ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 1/2020

Rückenschmerzen?

Ausführliche Infos rund um das Thema Rückenbeschwerden erhalten Sie ab

Seite 4

Ambulante Reha

Ganzheitliche Konzepte gegen chronische (Rücken-) Schmerzen bei ORTEMA.

Seiten 8/9

Kostenlose Beratung

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

Seite 12

Protected by ORTEMA

Topsportler wie Motorradrennfahrer Tim Stadtmüller setzen auf unsere Schutzausrüstung.

Seite 15

ORTEMA AKTUELL 1/2020 - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Deutschland hat Rückenschmerzen

Die Zahlen einer Studie der DAK verheißen nichts Gutes: 75 % aller Arbeitnehmer leiden regelmäßig an Rückenschmerzen, jeder siebte davon sogar chronisch[1]. Zudem belegt die Studie, dass die Zahlen der betroffenen Menschen mit Rückenproblemen in den vergangenen Jahren stetig gestiegen ist. In Deutschland entstehen dadurch jährlich mehr als 50 Milliarden (!) Kosten[2].

[1]Gesundheitsreport 2018. DAK
[2] Costs of back pain in Germany. Europen Journal of Pain 2009

Rückenschmerzen gehören zusammen mit Arthrose zu den Volkskrankheiten - Grund genug, dass wir uns in dieser Ausgabe ausführlich dem Thema Rückenprobleme widmen.

Rückenstudie
Zum Auftakt rund um das Thema Rückenschmerzen stellen wir eine Rückenstudie vor, die wir im Medical Fitness durchführen. Bis zum 31. März können Sie sich anmelden. Mehr dazu auf Seite 4.

Wie und warum Rückenschmerzen entstehen und was Sie dagegen tun können lesen Sie auf den folgenden Seiten. Oder probieren Sie einfach mal einen unserer zahlreichen Rückenkurse aus.

Ambulante Reha
Rückenschmerzen gezielt behandeln ist auch ein zentrales Thema unserer ambulanten orthopädischen Rehabilitation. Auch und vor allem wenn es sich um chronische Schmerzen handelt. Welche Lösungsansätze wir hierbei anbieten, finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie
Die konservative Behandlung von Rückenbeschwerden nimmt sowohl bei der ORTEMA als auch bei der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) einen großen Raum ein. In bestimmten Fällen hilft jedoch nur noch eine Operation. Erfahren Sie mehr über die Angebote des Zentrums für Wirbelsäulenchirurgie der OKM auf den Seiten 10 und 11.

Protected by ORTEMA
Natürlich haben wir auch wieder zahlreiche Spitzensportler versorgt und mit Protektoren ausgerüstet. Allen voran YouTube-Star Fabio Wibmer. Mehr zu ihm und anderen bekannten Athleten auf Seite 15.

In eigener Sache
Zum Schluss noch einige Worte in eigener Sache. Zum ersten Mal seit Erscheinen der ORTEMA Aktuell fehlen Bild und Unterschrift meines langjährigen Geschäftsführerkollegen Hartmut Semsch, mit dem ich zusammen die ORTEMA vor mehr als 25 Jahren gründen und aufbauen durfte. Wie die meisten Leser sicherlich wissen, ist Hartmut Semsch Anfang des Jahres nach kurzer, schwerer Krankheit gestorben. Er fehlt mir, er fehlt uns allen, als Kollege, Mensch und Freund. Lesen Sie zu seinem Lebenswerk unseren Nachruf auf nebenstehender Seite 3.

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

Digitalisierung in der Orthopädie-Technik

Bei der Fertigung von Individualorthesen ist eine präzise Maßerfassung besonders wichtig. Hierzu wird immer öfter die Scan-Technologie genutzt. Auch der 3-D Druck nimmt für die Orthopädie-Technik an Bedeutung zu. Die Vorteile liegen in der schnellen und exakten Datenerfassung, der Datenarchivierung und einem genauen Modellieren am Bildschirm sowie dem Verzicht auf den zeitintensiveren Gipsabdruck. Eine schnelle Fertigung ist aufgrund der ortsunabhängigen und einfachen Datenübertragung problemlos möglich. Nach einigen Forschungs- und Entwicklungsprojekten in den letzten Jahren versorgen unserer Orthopädie-Techniker, allen voran Florian Rein, immer mehr Patienten mit 3-D gedruckten hochfunktionellen Orthesen für das Handgelenk.

IMPRESSUM

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

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

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

Auflage: 38.000 Exemplare

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2020© Copyright ORTEMA GmbH

NACHRUF

Wir trauern um Hartmut Semsch

Was immer Hartmut Semsch angepackt hat, weniger als 100 Prozent Einsatz waren für ihn nicht akzeptabel. „Handbremse lösen und Vollgas geben!“ lautete sein Motto, mit dem er als Geschäftsführer das Orthopädie-Technik Unternehmen ORTEMA über die Grenzen Markgröningens hinaus weltweit bekannt gemacht hat. Am 29. April wäre der gebürtige Ludwigsburger 60 Jahre alt geworden. Das war ihm nicht mehr vergönnt. Er starb am 7. Januar 2020 nach kurzer, schwerer Krankheit.

1986 begann Hartmut Semsch als Orthopädiemechaniker in der Orthopädischen Werkstatt der Klinik Markgröningen. Zwei Jahre später legte er erfolgreich seine Meisterprüfung ab und bereits 1989, gerade einmal 29 Jahre jung, übernahm er die Leitung der Orthopädischen Werkstatt.

Die Reise beginnt
Als wäre sein Auftrag, die Werkstatt zu einem modernen Handwerksbetrieb weiterzuentwickeln, nicht Herausforderung genug, machte sich „Hartl“ Semsch daran, über die Region hinaus die Welt zu erobern. Mit seiner ansteckenden Begeisterung, seinem Tatendrang und seiner hohen Kompetenz hatte er schnell ein junges Team geformt, das sich auf eine da noch nicht absehbare Reise gemacht hat. Dass es tatsächlich fast die ganze Welt werden sollte, war nur durch die Gründung der ORTEMA GmbH als 100 %ige Tochter der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) möglich, die Anfang 1994 an den Start ging.

Getrieben - im positiven Sinn - durch einen Chef, der die ORTEMA wie sein eigenes Unternehmen führte. Gespürt hat man dies ganz besonders bei den legendären ORTEMA-Festen, die immer unter dem Motto standen, wer viel arbeitet, darf auch einmal so richtig feiern.

Der „Athleten-Kümmerer“
Hartmut Semsch trieb für sein Leben gerne Sport. Eine beim Skifahren erlittene schwere Knieverletzung hat er in dem von ihm so geliebten handwerklichen Beruf genutzt, um anderen „Gleichgesinnten“ zu helfen, sich gar nicht erst zu verletzen oder nach Verletzungen schnell und geschützt wieder Sport treiben zu können. Dies war die „Geburtsstunde“ der Prävention und Schutzfunktion in der Orthopädietechnik. Von all diesen Entwicklungen - Knieorthesen, Rückenprotektoren oder Nackenschutzsysteme - haben nicht nur viele Spitzensportler profitiert, sondern auch Breitensportler sowie alle Patientinnen und Patienten.

Hartmut Semsch war kein „Schreibtischtäter“. Wann immer es ging, kümmerte er sich vor Ort um „seine“ Athleten, wie im vergangenen Jahr bei der Ski-WM im schwedischen Are. Neben dem Skisport galt Hartls zweite große Leidenschaft dem Motorsport. Privat „sammelte“ er italienische Motorräder und wann immer es ging, setzte er sich selbst auf eine Maschine - egal ob On- oder Offroad.

