tobias Hartlaub ein „NoGo“

„Ich versuche immer, den ganzen Menschen zu sehen und mir ein eigenes Bild zu machen.“ Sebastian Illeditsch ist mit Leib und Seele Physiotherapeut und bereits seit sechs Jahren bei ORTEMA.

Als Tobias Hartlaub 2014 erfolgreich sein Abitur bestand, war ihm eines klar: “Ich möchte keinen Beruf erlernen, bei dem ich den ganzen Tag sitzen muss.“ Also startete er noch im gleichen Jahr an der Medizinischen Akademie Stuttgart seine Ausbildung als Physiotherapeut. Eine Entscheidung, die er nicht bereut hat.

Wenn man sich mit Sebastian Illeditsch unterhält, fällt einem sofort auf: der 32-jährige interessiert sich für Menschen. Er nimmt jeden so, wie er ist, ohne Vorurteile und vorgefertigter Meinung. „Ich liebe es, meinen Patienten zu helfen, sie körperlich und psychisch zu unterstützen.“ Ganz egal, wie alt oder jung sie sind, ob mit oder ohne Handicap.

Unmittelbar nach seinem Abschluss im Jahr 2017 begann Tobias als Physiotherapeut bei ORTEMA im Team Neuroorthopädie, Querschnitt und Handchirurgie. Dort behandelt er Patienten sowohl stationär als auch ambulant. Aktuell absolviert der 23-jährige eine Weiterbildung zum PNF-Therapeuten.

PNF steht für das Wortungetüm „Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation“. Vereinfacht gesagt, geht es bei der dreidimensionalen Behandlungsmethode, die bei Patienten in allen medizinischen Fachbereichen Anwendung findet, darum, das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln zu fördern und so das Bewegungsverhalten wiederherzustellen. Auch bei querschnittgelähmten Menschen wird dieses Konzept angewendet.

Positive Rückmeldungen

Besonders die tägliche Arbeit mit Querschnittpatienten ist es, die dem Hobby-Fußballer Freude bereitet. „Oft werde ich von Freunden oder Bekannten gefragt, ob es nicht hart ist, täglich mit den Schicksalen einer schweren Lähmung umgehen zu müssen.“ Das Gegenteil ist der Fall. Gerade Querschnittpatienten geben ihm regelmäßig positive Rückmeldungen. „Ich kann mich jeden Tag darüber freuen, diesen Menschen beim Wiedereinstieg in den Alltag zu helfen.“

Als echter Teamplayer schätzt Tobias auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit auf allen Ebenen. Dieser fachliche und natürlich auch menschliche Austausch mit Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Ärzten und Pflegekräften der Orthopädischen Klinik Markgröningen oder Orthopädie-Technikern sei eigentlich nur in einem Unternehmen wie der ORTEMA möglich.

Ein Ausblick in die (nahe) Zukunft? Zunächst einmal möchte Tobias ein bis zwei Weiterbildungen abschließen, „um eine noch bessere Therapie für meine Patienten gestalten zu können“. Ausbildungen als Physiotherapeut, Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, dazu Weiterbildungen in der Lymphdrainage, Manuellen Therapie sowie als Sportlehrer in der Psychosomatik und Sucht, Rückenschule und Functional Fitness Trainer: (Beruflicher) Stillstand ist für Sebastian, seit 2013 bei der ORTEMA, ein Fremdwort.

Als Physiotherapeut im Team der Allgemeinen Orthopädie und Sportorthopädie schätzt er die stetige Weiterbildung und Veränderung. Nicht zuletzt deshalb ist die ORTEMA als Arbeitgeber so attraktiv für ihn. „Die vielen Möglichkeiten und Erfahrungen, die ich bisher hier sammeln konnte, die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen aber auch der fachliche Austausch mit Ärzten und Schwestern zum Wohle der Patienten sind in anderen Firmen sicher nicht so an der Tagesordnung.“

Trotz der großen Vielfalt bei ORTEMA gilt Sebastians Fokus immer dem Patienten. „Ich liebe es, wenn mit jeder Behandlung eine Besserung eintritt und ich einem Menschen damit helfen kann.“ Mit seinen Patienten teilt er die lustigen und schönen Momente ebenso wie die schmerzhaften.

„Der Weg ist das Ziel“

Fragt man ihn nach seinen Hobbys, hätte man die Antwort eigentlich erraten können. Mehr als zehn Stunden Sport in der Woche dürfen es gerne sein, Joggen, Wandern, Klettern und natürlich Fitness Training. „Ich finde es super, dass wir bei ORTEMA als Mitarbeiter umsonst trainieren können!“ Da wundert es einen fast, dass der Musikliebhaber - er besitzt über 1.000 CDs - auch noch Zeit fürs Lesen oder Zeichnen findet. Konkrete Zukunftspläne sind für einen Menschen wie Sebastian nicht das wichtigste („Der Weg ist das Ziel“): „Ab und zu stehen bleiben und den Moment genießen. Ich werde schon sehen, was die Zukunft bringt.“

Jetzt online bewerben: **www.ortema-jobs.de**

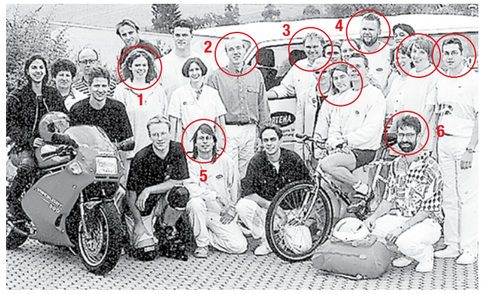
25 JAHRE AUSBILDUNG BEI ORTEMA

„Unsere Azubis gehören zu den Besten“

Wie es der Zufall will, waren es 25 Mitarbeiter, die vor 25 Jahren in der frisch gegründeten **OR**thopädie **TE**chnik **MA**rkgröningen, der **ORTEMA** GmbH, starteten. Seitdem bildet der Geschäftsbereich Orthopädie-Technik auch aus - und das mit großem Erfolg. „Unsere angehenden Orthopädie-Techniker gehören regelmäßig zu den Jahrgangsbesten“, freut sich Geschäftsführer Hartmut Semsch. Der eigene, bestens ausgebildete Nachwuchs bildet so den Grundstock für ein qualifiziertes Wachstum. Rund 250 Mitarbeiter hat die ORTEMA heute, davon arbeiten über 100 in der Orthopädie-Technik.

Bei ORTEMA ist man nicht ohne Grund stolz darauf, dass von den 25 „Urgesteinen“ aus dem Jahr 1994 noch immer zehn bis heute an Bord sind. „Vier weitere waren bis zu ihrer Rente bei uns beschäftigt“, erklärt Volker Kübler ⑥, Geschäftsbereichsleiter Orthopädie-Technik, der selbst bereits seit 1988 in Markgröningen tätig ist. Was sicherlich auch dafür spricht, dass ORTEMA attraktive Arbeitsplätze mit zahlreichen Zusatzleistungen bietet. Nicht zu vergessen die Entwicklungschancen.

Zur Unternehmensphilosophie gehört auch, „dass wir auf die qualifizierte Ausbildung unserer Lehrlinge einen besonders hohen Wert legen“, so Volker Kübler.



Ein Foto aus den Anfangszeiten der ORTEMA. Die umkreisten Mitarbeiter auf dem Bild sind noch heute bei ORTEMA und finden sich teilweise im Beitrag wieder.

ORTEMA hat viel zu bieten:

- Regelmäßige Fort- und Weiterbildung
- Geregelte Arbeitszeiten
- Sichere Arbeitsplätze
- Betriebliche Altersvorsorge
- Attraktive betriebliche Krankenzusatzversicherung
- Kostenloses Training bei Medical Fitness
- Fahrrad-Leasing
- VVS-Zuschuss

„Unser Ziel ist es, den Bedarf an Mitarbeitern auch durch die von uns ausgebildeten Orthopädietechnik-MechanikerInnen zu decken.“ Derzeit sind es von den aktuell Beschäftigten immerhin 19 Orthopädie-Techniker und Bandagistinnen, die ihre Ausbildung in Markgröningen gemacht haben.

Vom Azubi zur Abteilungsleitung

Auch Solveig Braig ① hat ihre Ausbildung bei ORTEMA gemacht und 1995 als Landessiegerin abgeschlossen.

Bereits während ihrer Lehre hat sie sich besonders für den Korsettbau interessiert. Nach der Abschlussprüfung begann sie als Junggesellin in der Rumpforthesen-Technik und stieg 2010 zur Bereichsleiterin auf. Zu ihrer Abteilung gehören fünf Mitarbeiterinnen. Besonders erfüllt sie die Arbeit mit den jugendlichen Patienten, die in der Regel wegen einer Skoliose (Rückgratverkrümmung) oder Kyphose (Rundrücken) behandelt werden müssen.

Auch Claus Fischer ⑤ absolvierte seine Ausbildung in Markgröningen. Nach einer Lehre zum Maschinenbau-Mechaniker orientierte er sich um und fand 1996 in der Orthopädie-Technik seinen Wunschberuf. 2005 setzte er den Meister oben drauf und leitet seit 2010 die Beinorthesen-Technik mit vier Mitarbeitern.

Seit über 42 Jahren dabei

Zu den bereits erwähnten „Urgesteinen“ der ORTEMA zählen auch Norbert Wandzik ④ und Michael Frank ②. Sie erlebten den Wandel von der klinikeigenen Werkstatt zum modernen Betrieb hautnah mit. Einsamer Rekordhalter, was die Firmenzugehörigkeit betrifft, ist zweifelsohne Norbert Wandzik. Bereits 1977 lernte er den Beruf in der damaligen Wernerschen Kinderheilanstalt in Ludwigsburg und blieb seinem Arbeitgeber bis heute treu. Der Orthopädie-Techniker Meister kümmert sich unter anderem auch um die Auszubildenden.

Michael Frank schloss seine Ausbildung 1990 ab - ebenfalls als Landessieger. „Die Abwechslung in unserem Beruf macht mir auch heute, nach über 30 Jahren im Unternehmen, enorm Spaß“, so Michael Frank. 1995 legte er die Meisterprüfung ab und leitet seit 2010 die ORTEMA-Filiale im Klinikum Ludwigsburg.

Erfahrung in anderen Firmen gesammelt

Nicht alle Orthopädie-Techniker blieben nach ihrer Ausbildung bei der ORTEMA. „Einige Kollegen haben auch in anderen Firmen Erfahrungen gesammelt“, erklärt Hartmut Semsch. So haben beispielsweise Peter und Birgit Kolar - ihre Ausbildung haben sie 1985 bzw. 1986 abgeschlossen - später die Firma gewechselt. Nach verschiedenen Stationen kam das mittlerweile verheiratete Paar 2015 wieder zurück. Birgit Kolar arbeitet in Teilzeit unter anderem am ORTEMA-Standort Neckarsulm, ihr Ehemann übernahm als Orthopädie-Techniker Meister die Bereichsleitung Knieorthesen-Technik, mit 20 Mitarbeitern die größte Werkstatt der ORTEMA.

„Wenn Kollegen wieder zurückkommen zeigt das, dass wir als Arbeitgeber nicht alles falsch machen“, freut sich Hartmut Semsch ③. Der Geschäftsführer und Orthopädie-Techniker Meister gehört selbst zu den „Urgesteinen“. Nach seiner Ausbildung in Karlsruhe und anschließendem Zivildienst in der Klinik in Langensteinbach startete er 1986 seine Karriere, damals noch in der Werkstatt der Orthopädischen Klinik Markgröningen. Nur zwei Jahre später übernahm der damals 28-jährige deren Leitung und wurde 1994 Geschäftsführer der frisch gegründeten ORTEMA GmbH.