„Vom Scheitel bis zur Sohle kompetent“
Der Journalist und Freund Ivo Schützbach zeichnete in einem Nachruf ein treffendes Bild von ihm: „Hartl hatte immer ein verschmitztes Lächeln auf den Lippen, er war zugänglich, verständnisvoll, hilfsbereit und vom Scheitel bis zur Sohle kompetent – ein rundherum liebenswürdiger Mensch. Er war immer für seine Sportler da, hatte ein offenes Ohr für deren Sorgen und setzte bei Problemen und Verletzungen Himmel und Hölle in Bewegung, um sie zu unterstützen oder wieder fit zu bekommen. Dabei half die Angliederung der ORTEMA an die Klinik in Markgröningen, welche über eine der besten Knie-, Hand- und Schulterchirurgien verfügt.“

Hoch angesehen
Hartmut Semsch hat die ORTEMA nicht nur mitgegründet, sondern in den vielen Jahren maßgeblich entwickelt und geprägt. So ist aus der früheren orthopädischen Werkstatt ein hoch angesehenes, mittelständisches Unternehmen geworden, das mit all seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Gesundheit lebt - und das mit einer Begeisterung, die ihresgleichen sucht. Davon hat der ganze Standort profitiert.

Hartmut Semsch hinterlässt eine große Lücke. Einer seiner letzten großen Wünsche galt „seiner“ ORTEMA und dass sie gut weitergeführt wird. Dafür hat er selbst den Grundstein mit einer hervorragenden Mannschaft gelegt.

Die ORTEMA und „Hartl“ Semsch werden immer miteinander verbunden bleiben.

NOCH BIS ZUM 31. MÄRZ 2020 BEI ORTEMA MEDICAL FITNESS ANMELDEN

Teilnehmer für Rückenstudie gesucht

Sie sind zwischen 30 und 80 Jahre alt und haben seit Längerem Rückenschmerzen, die sie einfach nicht loswerden? Sie haben keine oder nur wenig Erfahrung mit Fitnesstraining? Dann melden Sie sich jetzt zu unserer Rückenstudie an!

Diese beinhaltet gezieltes Training (Muskulatur, Faszien, Beweglichkeit, Koordination) mit dem Ziel, möglichst eine deutliche Reduzierung der Rückenschmerzen zu erreichen. Eine Überprüfung des Ergebnisses erfolgt nach vier Wochen.

Das 4-wöchige Trainingsprogramm wird auf ihre Probleme hin erstellt und stellt einen gesunden Mix aus Kräftigungs,- Koordinations,- und Beweglichkeitstraining sowie funktionellen Übungen mit dem Körpereigengewicht dar. „Ein gezieltes, langfristiges Krafttraining kann der Schlüssel sein, um seine Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Eine starke Rücken-, Hüft- und Bauchmuskulatur schützt nicht nur die Wirbelsäule, sondern wirkt auch Fehlhaltungen und Dysbalancen entgegen. Dies bestätigt sich auch in der Praxis“, so Aaron Albrecht, der zusammen mit anderen Trainern die Studienteilnehmer bei ORTEMA betreut.

Auch Orthopäden wie Dr. Christoph R. Schätz, ärztlicher Direktor am Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen, raten Menschen mit Rückenproblemen, sich gezielt und richtig dosiert sportlich zu betätigen oder sich konservativ behandeln zu lassen, sofern keine Indikation zu einer Operation besteht (siehe auch Seite 10).

Weitere Infos:
Per Telefon 07145 - 91 53 770, per Mail medicalfitness@ortema.de oder unter www.ortema-medicalfitness.de/rueckenstudie

Der Ablauf der Rückenstudie

- Im Rahmen einer **kostenlosen Info-Veranstaltung** bei ORTEMA Medical Fitness in Markgröningen erläutern wir Ihnen ausführlich das Programm.
  Termine: 17.3.20 (18:30 - 19:30 Uhr)
  19.3.20 (9:30 - 10:30 Uhr)
- Die Anmeldung zur Studie ist **bis zum 31.3.2020** möglich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Zu Beginn erfolgt eine 30-minütige standardisierte physiotherapeutische Untersuchung, in der ihr **Gesundheitszustand** ermittelt wird.
- Auf Basis dieser Ergebnisse erstellen wir ein **individuelles vier-wöchiges Trainingsprogramm** für Sie.
- Am **Ende der Studie** wird erneut Ihr Gesundheitszustand und mit dem vorherigen verglichen.
- Der **Selbstkostenbeitrag** für das Vier–Wochen-Programm beträgt 69 Euro

Kostenlose INFO-Veranstaltungen

Ursachen für Rückenschmerzen und wie Sie diese reduzieren und das Wohlbefinden steigern können.

Termine: Di. 17.3. (18:30) Do. 19.3.20 (9:30)

Dauer ca. 60 Minuten, beschränkte Teilnehmerzahl, Anmeldung unter **07145 - 91 53 770** oder **medicalfitness@ortema.de**

„Die Teilnahme an der Rückenstudie soll zeigen, ob gezieltes Rückentraining Ihre Schmerzen reduzieren und das Wohlbefinden steigern kann“, so Marc Albrecht, Sportwissenschaftler und Bereichsleiter bei Medical Fitness.

WICHTIGE TERMINE

- Sa 14.03., 16.00 -17.30 Uhr
  Qigong mit Helmut
  (nur für Medical Fitness-Mitglieder)
- Sa 28.03, 14.30-16.30 Uhr
  Fasziengymnastik mit Saskia
  (nur für Medical Fitness-Mitglieder)
- Sa, 21.3., 10:00 -15:00 Uhr
  Verkaufsoffener Samstag - ORTEMA Store
- 31.03
  Anmeldeschluss Rückenstudie

Patienten-Informationsveranstaltungen der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM):

- Di 10.3.
  Zehen- und Fußdeformitäten: Moderne Behandlungsverfahren
  Referent: Prof. Dr. Bernd Fink
- Di 17.3.
  Operative Möglichkeiten bei Knorpelschäden und Arthrose des Kniegelenkes
  Referent: Dr. Jörg Richter
- Di 21.4.
  Moderne Behandlungskonzepte bei Erkrankungenn und Verletzungen des Ellenbogens
  Referent: Dr. Boris Hollinger
- Di 5.5.
  Kribbeln in den Fingern: Das Karpaltunnelsyndrom
  Referent: Prof. Dr. Max Haerle
- Di 16.6.
  Gemeinsam gegen den Schmerz
  Referentin: Dr. Carola Maitra
- Di 21.7.
  Skoliose und andere Deformitäten
  Referent: Dr. Stefan Krebs

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

GROSSES ANGEBOT FÜR GEZIELTES RÜCKENTRAINING BEI ORTEMA

Rückenschmerzen müssen nicht sein!

Unter Rückenschmerzen leiden viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Sie sind weltweit die häufigste Ursache für Erkrankungen (laut British Sports Journal 2019). In Deutschland hat jeder dritte Erwachsene öfters oder ständig Rückenschmerzen (laut Statista Research Department 2017). Jedoch können Sie ihre Rückenbeschwerden aktiv bekämpfen und vor allem vorbeugen. Die Rückenspezialisten der ORTEMA sind in der Lage, für jeden Patienten oder für jedes Medical Fitness Mitglied ein individuelles Übungsprogramm zusammenzustellen. Darüber hinaus bieten wir zahlreiche Rückenkurse an. Entscheiden Sie selbst, welches Training das richtige für Sie ist.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Vor dem ersten Training wird jedes Medical Fitness Mitglied zu seinem Gesundheitszustand und eventuellen Beschwerden befragt. Anschließend erfolgt der sogenannte Functio-

nal Movement Screen, ein Fitness-Check bestehend aus mehreren Tests zur Bestimmung der Mobilität und Stabilität. Dies alles dient als Grundlage für Ihren Trainingsplan. Unter Berücksichtigung dieser Angaben erfolgt die Einweisung in den großzügigen Gerätepark sowie gegebenenfalls eine Empfehlung für bestimmte Gymnastikkursen.

Danach steht ein Sportlehrer den Mitgliedern jederzeit für Fragen zur Verfügung und korrigiert wenn notwendig Ihre Übungsausführung. Durch eine regelmäßige Überarbeitung der Trainingspläne und die Auswahl der richtigen Übungen kann schließlich gegen individuelle Probleme wie Rücken-, Nacken- oder Schulterbeschwerden entsprechend vorgegangen werden.

Die Kraftgeräte im Medical Fitness eignen sich hervorragend für ein gesundheitsorientiertes Training und sind aufgrund der Chipkartensteuerung sehr einfach zu bedienen. Sowohl Trainingsgewicht, Bewegungsradien als auch die Einstellung der Geräte werden bei der Einweisung gespeichert und individuell im weiteren Trainingsverlauf angepasst. Besonders die individuelle Bewegungsbegrenzung hilft den Mitgliedern, eine falsche Übungsausführung zu vermeiden und gibt den Sportlehrern und Therapeuten die Möglichkeit, individuell auf Probleme oder verschiedene Krankheitsbilder einzugehen.

Yoga

Yoga heißt Einheit und bringt Körper und Geist in Einklang. Durch bestimmte Asanas (Körperstellungen) werden die Muskeln gedehnt und gekräftigt und gleichzeitig verschiedene Organfunktionen positiv beeinflusst. Auch bei bereits bestehenden Beschwerden im Nacken-, Schulter- oder Lendenwirbelsäulenbereich helfen die komplexen Übungen, kombiniert aus Strecken, Druck und Entspannung.

Pilates

Bei diesem Ganzkörpertraining wird vor allem die Tiefenmuskulatur des Rumpfes gestärkt. Das Training verbindet Bewegung mit Kraft, Haltung mit Beweglichkeit, Atmung mit Wahrnehmung und Anspannung mit Entspannung und ist sowohl für Personen mit chronischen Rückenschmerzen geeignet als auch für solche, die einem Rückenleiden vorbeugen wollen.

Wirbelsäulengymnastik

Das optimale Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert. Spezifische Übungen mit oder ohne Kleingeräte kräftigen die Muskeln des Rumpfes und sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule.

Rückenfit / Rückenfit Flexibar

Gezieltes Training mit Kleingeräten / Flexibar zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Rumpfstabilisation.

Entspannter Rücken

Dieses schonende Rückentraining beinhaltet gezielte Übungen, durch die Verspannungen und Verklebungen im faszialen Gewebe gelöst werden.

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

TEUFELSKREIS SCHONHALTUNG - UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Wie und warum Rückenschmerzen entstehen

Die meisten Rückenschmerzen sind nichts Dramatisches, sondern entstehen durch verspannte Muskeln. Die Ursachen für diese verspannten Muskeln sind vielfältig und können nicht immer auf ein isoliertes Ereignis zurückgeführt werden. Häufig entstehen Rückenschmerzen schleichend und über Jahre.

Bei verspannten, unbeweglichen oder überlasteten Muskeln wechselt unser Körper in ein „Notprogramm". Er versucht, die entsprechenden Bereiche stillzulegen, um der Muskulatur die notwendige Ruhepause zu gönnen. Dabei unterbindet der Körper möglichst die Durchblutung, indem er die umhüllende Muskelhaut - die Muskelfaszie - zusammenzieht. Der Muskel schwillt dadurch an und sendet ein Schmerzsignal an das Gehirn. Dieses schaltet die stabilisierenden Muskeln im Schmerzbereich ab und spannt gleichzeitig alle großen Bewegungsmuskeln an. Das Ergebnis: die bekannte Schonhaltung. Ein Teufelskreis beginnt.

Bei Rückenschmerzen ist es häufig so, dass die Schonhaltung praktisch der Haltung entspricht, durch die die Überlastung der Muskulatur ausgelöst wurde. Die Lösung liegt deshalb fast immer darin, die Schonhaltung durch aktives Trainieren aufzulösen. Dies geschieht zweigleisig: Zum einen durch ein Entspannen der Muskeln und zusätzlich durch ein Aktivieren der stabilisierenden Haltungsmuskeln. Dabei ist es wichtig, Übungen zu finden, die schmerzfrei möglich sind, da sonst der Teufelskreis von vorne beginnt.

Schmerzen im unteren Rücken

Die häufigste Ursache für Schmerzen im unteren Rücken ist das Hohlkreuz. Es ist nicht angeboren, sondern kann fast immer auf eine schwache Bauchmuskulatur zurückgeführt werden. Bei Tests stellen unsere Therapeuten immer wieder fest, dass diese Muskelgruppe sehr schwach ist bzw. überhaupt nicht arbeitet. Wenn Sie beispielsweise den ganzen Tag stehen, dann ermüdet diese Muskeln nach einer gewissen Zeit und Sie fallen ins Hohlkreuz.

Wenn Sie viel sitzen, kommt noch ein unbeweglicher, festgezurrter Hüftbeugemuskel dazu. Nach einem langen Bürotag ist das Bindegewebe des Muskels steif und lässt nicht mehr locker. Im Muskel kommt es zu einer funktionellen Verkürzung, die einen zusätzlich ins Hohlkreuz zieht.

Schmerz im Nacken

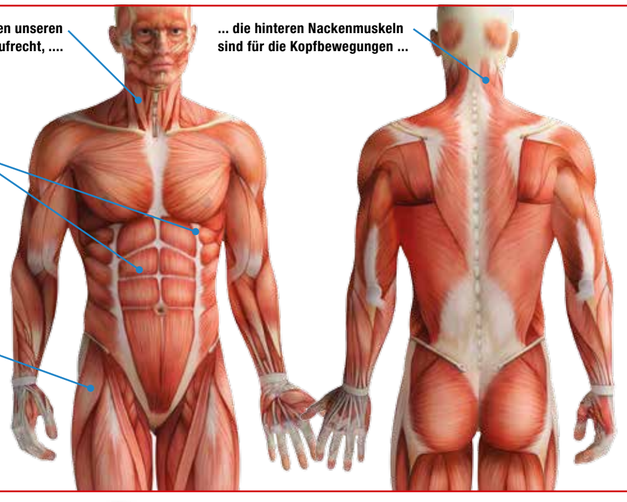
Bei Schulter-/Nackenbeschwerden und Halswirbelsäulenerkrankungen sind die Ursachen komplexer und häufig stressbedingt. Auch die häufige Nutzung von Geräten wie Computer und Handy haben zu einer starken Zunahme von Schmerzen in diesem Bereich geführt.

Die vorderen Halsmuskeln halten unseren Kopf aufrecht, ...

... die hinteren Nackenmuskeln sind für die Kopfbewegungen ...

Die Lendenwirbelsäule wird von der Rumpfmuskulatur stabilisiert, die die Form eines Korsetts hat und den gesamten Bauchraum umspannt. Diese Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule im Stand und in der Bewegung. Sie drücken die Wirbelsäule nach hinten aus dem Hohlkreuz heraus, sobald er angespannt wird. Er ist auch der einzige Muskel, der die Wirbelsäule unterstützen kann, wenn wir uns bewegen.

Der Hüftbeugemuskel ist an der Wirbelsäule und am Oberschenkelknochen befestigt und sehr kräftig. Beim Sitzen ist er sehr kurz zusammengezogen. Durch häufiges und langes Sitzen verkürzt sich dieser Muskel und zieht den Körper ins Hohlkreuz.