Bei der diesjährigen Abschlussprüfung stellte ORTEMA einmal mehr die Landessiegerin: Unsere frisch gebackene Orthopädietechnik-Mechanikerin Julika Weller wurde mit einem Notendurchschnitt von 1,2 Jahrgangsbeste in Baden-Württemberg. Ab Herbst verstärkt sie unser Team in Markgröningen.

25 Jahre ORTEMA 1994 - 2019

NEUBAU AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

Ambulante Reha verdoppelt ihre Kapazität

Das Spektakel in diesem Frühsommer erinnerte an eine überdimensionale Mischung aus Lego und Tetris. Insgesamt 26 tonnenschwere Fertigmodule mussten für den 1.500 Quadratmeter großen Neubau zentimetergenau eingepasst werden. Nach nur einer Woche stand das zweigeschossige Gebäude der ambulanten orthopädischen Rehabilitation und der Innenausbau konnte beginnen. Ab November werden die Reha-Patienten in den für 60 Patienten ausgerichteten neuen Räumlichkeiten der ORTEMA behandelt.

Mit großem logistischem Aufwand wurden die Fertigmodule nach einem Transportweg von über 450 km geliefert und passgenau eingebaut.

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

Eine ambulante orthopädische Rehabilitation dient der Behandlung von komplexeren Problemen am Bewegungssystem. Dazu gehören beispielsweise chronische Schmerzen, Gelenkverschleiß, Instabilitäten, Fehlstellungen aber natürlich auch die bewährte Reha nach einer Operation.

Kapazitätslimit erreicht

„Der Neubau kommt genau zum richtigen Zeitpunkt", erklärt Olaf Sporys, Geschäftsführer der ORTEMA, „im Bereich der ambulanten Reha hatten wir das Kapazitätslimit erreicht." Nicht zuletzt deshalb, weil auch in der OKM die Zeichen auf Wachstum stehen und gerade erst der Operationsbereich erweitert wurde.

Chefarzt Dr. Sven Schemel, Leiter der ambulanten Rehabilitation, freut sich auf die neuen, modernen Räumlichkeiten. Sie bieten mehr Komfort, Behandlungsmöglichkeiten und Ruhe für die Patienten. „Vor allem wird es eine deutliche Entzerrung der ambulanten Therapien auf Rezept und unseren Reha-Patienten geben" (siehe auch Interview Seite 9).

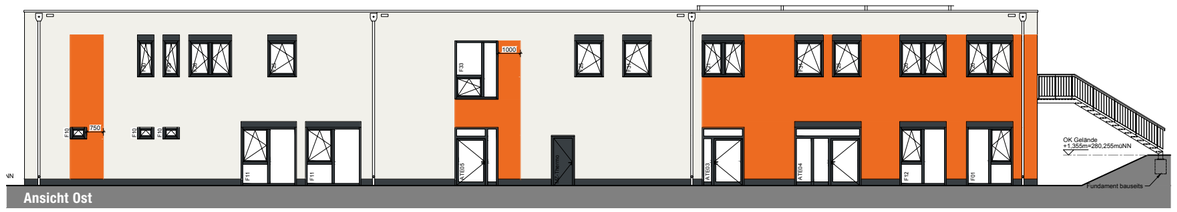
Für mobilitätseingeschränkte Reha-Patienten steht unser Fahrdienst im Radius von etwa 15 km um Markgröningen zur Verfügung. (Einzugsgebiet siehe Karte links).

Herausforderung qualifizierte Mitarbeiter

Die baulichen Voraussetzungen für eine Verdoppelung der Reha-Plätze sind geschaffen. „Jetzt müssen wir natürlich auch weitere qualifizierte Mitarbeiter gewinnen", sagt Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Medical Fitness. Angesichts der angespannten Situation auf dem Stellenmarkt keine leichte Aufgabe. Rüdiger Loy allerdings ist optimistisch: „Unsere bisher schon attraktiven Therapie- und Arbeitsplätze werden durch die neuen Räumlichkeiten und zusätzlichen Möglichkeiten für unsere Patienten und Mitarbeiter noch interessanter."

Die Vorteile einer ambulanten Reha bei ORTEMA

- Leitung durch einen Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Ganzheitliche Reha, Anschlussheilbehandlung (AHB), Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Physiotherapie, Trainingstherapie, Physikalische Therapie, Ergotherapie
- Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation
- Psychologe, Sozialdienst, Ernährungsberatung, Ergotherapie
- Bewegungsbad im Haus
- Direkt an die Orthopädische Klinik Markgröningen angeschlossen
- Fahrdienst, kostenlose REHA-Parkplätze
- Nachsorge IRENA für Patienten der deutschen Rentenversicherung



CHEFARZT DR. SVEN SCHEMEL IM INTERVIEW

„Mehr Komfort und Platz für unsere Patienten"

2011 startete bei ORTEMA die ambulante orthopädische Rehabilitation. Damals wie heute heißt der Chefarzt und Leiter Dr. Sven Schemel. Seitdem haben er und sein Team rund 4000 Patienten erfolgreich rehabilitiert. Acht Jahre nach dem Start freut sich Dr. Schemel mit der Eröffnung des Neubaus im November 2019 auf den nächsten Meilenstein.

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

Zuerst ein kurzer Rückblick. Wie haben Sie die letzten acht Jahre erlebt?

Es war eine sehr interessante und oft spannende Zeit: ich konnte den Genehmigungsprozess, die Zusammenstellung des Teams und den Anlauf des Rehabetriebes seit 2010 begleiten und natürlich wesentlich mitgestalten. Ein ambulantes Rehazentrum direkt neben einer großen und spezialisierten orthopädischen Einrichtung wie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) ist einerseits eine Herausforderung, andererseits ist die Akquise von Patienten natürlich einfacher.

Mit dem gesamten Reha-Team ist es uns von Beginn an gelungen, eine überdurchschnittliche Patientenzufriedenheit zu erarbeiten. Viele Patienten kommen daher mittlerweile aufgrund guter Mund-zu-Mund-Propaganda oder auch nach guten eigenen Erfahrungen zum wiederholten Male.