... zuständig. Sie können diese Haltearbeit aber nur leisten, wenn wir im Oberkörper aufrecht sind. Das aufrechte Sitzen ist allerdings anstrengend - viele sacken nach einer gewissen Zeit mit dem Oberkörper nach vorne.

Durch Stress oder während der Arbeit am Computer ziehen wir unbewusst die Schultern nach oben und verstärken zusätzlich noch die nach vorne eingerollte Position des Oberkörpers. Dadurch schwellen die Nackenmuskeln an und drücken auf die Schmerzrezeptoren. Da sie am Schädel befestigt sind, können sie Kopfschmerzen verursachen.

Zudem verengen sich in der Schulter Knochenkanäle. Dadurch werden Sehnen, Blutgefäße und Nerven gequetscht oder entzünden sich. Das kann Schmerzen in der Schulter, den Armen und Händen auslösen, die sich bei Nichtbehandlung als Teufelskreis immer weiter verstärken.

Mögliche Ursachen von Rückenbeschwerden

- Zwangshaltungen in Beruf und Freizeit
- Ermüdung durch schlechten Trainingszustand
- Überlastung der beanspruchten Muskulatur
- Ruckartige unkontrollierte Bewegungen
- Erlernte unergonomische Bewegungen
- Einschränkungen in der Beweglichkeit durch Bewegungsmangel
- Seelische und psychische Belastungen
- Persönlichkeitsstruktur

Hier geht's zu den Übungen:

Diese Übung aus dem Yoga („Kuh & Katze") und andere einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen zum Nachmachen finden Sie unter ortema-medicalfitness.de/uebungen

Wege aus dem Schmerz

Bei ORTEMA zeigen Ihnen unsere Therapeuten Wege aus dem Rückenschmerz - unter Ihrer Mithilfe. Ohne regelmäßiges Training werden Sie Ihre Schmerzen nicht los! Durch die steigende Stabilität und Stärkung der Muskulatur wird Ihr Alltag wieder schmerzfreier und lebenswerter. Gleichzeitig lösen wir Ihre verspannte Muskulatur durch verschiedene Techniken und entlasten damit die Wirbelsäule. Sie erlernen alltagsnah neue Bewegungsmuster und Verhaltensweisen, die Sie zukünftig vor Rückenschmerzen bewahren werden - versprochen!

AKTUELLE STUDIE BESTÄTIGT WIRKSAMKEIT ORTHOPÄDISCHER HILFSMITTEL

Weniger Medikamente, verbesserte Mobilität

Wer bei akuten Rückenschmerzen schon einmal eine Rückenbandage getragen hat weiß, wie gut Kompression, stabilisierender Halt, Entspannung und Wärme wirken können. Eine vom renommierten Allensbach Institut durchgeführte Studie bestätigt jetzt die Wirkung von Bandagen und anderen orthopädischen Hilfsmitteln eindeutig.

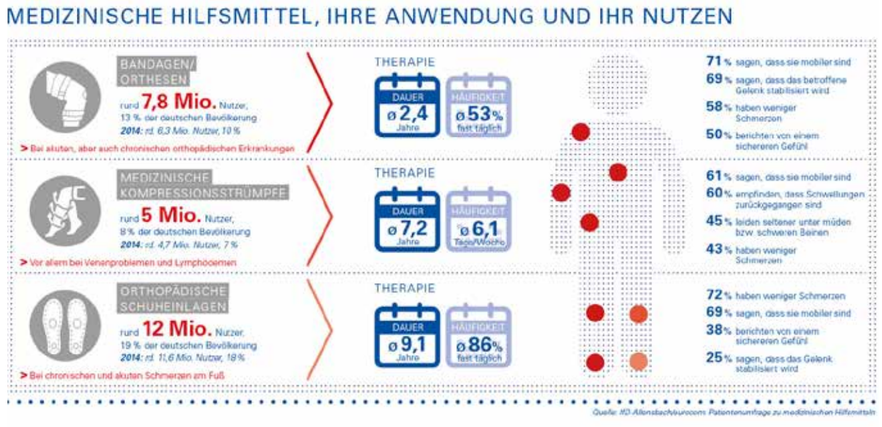
In Auftrag gegeben wurde die Studie von eurocom, der Herstellervereinigung für Kompressionstherapie und orthopädische Hilfsmittel. Dafür wurden von Dezember 2018 bis Februar 2019 etwa 1.300 Frauen und Männer befragt, die orthopädische Hilfsmittel wie medizinische Kompressionsstrümpfe, orthopädische Schuheinlagen sowie Bandagen und Orthesen genutzt haben. Die Ergebnisse der repräsentativen Umfrage sind eindeutig:

- **Die Befragten brauchen nach eigenen Angaben weniger Medikamente**
- **können operative Eingriffe verzögern oder vermeiden,**
- **sind mobiler und gewinnen dadurch an Lebensqualität.**

„Das deckt sich mit unseren Erfahrungen", bestätigt Helga Adolf, Bereichsleiterin der Bandagen-Technik bei ORTEMA. „Bei akuten, unspezifischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule sorgt eine Bandage durch die Stabilisierung aber auch durch Wärme für eine gute Entspannung, die den muskulären Schmerzen entgegenwirken kann."

Alle Ergebnisse der Umfrage sind in nebenstehender Broschüre veröffentlicht. Diese kann kostenlos angefordert werden.

www.eurocom-info.de
Download:



AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION BEI ORTEMA

Rückenbeschwerden gezielt behandeln

Rückenschmerzen sind mit zunehmendem Lebensalter ein häufig auftauchendes Problem. Deren Ursachen sind vielfältig: nicht nur körperlich-organische, sondern auch psychische und soziale Faktoren beeinflussen den Schmerz und den Krankheitsverlauf.

Strukturelle Veränderungen an der Wirbelsäule sind mit moderner Bildgebung einfach nachweisbar und werden daher oft als alleinige Schmerzursache angesehen. Funktionelle Beschwerden durch Blockierungen, Muskel- und Bänderschwäche sowie Fehlstatik werden leider nicht immer bei der Diagnose und Therapie berücksichtigt.

Häufige körperliche Faktoren:

- Muskel- und Bänderschwäche
- Degenerative Veränderungen von Wirbelgelenken und Bandscheiben
- Bandscheiben-Vorfall
- Verengung des Rückenmarkskanals
- Blockierungen / Fehlfunktionen
- Fehlstatik der Wirbelsäule oder des Rumpfes
- Osteoporose

Die Ausprägung von Verschleißveränderungen korreliert nur bedingt mit der Intensität der Schmerzen, d.h. Patienten mit ausgeprägtem Verschleiß können schmerzfrei sein, dafür jedoch Patienten mit geringem Verschleiß starke Schmerzen haben.

Psycho-soziale Faktoren:

- Übermäßiger Stress
- Konfliktsituation am Arbeitsplatz
- Konflikte mit dem Partner
- Psychische Erkrankungen, z.B. Depression, Angststörung
- Sekundärer Krankheitsgewinn, z.B. Rentenbegehren, Krankengeld, GdB

Überdurchschnittliche Zufriedenheit

Zum wiederholten Male wurde die ORTEMA-Reha überdurchschnittlich bewertet. Verglichen wurden in den regelmäßigen Patientenbefragungen der deutschen Rentenversicherung 276 Reha-Einrichtungen und 17437 Reha-Fälle. Behandlungserfolg und Leistungsfähigkeit stechen hier hervor. Der durchschnittliche Behandlungserfolg liegt hier 8 % höher als der Durchschnitt aller orthopädischen Rehabilitationseinrichtungen. Die Mitarbeiter des Reha-Teams um Dr. Schemel freuen sich über diese guten Ergebnisse und bemühen sich weiter um die Zufriedenheit der Reha- und Nachsorge-Patienten.

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

Psycho-soziale Ursachen bleiben oft lange unentdeckt, bestimmen aber bei betroffenen Patienten oft die Prognose und das Therapieergebnis. Eine Nichtberücksichtigung dieser Ursachen führt zur Chronifizierung. Aus dem oben Geschriebenen resultiert die Notwendigkeit einer sogenannten Schmerzanalyse in Form einer strukturierten Anamnese, Untersuchung und Berücksichtigung vorhandener Befunde. Damit kann der Arzt eine Diagnose erstellen und die notwendige individuelle Therapie zusammenstellen.

Oft erfolgreiche nichtoperative körperliche Behandlungsmöglichkeiten:

- Medikamente gegen Schmerz und Entzündung
- Manuelle Behandlung von Blockierungen und Dysfunktionen
- Lokale Behandlung von sogenannten Triggerpunkten der Muskulatur
- Kurzfristig Wärme und evtl. Massage
- Langfristig Sport- und Bewegungstherapie
- Gewichtsnormalisierung bei Übergewicht
- Evtl. Spritzentherapie je nach Schmerzursache

Oft erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten psycho-sozialer Schmerzkomponenten:

- Patientenschulung: Besserer Umgang mit Stress, bestmöglicher Umgang mit Schmerzen und Einschränkungen
- Erkennen und erste Behandlung von evtl. psychischen Erkrankungen
- Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz
- Verhaltenstherapie

Bei chronischen Rückenschmerzen ist oft eine sogenannte multimodale Therapie (Einsatz unterschiedlicher Therapieverfahren, s.o.) sinnvoll, die im Rahmen einer ambulanten oder stationären Rehabilitation oder in Schmerzkliniken durchgeführt werden kann. Mit einer multimodalen Therapie können die verschiedenen Aspekte und Ursachen von Rückenschmerzen behandelt werden.

Weitere Patienteninformationen finden Sie unter **www.ortema-rehabilitation.de/aktuelles/links**

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

DIE PSYCHOLOGIE DER SCHMERZEN

Was sind eigentlich Schmerzen?

Laut der Internationalen Gesellschaft zu Studien des Schmerzes (IASP) ist Schmerz „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis“, das hervorgerufen werden kann durch:

- tatsächliche körperliche Verletzung
- erwarteten körperlichen Schmerz
- früheren Schmerz über das Schmerzgedächtnis
- psychische Verletzung
- die Beobachtung von Schmerzen bei einem anderen

Bei Schmerzen wird unterschieden zwischen akuten und chronischen Schmerzen. Der akute Schmerz ist überlebenswichtig und hat normalerweise eine klare Ursache. Mit der fortschreitenden Heilung klingt der Schmerz langsam ab. Der akute Schmerz hat also eine Warnfunktion und schützt uns, indem wir die betroffenen Stellen behandeln und gegebenfalls schonen. Die Behandlung von akuten Schmerzen ist einfacher, da gezielt auf die Ursache eingegangen werden kann und somit der Betroffene die Aussicht auf baldige Besserung hat.

Unklare Ursachen

Bei chronischen Schmerzen hat der Schmerz seine Warnfunktion verloren, dennoch erlebt der Betroffene einen starken Schmerz. Die Ursache für chronische Schmerzen ist oft nicht eindeutig, teilweise findet sich auch keine Ursache. Es ist auch möglich, dass ein akuter Schmerz in einen chronischen Schmerz übergeht. Chronische Schmerzen sind langanhaltender und können, aufgrund der langen Leidensgeschichte, auch die Psyche beeinträchtigen.

Das „Schmerzgedächtnis“

Chronischer Schmerz stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar und muss anders behandelt werden als ein akuter Schmerz. Hier können neben der physiologischen Ursache oder Veränderung auch psychische und soziale Faktoren Einfluss auf den Schmerz nehmen. Chronische Schmerzen sind nicht eingebildet. Länger andauernde Schmerzen können Spuren in den Nervenbahnen, im Gehirn und Rückenmark hinterlassen, so dass ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entsteht.

Behandlung chronischer Schmerzen

In der modernen Schmerztherapie hat sich ein multimodaler/interdisziplinärer Therapieansatz bewährt. Eine Fokussierung alleine auf die körperliche Ursache ist oft zu kurz gegriffen. Chronischer Schmerz kann beim Betroffenen auch zu einem »falschen Alarm« führen und zu ungünstigem Verhalten verleiten. Eine Schonhaltung und eine Vermeidung von Aktivitäten können schließlich zu einer Verschlimmerung und Chronifizierung führen.

Auslöser Stress

Nicht selten ist Stress ein Auslöser für chronische Rückenschmerzen. Bei extremer Überlastung reicht dann oft eine geringe Anspannung, um einen Schmerz hervorzurufen. Spätestens dann kann bei chronischen Schmerz nicht nur von einen körperlichen sondern auch von einem gefühlsmäßigen und sozialen Einfluss gesprochen werden. Dadurch können sich Rückenschmerzen verstärken oder länger andauern.

Der Tag der Rückengesundheit

Der Tag der Rückengesundheit wurde im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt. Mittlerweile hat der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. die Schirmherrschaft übernommen und veranstaltet am 15. März jeden Jahres deutschlandweite Veranstaltungen. Mit dem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen.

Das diesjährige Motto lautet **Achtsam durch den Tag - Rückenbelastungen gesund meistern!**. Ulrich Kuhnt, Vorsitzender des Direktoriums des BdR, zu den Hintergründen des diesjährigen Mottos: „Der Ansatz der Achtsamkeit ist tiefgründig, komplex und hat eine fast zweieinhalbtausendjährige Geschichte. Er kann einen wertvollen zusätzlichen Beitrag zur Rückengesundheit leisten. Bei der Achtsamkeit handelt es sich um einen Ansatz zur Stressbewältigung. Der aktuelle DAK-Psychoreport 2019 berichtet über eine Verdreifachung der Fehltage wegen einer psychischen Erkrankung seit 1997. Bekannterweise sind psycho-soziale Faktoren die wichtigsten Ursachen der Chronifizierung von Rückenschmerzen. Der Ansatz der Achtsamkeit liefert wertvolle Ressourcen zur psychischen Stabilität und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.“

Auch andere Faktoren wie schwelende Konflikte können zu Anspannungen führen und die Muskulatur mit der Zeit verkürzen oder verhärten.

Ambulante Reha bei ORTEMA

In der Therapie von chronischen Rückenschmerzen geht es in der orthopädischen ambulanten Rehabilitation bei ORTEMA deswegen neben der gezielten ärztlichen und physiotherapeutischen Behandlung auch darum, Angst- und Vermeidungsverhalten abzubauen. Es gilt die Selbstwirksamkeit zu stärken und die Rehabilitanden gezielt zum eigenständigen Training anzuleiten.

In den psychologischen Gesprächen und Seminaren während der Reha werden daher auch konkrete psychologische Strategien zum Umgang mit den chronischen Schmerzen erarbeitet, Stressbewältigungskompetenzen verbessert und Entspannungstechniken vermittelt. Zudem können psychische Störungen wie Depression oder Angststörungen, die oft bei Betroffenen von chronischen Schmerzen auftreten, diagnostiziert und eine gezielte Behandlung empfohlen werden, die über die Reha hinaus geht. Auch in unserem multimodalen IRENA Nachsorgeprogramm werden psychologische Inhalte aufgegriffen.

ZENTRUM FÜR WIRBELSÄULENCHIRURGIE

Operative und konservative Therapie

Im Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen werden unter der Leitung der Ärztlichen Direktoren, Dr. Christoph R. Schätz und Dr. Stefan Krebs sämtliche modernen operativen Verfahren an der Wirbelsäule eingesetzt. Die Therapie hängt von der genauen Diagnose, aber auch von den Beschwerden des Einzelnen ab.