Aufgrund der stetig steigenden Patientenzahl in der Reha und der Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung (DRV) wurde der jetzige Neubau immer dringlicher und dann letztendlich auch geplant und in kurzer Zeit gebaut.

Nicht nur die Patientenzahlen sind gestiegen. Sie müssen auch das Therapeutenteam entsprechend vergrößern.

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

Was erwarten Sie vom Neubau?

Die Patienten finden im Neubau mehr Komfort und Platz sowohl für Therapie als auch für Ruhe und Erholung. Natürlich wollen wir auch die Wartezeiten für Reha und Nachsorge abbauen. Im Neubau werden ausschließlich Reha- und Nachsorgepatienten behandelt, so dass es zu einer räumlichen Trennung zu Rezeptpatienten und Fitnessmitgliedern kommen wird.

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

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

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

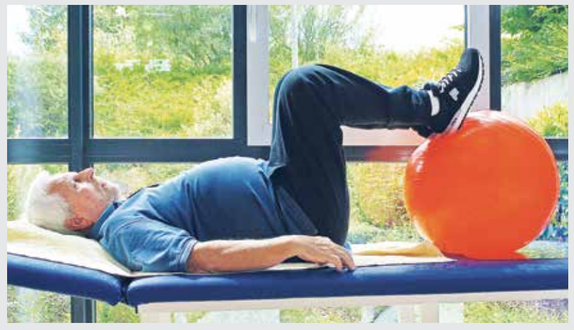
Die Patienten können nach einer Reha oder einer Nachsorge ihre Trainings- und Bewegungsstrategie bei Medical Fitness fortführen und können in unserer Rezeptpraxis z. B. mit Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage, Ergotherapie usw. behandelt werden. Auch hier arbeiten meist sehr erfahrene Therapeuten in funktionierenden Teams. Zu erwähnen ist hier ebenfalls unser Bewegungsbad, was in ambulanten Einrichtungen so oft nicht vorhanden ist.

Ab Dezember 2019 wird es, nach erfolgreichem Küchenumbau, wieder die gewohnte Auswahl an frisch zubereiteten Speisen in der OKM-Küche geben, so dass die Patienten aus drei bis vier Menues wählen können

Worin sehen Sie die Vorteile eine ambulanten Reha gegenüber einem stationären Aufenthalt?

Wir können bei Versicherten der gesetzlichen und privaten Krankenkassen die Therapie sehr zeitflexibel gestalten in Form einer Behandlung zwischen zwei und fünf Tagen pro Woche. Leider ist dies nicht möglich für die Versicherten der DRV.

Es ist oft hilfreich für die eigene Genesung, wenn man in der Familie, bei Angehörigen und Freunden bleiben kann.



Für welche Patienten kommt eine ambulante Reha in Markgröningen in Frage?

Als orthopädische Rehabilitationseinrichtung behandeln wir Patienten mit Problemen am Bewegungssystem. Typischerweise sehen wir Patienten mit chronischen Schmerzen, Gelenkverschleiß, mit Rücken- und Wirbelsäulenproblemen und sehr oft nach Operationen wie z. B. Endoprothesen, Sehneneingriffen oder unfallchirurgischen Eingriffen.

BEI ORTEMA BEKOMMEN SIE KOMPETENZ AUS EINER HAND

Gebündeltes Fachwissen für Ihre Gesundheit

Arthrose ist die Volkskrankheit Nummer 1 und betrifft vor allem die Altersgruppe 50+. Der langsam fortschreitende Verschleiß des Knorpels in den Gelenken kann durch eine Verletzung, Achsfehlstellungen, den Alterungsprozess oder Veranlagung hervorgerufen werden. Neben operativen Verfahren gibt es viele konservative Behandlungsmöglichkeiten, von denen Betroffene profitieren können.

ORTEMA bietet in allen Geschäftsbereichen und Fachabteilungen zahlreiche Angebote für Patienten mit Arthrose. Um in Zukunft sämtliche Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten noch besser zu koordinieren und diese in ein perfekt in sich abgestimmtes Konzept einzubinden, wurde das **ARTHROSE**-KOMPETENZZENTRUM gegründet. So erhalten Sie gebündeltes Fachwissen aus einer Hand.

Ambulante Rehabilitation

Im Rahmen der ganzheitlichen **ambulanten orthopädischen Rehabilitation** behandeln wir auch komplexere Probleme am Bewegungsapparat, wie Gelenkverschleiß, chronische Schmerzen, Instabilitäten oder Fehlstellungen. Sie beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Aktive Therapiemethoden wie Physio- und medizinische Trainingstherapie
- Gesundheitsbildung, Motivation und Anleitung des Patienten
- Erkennen und Mitbehandeln von möglichen psychosozialen Problemen
- Aufarbeitung von möglichen medizinisch-beruflichen Problemen

(siehe auch Berichte Seiten 8 und 9)

Physio- und Ergotherapie

In den Bereichen **Physio-, Sport- und Ergotherapie** bieten wir verschiedene Behandlungstechniken für Patienten mit Arthrose an. Ziel ist es, die Lebensqualität der Betroffenen nach Möglichkeit zu verbessern. Dabei geht es in erster Linie darum:

- Beweglichkeit zu fördern
- Muskulatur aufzubauen
- Haltung zu verbessern
- Physiologische Bewegungsmuster anzueignen
- Schmerzen zu minimieren

Zusätzlich bieten wir im Rahmen des Rehasports spezielle Kurse bei Rücken- und Gelenkproblemen an

Medical Fitness

In unserem Bereich **Medical Fitness** legen wir Wert auf ein gesundheitsorientiertes Training sowie eine ganzheitliche und individuelle Betreuung. Ein wichtiges Plus für Kunden mit Arthrose.