Wirbelsäulenerkrankungen sind vielfältig, sie reichen von degenerativen Leiden über eitrige Entzündungen, Tumorbefall der Wirbelsäule bis zu unfallbedingten Wirbelbrüchen. Das Wirbelsäulenzentrum ist in der Lage, jedes dieser Krankheitsbilder adäquat zu behandeln - von der mikrochirurgischen Entlastung bis zur instrumentierten Stabilisierung einschließlich Wirbelkörperersatz durch den Brustkorb oder Bauchraum, wenn notwendig.

Die Ärztlichen Direktoren Dr. Christoph R. Schätz (links) und Dr. Stefan Krebs

Grundsätzlich sollte eine Operation die letzte Möglichkeit darstellen. Sehr häufig lässt sich auch ohne Operation ein gutes Ergebnis für den Patienten erreichen. Die Beschwerden und Symptome bei z.B. einem Bandscheibenvorfall können sehr unterschiedlich sein. Sind die Schmerzen für den Patienten kontrollierbar und gibt es keine Lähmungen, steht einer konservativen Therapie nichts im Wege. „In diesem Fall muss nicht sofort operiert werden“, so Dr. Schätz. „Hier wäre stets zunächst eine nichtoperative Therapie, wie beispielsweise Physiotherapie, als erste Behandlungsmaßnahme durchzuführen. Ändert sich jedoch die Situation oder kommt der Patient bereits mit einer starken Lähmung in die Klinik, können wir unverzüglich die entsprechend notwendige Operation einleiten.“

Im Falle des Bandscheibenvorfalls kann dies eine „Ausräumung“ der defekten Bandscheibe zur Entlastung des Nervenkanals bedeuten oder auch eine Versteifung mehrerer Wirbel. Auch eine Bandscheibenprothese kann unter bestimmten Voraussetzungen die Therapie der Wahl sein. „Welches Verfahren für den einzelnen Patienten die beste Lösung ist, lässt sich pauschal nur schwer beantworten,“ so Dr. Schätz. „Hier spielen viele Faktoren, wie die Lage des Bandscheibenvorfalls, Alter, Knochenqualität, Ausmaß der Schmerzen etc. in der Beurteilung eine wichtige Rolle.“

Im Skoliosezentrum werden Deformitäten der Wirbelsäule (Skoliose, Kyphose) operativ behandelt mit medizinisch wie kosmetisch sehr guten Ergebnissen.

Konservative Orthopädie und Multimodale Schmerztherapie

Unter dem Dach des Wirbelsäulenzentrums wurde die Station für Konservative Orthopädie und Multimodale Schmerztherapie etabliert. Ein interdisziplinäres hochqualifiziertes Team bietet ein komplexes nicht operatives Behandlungskonzept orthopädischer Erkrankungen an. Dazu gehören Fachärzte für Orthopädie, Schmerztherapie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Psychologen, Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten sowie speziell geschulte Pflegekräfte.

Schmerztherapie

Das Angebot umfasst eine intensivierte Therapie zur Funktionsverbesserung, wenn ambulante Therapien erschöpft sind bzw. eine operative Behandlung nicht indiziert ist, sowie die Multimodale Schmerztherapie. Diese umfasst die Behandlung aller Schmerzsymptome. In intensiver Zusammenarbeit mit allen Abteilungen der Orthopädischen Klinik Markgröningen werden in dem Bereich von Dr. Carola Maitra sämtliche Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie angeboten. Diese kombinieren die medizinische, psychologische und therapeutische Behandlung sowie soziale Maßnahmen. Dies ermöglicht dem Behandlungsteam eine individuelle und umfassende Therapie der Patienten.

Terminvergabe

Konservative Orthopädie
Telefon 07145 - 91 53 248

Multimodale Schmerztherapie
Telefon 07145 - 91 53 320
www.okm.de

Behandlungsspektrum

Es umfasst insbesondere die Therapie bei:

- Degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- Funktionelle Störungen des Bewegungssystems
- Chronischer Schmerzerkrankung bei orthopädischen Grunderkrankungen
- Chronischen Schmerzen nach Unfällen, Operationen und Amputationen
- Komplexem regionalem Schmerzsyndrom Typ I und II (CRPS)

Die leitenden Ärzte

Dr. Thomas Pfandlsteiner, Ltd. Arzt Konservative Orthopädie

Dr. Carola Maitra, Ltd. Ärztin Multimodale Schmerztherapie

ORTHOPÄDIE-TECHNIK MECHANIKER

„Die ORTEMA ist etwas ganz Besonderes“

Lesen bildet. Und kann die Berufswahl erleichtern. Bei Niko Schwamborn spielte die entscheidende Rolle ein Buch über einen amputierten Soldaten, der mithilfe einer Prothese den Weg zurück ins Leben gefunden hat: „Das faszinierte mich extrem und hat mich irgendwie nicht mehr losgelassen.“ Also suchte er sich vor acht Jahren eine Lehrstelle zum Orthopädie-Techniker.

Während der Ausbildung in Euskirchen hörte Niko Schwamborn dann von Patienten, die in Markgröningen bei ORTEMA versorgt wurden. „Das machte mich neugierig und ich recherchierte, warum Patienten für eine Versorgung einen so weiten Weg in Kauf nehmen.“ Das Gesamtkonzept der ORTEMA hat ihn schließlich überzeugt. „Die Verbindung eines ‚normalen‘ Sanitätshauses und vielen individuellen Versorgungen mit der Betreuung von Breiten- und Spitzensportlern ist schon was ganz Besonderes in der Branche.“ Auch der Geschäftsbereich Sport-Protection hat es dem begeisteten Motorradfahrer und Mountainbiker angetan. Dafür war der Familienmensch sogar bereit, seine Heimat in der Voreifel zu verlassen und direkt nach seiner Ausbildung 2016 als Geselle in Markgröningen anzufangen.

MTB-Star Fabio Wibmer schaut bei einem Bikerennen am ORTEMA-Stand vorbei: Niko Schwamborn zusammen mit seiner Kollegin Damaris Knorr

Aktuell ist er in der Orthesen-Technik tätig und mit dem Spektrum seiner Aufgaben mehr als zufrieden. In seinem Bereich werden hauptsächlich Knie-, Schulter- und Ellenbogenorthesen gefertigt.

Spaß bei Sportevents

Seit der Gründung vor über 25 Jahren versorgt die ORTEMA „ihre“ Athleten vor Ort. Auf Skirennen, bei Eishockeyweltmeisterschaften, Motocross-Events oder Biker-Veranstaltungen. Was Niko mehr als entgegen kommt, vor allem wenn es bei Außendienst-Einsätzen auf Motocross- und Endurorennen oder zum Mountainbike-Downhill geht. Dort berät er Zweiradsportler, wie sie sich mit Protektoren von ORTEMA optimal schützen können. „Das macht mir richtig Spaß“, betont der 28-jährige. „Vor allem auch deswegen, weil vor Ort sehr oft verletzte Sportler versorgt werden müssen.“

Dabei spielt es für Niko keine Rolle, ob er Spitzensportler betreut oder ältere Patienten mit Arthrose. „Mir geht es darum, mit einer möglichst optimalen Versorgung Menschen zu helfen.“

WIR SUCHEN:

- **Stellvertretender Teamleiter** (w/m/d) für die Therapie-Verwaltung
- **Diplom-Psychologe** (w/m/d) für das Team ambulante Rehabilitation
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Allgemeine Orthopädie/ Sportorthopädie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Sporttherapeut** (w/m/d) für das Team Medizinische Trainingstherapie
- **Sport- und Gymnastiklehrer** (w/m/d) geringfügige Beschäftigung
- **Orthopädie-Techniker / Bandagist** (m/w/d) für Markgröningen
- **Orthopädie-Techniker / Bandagist / Sanitätsfachverkäufer** (m/w/d) für die Filiale Pforzheim
- **Orthopädie-Techniker / Bandagist** (m/w/d) in Teilzeit für unseren Standort Neckarsulm
- **Fahrer** (w/m/d) in Teilzeit 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:

- ✓ Betriebliche Altersvorsorge
- ✓ Attraktive private Krankenzusatzversicherung.
- ✓ Kostenlos im Medical Fitness-Studio trainieren
- ✓ Fort- und Weiterbildung
- ✓ VVS Firmenticket
- ✓ Dienstrad-Leasing
- ✓ Beste Arbeitsbedingungen
- ✓ Sichere Arbeitsplätze
- ✓ Lebensarbeitszeitkonto
- ✓ Vergünstige Verpflegung
- ✓ Ermäßigte Versicherungstarife

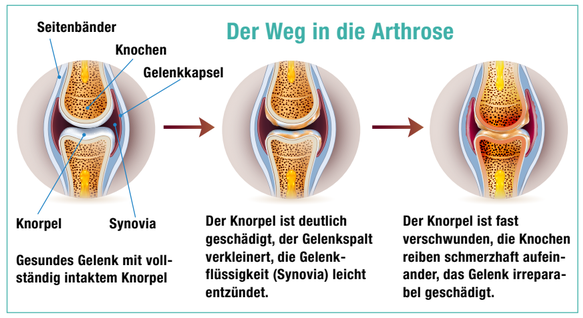
Fördert die Gesundheit, schont die Umwelt und steigert die Fitness: ORTEMA bietet seinen Arbeitnehmern die Möglichkeit des Dienstrad-Leasings. Mittlerweile haben mehr als 30 Mitarbeiter das auch finanziell attraktive Angebot angenommen und insgesamt über 68.000 Kilometer auf ihren Fahrrädern zurückgelegt.

BEI ORTEMA BEKOMMEN SIE GEBÜNDEITES FACHWISSEN AUS EINER HAND

Nutzen Sie unsere kostenlose Beratung

Mit ihren vier Geschäftsbereichen bietet die ORTEMA bereits seit über 25 Jahren zahlreiche Angebote für Patienten, die unter Arthrose leiden. Diese breit gefächerte Expertise hat ORTEMA jetzt in dem **ARTHROSE-**Kompetenzzentrum gebündelt.

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 Angebote für Patienten mit Arthrose.



Unsere Angebote für Betroffene:

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

Unsere Fallmanager sind für Sie da!

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

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

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

Martin Großmüller

Heike Gaiser

Heiko Hecht

RETURN 2 SPORTS TESTUNG NACH KREUZBANDRISS

Damit das Comeback sicher klappt

Hier geht's zum Video:

Für Sportler stellt sich nach einer Kreuzband-Operation oft die Frage, wann sie wieder fit genug sind, um am Training und Wettkampf teilzunehmen. Um den besten Zeitpunkt fürs Comeback möglichst objektiv festzulegen, bietet das Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) in Zusammenarbeit mit ORTEMA die **Return 2 Sports-**Testung an. Der Fußballer Dominic Sessa und die Handballerin Verena Gebre berichten von ihren Erfahrungen.

„Mit der Return 2 Sports-Testung haben wir nun ein objektives Instrument installiert, um den muskulären und koordinativen Zustand des Sportlers zu bewerten. Diese Testung ist ein im Profisport bereits etabliertes Verfahren. Wir sind dafür zertifiziert und können es allen Sportlern und Patienten anbieten. Die Testung findet idealerweise nach sechs Monaten statt und beinhaltet eine Vielzahl verschiedener computerunterstützter Funktionstests. Im Anschluss werden die Ergebnisse auf Basis wissenschaftlicher Daten analysiert. Dadurch können wir gemeinsam mit dem Sportler einen sinnvollen Zeitplan zum Wiedereinstieg in den Sport festlegen.“

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

Verena Gebre, Handball, SG Bietigheim-Bissingen, Frauen 4

Dominic Sessa, Fußball, SSV Reutlingen, Oberliga

Hallo Verena, wie kam es zu Deiner Verletzung?

„In der letzten Spielminute bin ich einen Konter gelaufen und ohne Fremdeinwirkung durch eine andere Spielerin habe ich mir das Knie verdreht. Eine falsche Ausweichbewegung hat gereicht, um mir das vordere Kreuzband zu reißen.“

Wie hast Du im Lauf deiner Reha vom Return 2 Sports-Programm erfahren?

„Im Rahmen einer Kontrolluntersuchung bei Dr. Richter. Er hat mir dazu geraten.“

Und wie ist die erste Testung ausgefallen?

„Die verschiedenen Tests haben gezeigt, dass ich zwar in vielen Bereichen schon wieder fit bin, aber leider hatte ich gerade bei Kraft und Koordination noch starke Defizite. Darauf wurde mir gezieltes Training und ein weiterer Test empfohlen.“

Wie war zu dem Zeitpunkt Dein persönliches Empfinden, wolltest du schon wieder Handball spielen?

„Ich wollte tatsächlich schon wieder spielen, stand zu dem Zeitpunkt voll im Training und habe mir alles zugetraut. Ich hatte auch keine Beschwerden oder Schmerzen mehr. Als ich dann aber die Videoaufnahmen gesehen habe, hat es mir eingeleuchtet, dass ich noch nicht soweit bin. Und die Ergebnisse der Auswertung haben es bestätigt.“

Wie hat sich das auf Dein Training ausgewirkt?

„Ich trainiere jetzt deutlich mehr Kraft und Koordination - sowohl im Handball-Training als auch bei der Krankengymnastik. In Kürze steht dann der zweite Test an.“

Würdest du anhand Deiner Erfahrung anderen einen Return 2 Sports Test empfehlen?

„Auf jeden Fall! Ich hätte nie gedacht, dass ich noch so gravierende Defizite habe. Ich bin der Meinung, dass so eine Testung für viele Sportler auch schon präventiv sinnvoll wäre, einfach um mal ganz genau hinzuschauen und danach gezielt die Muskulatur zu trainieren.“

Für Dominic Sessa war es zunächst ein Schock, als er nach seiner Verletzung im Mai letzten Jahres die Diagnose erhalten hat. Der Mittelfeldspieler des SSV Reutlingen verdrehte sich beim Spiel das Knie und riss sich dadurch das vordere Kreuzband. Nach der erfolgreichen OP durch Michael Pfaff (OKM) trainierte er hart, um schnell wieder zu seinem geliebten Sport zurück zu kommen.

Die R 2 S-Testung brachte Gewissheit

„Ich spiele seit meinem 4. Lebensjahr Fußball, habe zwei Brüder im Profifußball und auch mein Vater hat beruflich mit Fußball zu tun. Es war sehr schwer für mich aufs Kicken zu verzichten“, so der 26-Jährige. Nach sechs Monaten kam die Frage auf, wann er wohl wieder in das Training mit der Mannschaft einsteigen kann. Gewissheit für den richtigen Zeitpunkt brachte die R2S-Testung. Im Zuge der Sechs-Monats-Kontrolle in der Klinik wurde der Test bei ORTEMA von Physiotherapeut Martin Großmüller durchgeführt. „Martin hat mich richtig gepuscht, damit ich alles aus mir rausgeholt habe“, erklärt Sessa. „Um ein gutes Ergebnis zu bekommen ist das auch wichtig,“ bekräftigt Großmüller. Und das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Die Werte für Koordination, Ausdauer und Kraft waren sehr gut. Sessa durfte wieder auf den Platz, wenn auch erst einmal nur im Training und ohne Zweikampf.