Unsere Angebote

- Selbstständiges Training mit persönlicher und fachkompetenter Betreuung
- Personaltraining
- Breites Kursangebot
- Ernährungsberatung
- Wassergymnastik

Orthopädie-Technik

Im Fachbereich **Orthopädie-Technik & Sanitätshaus** bieten wir ein großes Spektrum von konfektionierten und individuellen Hilfsmitteln. Orthopädie-technische Versorgungen können sich positiv auf die Gelenke und den gesamte Bewegungsapparat auswirken, indem sie:

- Gelenke entlasten und stabilisieren
- Fehlstellungen und Achsabweichungen korrigieren
- Füße stützen und betten
- Haltung verbessern
- Durchblutung fördern
- Lebensqualität steigern

Der Fallmanager

Unsere Fallmanager haben langjährige Erfahrung im medizinischen Bereich und bei der Behandlung von Patienten mit orthopädischen Erkrankungen. Ziel der Beratung ist es, dem Patienten passende Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die der Betroffene mit seinem behandelnden Arzt bespricht. Über die weiterführende medizinische Therapie und notwendige Hilfsmittel entscheidet dann der Mediziner (siehe auch Seite 11)

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

Jetzt online: www.ortema-arthrosekompetenzzentrum.de

NUTZEN SIE UNSERE KOSTENLOSE BERATUNG!

Mit kleinen Schritten ans Ziel kommen

Viele Arthrose-Patienten wissen oft nicht, wie umfangreich das Angebot von ORTEMA überhaupt ist, geschweige denn, welche Maßnahmen sinnvoll für sie sein könnten. Deshalb übernehmen unsere Fallmanager die Funktion eines Koordinators, um im Rahmen einer kostenlosen Beratung bereichsübergreifende Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und konkrete Vorschläge zu erarbeiten. Wie das in der Praxis funktioniert, zeigen unsere beiden Fallbeispiele.

Haben sich von unserer Fallmanagerin Heike Gaiser (Bild links, außen) erfolgreich beraten lassen: Iris Kräutl (links, innen) und Annegret Dolderer (rechts)

Wenn die Kniegelenke Probleme machen

Iris Kräutl bewegt sich gerne. Wenn da nicht der zehn Jahre alte, nicht operierte Kreuzbandriss wäre. Durch die Schonung des verletzten Kniegelenks machte vor allem die Gegenseite und die damit höhere Belastung Probleme. Um die Muskulatur dauerhaft zu stärken, begann sie zu schwimmen. „Das wöchentliche Schwimmen tat mir sehr gut und war über einen langen Zeitraum ein fixer Termin“, erklärt die 51-jährige. Aus verschiedenen Gründen ist das Schwimmen ein paar Mal ausgefallen und der Wiedereinstieg wurde immer wieder verschoben. Schließlich kamen nach einer ungeschickten Bewegung beim Aussteigen aus dem Auto die Schmerzen zurück. „Da war mir klar, dass ich wieder etwas machen muss, um mich fit zu halten!“

Dauerhaftes Training ist das A & O

Da passte es ganz gut, dass sie in der ORTEMA AKTUELL vom **ARTHROSE**-KOMPETENZZENTRUM gelesen hatte. Spontan vereinbarte sie einen Termin mit Heike Gaiser. Unsere Fallmanagerin konnte Iris Kräutl gleich ein paar gute Tipps geben. Aufgrund der akuten Probleme hat sie ihr ein Kinesio-Tape am Knie angelegt, was sofort zu einer Entlastung führte. Darüber hinaus hat Heike Gaiser Krankengymnastik an Geräten (KGG) empfohlen. „Im Gespräch stellte ich fest, dass Frau Kräutl auf Dauer selbst etwas für ihre Gesundheit tun muss“, so Heike Gaiser, „aber zuvor die Krankengymnastik an Geräten wichtig ist.“ Diese empfohlene Maßnahme besprach Iris Kräutl mit ihrem Hausarzt, der die Vorgehensweise unterstützte und rezeptierte.

Nach mittlerweile mehreren KGG-Terminen fühlt sie sich deutlich wohler und hat weniger Schmerzen. Diese machten ihr zwischenzeitlich auch beim Gehen Probleme. Diese Unsicherheit hat sie überwunden und ist wieder aktiver unterwegs. Nordic Walking und Fahrradfahren sind für ihre geschädigten Gelenke optimal. „Für den Winter muss ich mir allerdings etwas überlegen. Da werde ich sicher nicht mehr radfahren und walken.“

Endlich wieder schmerzfrei!

Nun überlegt Iris Kräutl, sich bei Medical Fitness anzumelden. „Die enge Betreuung hat mir bereits bei der KGG sehr gutgetan.“ Davon ist auch Heike Gaiser überzeugt: „Im Fall von Frau Kräutl kann die Physiotherapie nur der erste Schritt sein.“ Nachdem sie nun schmerzfrei sei, „sollte sie dauerhaft etwas für ihre Gesundheit tun“. Das Training im Medical Fitness ist ideal für sie. „Geführte Bewegungen beim Gerätetraining, kombiniert mit Koordinationsübungen auf der freien Trainingsfläche bringen sehr gute Ergebnisse,“ betont die erfahrene Physiotherapeutin.

Rücken, Schulter, Nacken - typisch Büroarbeit

Anfang des Jahres veranstaltete ORTEMA eine Arthrosestudie. Diese sollte zeigen, dass ein spezielles Arthrose-Trainingsprogramm bereits nach sechs Wochen Besserung schaffen und die Gelenkschmerzen deutlich reduzieren kann. Auch Annegret Dolderer nahm an der Studie teil und besuchte verschiedene Kurse. Dabei merkte die Büroangestellte schnell, dass ihr die Bewegung gut tat. Die typischen Schmerzen vom vielen Sitzen und Arbeiten am PC an Rücken, Schulter und Nacken ließen nach. Im Anschluss an die Studie nahm sie das Angebot der kostenlosen Beratung im Arthrose-Kompetenzzentrum gerne an.

Aktiver Ausgleich bei langem Sitzen

Heike Gaiser motivierte sie in der Beratung nochmals zu mehr Bewegung und empfahl ihr besonders geeignete Sportarten. Auch Alltags-Tipps kamen bei der 61-jährigen gut an. „Oft sind es Kleinigkeiten, die sich gut umsetzen lassen und schnell erste Besserungen bringen.“ Ganz besonders gilt das für Personen, die im Büro arbeiten. „Da ist ein aktiver Ausgleich unersetzlich, sonst sind gesundheitliche Probleme am Bewegungsapparat eigentlich vorprogrammiert,“ mahnt die Fallmanagerin.

Motoviert zum Fitness-Training

Aufgrund der Beratung und den guten Erfahrungen während der Studie hat sich die Büroangestellte Dolderer im Medical Fitness angemeldet. Am liebsten trainiert sie mit ihrer Freundin. „Zusammen macht es einfach mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig!“ Hauptsächlich trainiert sie an den Milongeräten im Zirkel. Zusätzlich absolviert sie Übungen, die gezielt den Problemen an Rücken und Schulter entgegenwirken. Das Training ist ein sehr guter Ausgleich zu ihrer Bürotätigkeit. Und sie sieht schon erste Erfolge. Sie fühlt sich deutlich gestärkt und hat mehr Kraft und Ausdauer.

In Zukunft möchte sie zusätzlich Kurse belegen, die sie aktuell aufgrund ihrer Arbeitszeiten leider nicht machen kann. „Wenn ich es jetzt noch schaffe, mein Gewicht etwas zu reduzieren, wäre ich glücklich. Mir ist natürlich klar, dass sich jedes Kilo weniger genauso positiv auf mein Wohlbefinden auswirken wird wie das Krafttraining“, ist sich Annegret Dolderer sicher. Grund genug, motiviert an die Sache ran zu gehen.

Die ORTEMA Fallmanagerin Heike Gaiser hat die Erfahrung gemacht, dass oft vermeintliche Kleinigkeiten den Patienten und Kunden sehr gut helfen können. Das kann ein Tapeverband bei Knieproblemen sein, die passende Einlage bei Rückenschmerzen oder einige einfache Übungen für den Büroalltag, um die Halswirbelsäule zu entlasten.

MIXED ZONE: SPORTLER BEI ORTEMA

Wir schützen, was geschützt werden muss!

Wer mit 150 Sachen übers Wasser rast, sollte für den Fall des Falles optimal geschützt sein. Das gilt aber auch genauso für den Fußballprofi, der nach einer schweren Schädelverletzung ein Kopfballtor machen möchte. Ob Kopf, Schulter, Halswirbelsäule, Brust, Rücken oder Knie - ORTEMA schützt, was geschützt werden muss. Egal, ob Profi, Amateur oder Freizeitsportler.

Nein, der interessierte Betrachter hatte keinen Sonnenstich. Was er da mitten im Hochsommer bei über 30 Grad im Schatten vor dem ORTEMA Eingang sah, waren tatsächlich ein Jetski auf dem Trockendock und ein Skidoo ohne Schnee. Die beiden erfolgreichen Extremsportler Philip Salobir (Jetski) und Elias Bacher (Skidoo) kleideten sich bei ORTEMA in Sachen Protektion ein. Wir drücken die Daumen, dass sie nicht benötigt werden.

Speedwayfahrer Max Dilger (rechts) ist das, was Bayern einen „harten Hund“ nennen. Trotz Schulterfraktur stieg er wieder aufs Motorrad - einer Schulterorthese von ORTEMA sei Dank!

Dzsenifer Marozsan

Billy Bolt

Die Damen WM in Frankreich begann für Fußball-Star Dzsenifer Marozsan denkbar schlecht. Gleich im Auftaktspiel gegen China brach sie sich eine Zehe. Mit Hilfe einer Spezial-Einlage von ORTEMA konnte sie im Viertelfinale wieder eingesetzt werden. Leider ohne Erfolg - die Deutschen verloren knapp gegen Schweden.

Zwei XXXXL K-COM Knieorthesen für Offensive Guard Fabian Scheuermann von den Pforzheim Wilddogs, versorgt von Orthopädie-Techniker Marc Koukal, früher selbst aktiver Footballspieler.

Die Fußstapfen des Vaters sind groß: Günther Bauer, der erfolgreichste deutsche Eisspeedwayfahrer, beendete dieses Jahr seine Karriere, Sohn Luca greift an. Vater und Sohn setzen auf Protection „Made by ORTEMA“.

Verletzter Nerv am linken Fuß? Wie soll ein Enduro Pilot da schalten bzw. überhaupt ein Rennen fahren? Pausieren? Nicht mit Billy Bolt! Mit Hilfe einer speziellen Peroneus-Schiene im MX-Stiefel (siehe auch Titel) fuhr der Engländer beim nächsten Rennen auf Platz 4!

Da sag einer noch, Fußballer wälzen sich schnell am Boden. Damian Roßbach zog sich eine schwere Schädelverletzung zu, kam zurück, stieg mit dem KSC in die 2. Bundesliga auf - und machte sein Kopfballtor. Roßbach spielt seit der Verletzung nur noch mit einem Spezialhelm von ORTEMA. Unser Foto zeigt ihn mit den Entwicklern des Helms, den Orthopädie-Technikern Björn Schmidt (links) und Florian Rein (rechts).

Extreme Sportarten verlangen extreme Versorgungen. Trotz einer Kreuzbandverletzung steigt Kitesurfer Mario Rodwald aufs Board (Foto: Samuel Tome).

INNOVATIVER LAUFSCHUH VON TRUE MOTION REVOLUTIONIERT DAS JOGGEN

Laufen wie auf Wolken - bei ORTEMA testen

ZENTRIERTES ABROLLEN

Halt und Sicherheit: Dein Fuß landet sicher und stabil im Zentrum der U-förmigen Konstruktion. Die U-TECH™ Technologie ist inspiriert von Form und Funktion des menschlichen Fußes.

DYNAMISCHER ABDRUCK

Fast wie Schweben: Du läufst im U-TECH Nevos wie auf einem sehr bequemen Trampolin. Unser neuartiger U-TECH™ Foam hat einen Energy Return von 75 %.

FEDERLEICHTES LAUFEN

Performance und Komfort: Der U-TECH Nevos wiegt nur 280 g (in Größe US 9,5).

Der U-TECH Nevos ist ein innovativer Laufschuh, der Fehlbewegungen beim Laufen minimiert. Diese werden in herkömmlichen Laufschuhen häufig von ausladenden Sohlen und festen, stützenden Elementen verursacht.

Anders beim U-TECH Nevos. Die von Form und Funktion des menschlichen Fußes inspirierte U-TECH™ Technologie besteht aus einem neu entwickelten TPU-Schaum in einer ikonischen U-Form.

U-TECH™ zentriert den Kraftangriffspunkt für jeden Läufer entlang der Längsachse des Fußes, so dass schädliche Drehkräfte - vor allem auf das Knie - minimiert werden. Damit setzt der U-TECH Nevos an der Ursache nicht-biologischer Bewegung an und lässt Probleme erst gar nicht entstehen. Gleichzeitig werden die Performance und der Laufkomfort verbessert. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und ein völlig neues Laufgefühl vereinen sich so zu einem am Markt einzigartigen Laufschuh.

Farben: Blau, schwarz
Größen: 37,5 - 42, 5 (Damen)
40 - 47,5 (Herren)
Preis: 150,00 Euro

3 zentrale Punkte zur optimalen Bettung und Stabilisierung: Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse

Orthopädische Sporteinlagen

- Bei Schmerzen, Überbelastungen, Fehlstellungen oder Verletzungen
- Stützen oder korrigieren die Füße
- Verbessern die Leistungsfähigkeit

Exklusiv im ORTEMA Store: 10 Euro sparen beim Kauf eines Paar U-TECH NEVOS. Gutschein einfach ausschneiden und mitbringen.
Gültig bis 30. 10.2019 / Pro Kauf 1 Gutschein

KOOPERATION MIT KLINIKENSERVICE & GASTRONOMIE GMBH ERFOLGREICH GESTARTET

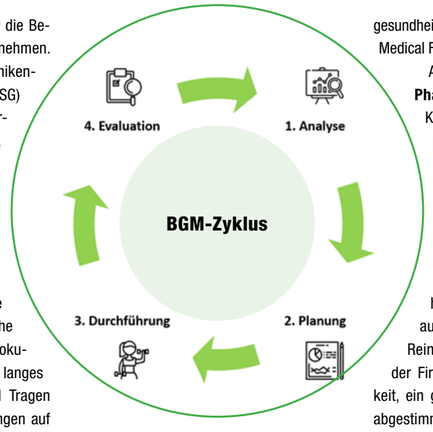
Die Gesundheit der Mitarbeiter im Fokus

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, gesunde Verhaltensweisen zu fördern, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern.

„Und Schultern lockern!“: Unser Foto zeigt das Team der Klinikenservice & Gastronomie GmbH bei der zehnminütigen Bewegten Pause unter fachlicher Anleitung eines Trainers von Medical Fitness.

BGM lohnt sich für alle - sowohl für die Beschäftigten und als auch das Unternehmen. Diese Vorteile haben auch die Klinikenservice & Gastronomie GmbH (KSG) erkannt. Das Ludwigsburger Unternehmen holte sich dafür ORTEMA als Partner zur Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements mit ins Boot.

In Anlehnung an den BGM-Zyklus (siehe Grafik) wurde zu Beginn in **Phase 1** eine systematische Analyse der Arbeitsplätze der Mitarbeitenden in der Spülküche durchgeführt und die Ergebnisse dokumentiert. Die Arbeitsbelastung durch langes Stehen und durch das Heben und Tragen von schweren Lasten hat Auswirkungen auf den Gesundheitszustand. Bei diesen Analysen werden neben den gesundheitlichen Einschränkungen der Mitarbeiter auch die ergonomische Ausführung der Bewegungen (Verhaltensprävention) und die Gestaltung der Arbeitsplätze überprüft (Verhältnisprävention).



Die Ergebnisse der Analyse werden im zweiten Schritt (**Phase 2**) zur Planung von gesundheitsfördernden Maßnahmen durch das Medical Fitness Team von ORTEMA genutzt.

Als erste Maßnahme im Rahmen der **Phase 3** (Durchführung) wurde für die KSG-Mitarbeitenden eine zehnminütige **Bewegte Pause** unter Anleitung unser Trainer eingeführt. Diese soll zur Einübung korrekter Haltung und Bewegungsausführung anleiten und den beruflichen Belastungen entgegen wirken sowie als Ausgleich dienen. Darüber hinaus profitieren die Mitarbeiter aus den Bereichen Gastronomie, Reinigung und Spülküche im Rahmen der Firmenkooperation von der Möglichkeit, ein gezieltes und auf jeden individuell abgestimmtes Gesundheitstraining zu absolvieren. Die Kosten werden dabei zwischen Betrieb und Mitarbeitern aufgeteilt.

Um ein nachhaltiges BGM zu etablieren, werden alle stattgefundenen Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit und ihren Erfolg (**Phase 4**: Evaluation) untersucht. Daraus resultierende Verbesserungen oder Veränderungen fließen direkt in den BGM-Kreislauf ein.

Vorteil „Gesundheit“

Angesichts der stetigen Veränderungen am Arbeitsmarkt und des drohenden Fachkräftemangels hat bei vielen Unternehmen ein Umdenken eingesetzt. Sichere Arbeitsplätze und angemessene Bezahlung sind wichtige Faktoren, aber die Mitarbeitenden wollen auch wertgeschätzt sein und sich in der Firma wohlfühlen. Unternehmen, die auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden achten, sind hier klar im Vorteil. Sind auch Sie an einer **Firmenkooperation** interessiert? Ausführliche Informationen können Sie gerne telefonisch anfordern (**07145 - 91 53 770**) oder per Mail: **bgf@ortema.de**. Ihr Ansprechpartner ist Marc Albrecht.

Drei für Zwischendurch

Krumme Rücken oder hängende Schultern sind das Ergebnis langjährigen Fehlverhaltens. „Erinnern“ Sie einfach Ihr Hirn an die richtige Haltung und aktivieren Sie regelmäßig Ihre Nervenbahnen.

So können Sie selbst eine „Bewegte Pause“ in Ihren Büroalltag oder die Haushaltsarbeit einbauen. Die drei Übungen dienen vor allem der **Verankerung der Wirbelsäule.** Wiederholen Sie jede Übung zehn bis 15 Mal.

Je öfter Sie sich korrigieren, desto eher findet Ihr Körper automatisch wieder zurück zur aufrechten und gesunden Haltung

Übung 1: Ausrichten der Füße und Knie

Aufrecht hinstellen, Füße stehen parallel, die Zehen zeigen nach vorne. Drehen Sie Ihre

Kniegelenke nach außen, als wollten Sie ein Theraband spannen. Die Hauptbelastung liegt jetzt auf den großen Zehen und der Fußaußenkante.

Übung 2: Ausrichten des Beckens

Aufrecht hinstellen und Gesäß anspannen. Becken aufrichten und den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, als wollten Sie eine enge Jeans anziehen.

Übung 3: Oberkörper stolz

Aufrecht hinstellen, Brustkorb aufrichten und Handflächen nach außen drehen. Versuchen Sie zum Schluss, eine imaginäre Murmel zwischen Ihren Schulterblättern einzuklemmen.

Glück im Unglück

hatte der deutsche Spitzenfahrer Jannik Abbou beim Superfinal des IXS European Cup im tschechischen Spicak:

„Kurz nach der Zwischenzeit ging ich bei über 40 km/h aus 1,5 m Höhe über den Lenker und überschlug mich einmal. Dabei prallte ich gegen eine Wurzel, wodurch erst mein Kopf in Richtung Brust gestaucht und durch das ORTEMA Neck Brace (ONB) gestoppt wurde. Anschließend kam es noch zur Überstreckung, da mein Kopf an genannter Wurzel stoppte und sich mein gesamter Körper über meinen Kopf bewegte. Dabei geriet meine Halswirbelsäule in die Überstreckung und konnte glücklicherweise vom ONB gestützt werden.

Die Rennärztin vor Ort, welche den Sturz beobachtete, sagte nach einer erster Untersuchung, dass ich froh sein kann, ein Nackenschutzsystem getragen zu haben. Das hat mich vor schwerwiegenden Verletzungen geschützt! Also Glück im Unglück. Ein verpatzter Rennlauf aber dafür keine schlimmeren Verletzungen als ein steifer Nacken.

Vielen Dank dafür!“

Erfolgreicher Start R2S

„R2S“ steht für **Return to Sports**, ein ganzheitliches Konzept, das den Sportler nach einer Verletzung des vorderen Kreuzbandes auf dem schnellsten Weg zurück in den Wettkampf unterstützt. Dabei spielt bei ORTEMA die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Orthopäden, Sportmedizinern sowie Physio- und Sporttherapeuten eine wichtige Rolle. Unsere Fotos zeigen die Handballerin Marija Obradovic (TuS Metzingen) und den Freizeitsportler Stefan Hofstetter bei einer R2S-Testung. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Ergebnisse kann durch dieses Testverfahren eine Einschätzung getroffen werden, wann die Rückkehr zum Sport nach einer Kreuzbandverletzung und darauffolgender Operation möglich ist. Getestet werden dabei Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Muskelaufbau und Koordination.

Heißes Rennen

Unser ORTEMA-Team überstand die „Hitzeschlacht“ beim Ludwigsburger Stadtlauf problemlos. Unser Foto zeigt Sophia Künstler (Psychologin), Kim Leuze (Betriebliche Gesundheitsförderung), Rüdiger Loy (Geschäftsbereichleiter Rehabilitation & Medical Fitness), Hannah Bruch (Referentin Geschäftsbereichsleitung), Elisabeth Schmidt (Sozialberatung) und unseren Ernährungsberater Stefan Ambacher.

Fachzentrum „Scapula Alata“

ORTEMA ist seit kurzem Fachzentrum für die relativ seltene Erkrankung „Scapula Alata“, von denen es bundesweit nur drei weitere zertifizierte Einrichtungen

Ursache der abstehenden „Engelsflügel“ ist eine Nervenentzündung

gibt. Die Scapula Alata (von lat. Scapula „Schulterblatt“ und Ala „Flügel)“ bezeichnet das ein- oder beidseitig auftretende flügelartige Abheben des Schulterblatts beim Anheben des Armes. ORTEMA bietet eine Kombinationsbehandlung aus Physiotherapie und Orthesenversorgung an. Ansprechpartner sind Martin Großmüller / Physiotherapie (07145 - 91 53 850) und Hartmut Semsch / Orthopädie-Technik (07145 - 91 53 800). Weiterführende Infos: **www.scapula-alata.com**

PNF-Weiterbildung

Für die PNF-Grund- und Aufbaukurse (Termine ab 6.11.2019) sind noch Restplätze frei. Teilnahme auch für externe Physiotherapeuten. Anmeldung und Termine unter:
www.ortema-rehabilitation.de

Tag der offenen Tür

Wir laden Sie am **Samstag**, den **19. Oktober von 10 bis 16 Uhr** herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür** in die ORTEMA und die Orthopädische Klinik Markgröningen (OKM) ein!

Erleben Sie mit uns einen spannenden Tag:

- **Besichtigung der OP-Säle der OKM**
- **Fachvorträge** der Sportorthopädie der OKM
- **„Gläserne“ Werkstätten** bei ORTEMA
- **Infos und Mitmach-Aktionen aus den Bereichen Reha, Therapie, Medical Fitness & Return 2 Sports**
- **Spannende Shows** mit Trial Fahrern

Nur am 19.10.2019: 10 % Rabatt* auf alle Artikel im Store

*ausgenommen Sonderangebote

Für Essen und Trinken ist gesorgt! Weiterführende Infos und das Programm finden Sie unter **www.ortema.de/tdot**

25 Jahre ORTEMA 1994 - 2019

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

Feiern Sie mit uns 25 Jahre ORTEMA!