Endlich wieder Vollgas geben

Er durchläuft nun drei Phasen zu je zwei bis drei Wochen, in denen die Belastung im Training kontinuierlich gesteigert wird. Dann steht einem Einsatz nichts mehr im Weg. „Ich bin heiß darauf, auf dem Spielfeld wieder Vollgas geben zu können“, freut sich Dominic Sessa auf seinen ersten Kick nach der Verletzung.

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

WIE GESUND SIND IHRE MITARBEITER?

17,5 Ausfalltage wegen Rückenbeschwerden

Rückenbeschwerden sind der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit, was insbesondere Daten der Krankenkassen belegen. 2017 waren es durchschnittlich pro Arbeitnehmer 17,5 Arbeitsunfähigkeitstage allein aufgrund von Rückenschmerzen. Dies führte bei deutschen Unternehmen zu rund 14 Milliarden Euro Produktionsausfallkosten - eine erschreckend hohe Summe!

Bei mäßigen Rückenschmerzen oder Verspannungen haben sich folgende Übungen bewährt:

Stufenlagerung zur Entlastung der Wirbelsäule: Legen Sie sich flach auf den Rücken und legen Sie die Unterschenkel im rechten Winkel zu den Oberschenkeln auf eine höhere Ablage ab. Entlasten Sie den Rücken, zudem können Sie leicht hin und her pendeln.

Machen Sie in der Pause einen Spaziergang, das massiert die Rückenmuskeln und bewegt Ihre Wirbelgelenke durch.

Wärme für verspannte Muskelpartien. Wärme löst schmerzhafte Muskelverspannungen.

Die Gründe für Rückenbeschwerden können vielfältiger Natur sein: Einseitige (Arbeits-) Belastungen, Bewegungsmangel, zu langes Sitzen oder psychische Probleme wie Stress, Schlafmangel, Sorgen oder Depression (siehe auch Seite 6). können zu Muskelverspannungen und somit zu Rückenschmerzen führen.

Ergonomische Arbeitsbedingungen

Ein gesunder Rücken hängt von vielen Faktoren ab. Besonders wichtig sind die eigene rückengerechte Verhaltensweise und ein rückengerechtes Umfeld - gerade im beruflichen Alltag! Eine ausbalancierte Körperhaltung, ein muskuläres Gleichgewicht sowie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Erholung sind Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Dynamische Bewegungen sorgen dafür, dass die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt wird. Aktive Menschen haben somit deutlich seltener Rückenschmerzen als inaktive.

Bewegung sollte somit in den Alltag, aber vor allem auch in die Arbeitswelt integriert werden. Ergonomische Arbeitsbedingungen sind daher ein wichtiger Ansatzpunkt. Biomechanische, psychische und soziale Arbeitsbedingungen sind wichtige Risikofaktoren sowohl bei der Entstehung als auch der Chronifizierung von Rückenbeschwerden. Durch ein rückenfreundliches Arbeitsumfeld kommt es seltener zu Krankmeldungen.

Jeder Betrieb ist anders

Möglichkeiten, dies in die Praxis umzusetzen gibt es viele. Da kein Betrieb dem anderen gleicht, sollten betriebsspezifische und zielgruppenbezogene Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit ausgewählt werden. Dazu wird zunächst eine sorgfältige Analyse der gesundheitlichen Situation im Betrieb durchgeführt, wie beispielsweise die Arbeitsplatzanalyse. Anschließend werden die zeitlichen, personellen, räumlichen und finanziellen Ressourcen in Kooperation mit den inner- und außerbetrieblichen „Stakeholdern“ geplant, durchgeführt und evaluiert.

ORTEMA hat viele verschiedene Angebote und Möglichkeiten, um für Ihr Unternehmen das richtige Konzept zu finden. Unter anderem bieten wir Workshops zu den Themen

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

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

Unternehmen, die auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden achten, sind 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.

Unternehmerabend

Wer mehr über unsere Angebote im Betrieblichen Gesundheitsmanagement wissen möchte oder sich für ein konkretes, individuell auf sein Unternehmen abgestimmtes Gesundheitskonzept interessiert, ist am Mittwoch, dem **6. Mai 2020** von 17:00 bis 19:00 Uhr herzlich zu unserem **6. Unternehmerabend** eingeladen. Mehr Infos finden Sie unter **www.ortema-medicalfitness.de/unternehmerabend**

Hier geht‘s zu den Übungen:

Diese und andere einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen zum Nachmachen am Arbeitsplatz finden Sie unter unter ortema-medicalfitness.de/uebungen

MIXED ZONE: PROTECTED BY ORTEMA

Top-Sportler optimal geschützt

Schneller, höher, weiter - ein Motto wie auf den Leib geschneidert für den weltweit bekannten Bike-Trial-Sportler Fabio Wibmer. Der YouTube Star gibt auch in seiner Freizeit Vollgas beim Motocross. Dabei geht er mit Protection von ORTEMA auf „Nummer Sicher“.

Fabio Wibmer umringt vom ORTEMA K-COM Team mit Bereichsleiter Peter Kolar (links)

Jüngster Freestyle Motocross Weltmeister aller Zeiten: Der 21-jährige Luc Ackermann holte sich souverän den WM-Titel, rundum geschützt mit ORTEMA-Produkten. Wir gratulieren herzlich!

Deutscher Meister, Europameister, Weltmeister 2019: Oli Widmann, Fahrrad Trialer aus Bönnigheim mit dem Rückenprotektor ORTHO-MAX Light.

Der 25-jährige Österreicher - beim Downhill mit unserer ONB Neckbrace unterwegs - schützt sich beim Motorsport zusätzlich mit persönlich gestylten K-COM Knieorthesen.

Vollgas geben trotz Handgelenksverletzung: Der viermalige Enduro Weltmeister Brad Freeman (Beta Factory) erhielt bei uns eine individuell gefertigten Handorthese. Zusätzlich ist der Brite mit ONB-Neck Brace, unserem OCP-Chest Protector, dem ORTHO-MAX Dynamic und K-COM Knieorthesen ausgestattet.

Erfolgreich und verletzungsfrei unterwegs waren bei den Internationalen Six Days in Portugal im vergangenen Jahr die Endurofahrer Eddi Hübner und Robert Riedl, voll ausgestattet mit K-COM Knieorthesen, Knöchelorthese, Brustschutz, X-Pert Knieorthesen und ONB Neck Brace.

Ob Kopf, Halswirbelsäule, Schulter, Brust, Rücken, Knie oder Knöchel - **ORTEMA schützt, was geschützt werden muss.** Egal, ob Profi oder Amateur, Extrem- oder Freizeitsportler.

Eddi Hübner und Robert Riedl

Skitourrennen mit der PrävenThese (spezielle Knieorthese): Fabian Schubmann auf dem Weg zum Gipfel. Zahlreiche Sportler besuchten unseren Stand auf der diesjährigen Sportartikelmesse ISPO in München, darunter auch Handballerin Michelle Goos (oben rechts) vom Bundesligateam Neckarsulmer Sport-Union, das wir mit individuellen Sporteinlagen versorgen.

Verkaufsoffener Samstag

am 21. März (10 - 15 Uhr)

Im Fall des Falles: Schutzausrüstung von

Wir laden Sie am **21. März von 10 bis 15 Uhr** herzlich zu unserem verkaufsoffenen Samstag in unseren ORTEMA-Store in **Markgröningen** ein!

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!
- Kostenlose Beratung und Fallmanagement durch das Arthrose Kompetenzzentrum

Nur am 21.3.2020: **15 % Rabatt*** auf alle Artikel im Store

*ausgenommen Sonderangebote

Optimal geschützt ins Frühjahr starten!

ORTEMA

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

www.ortema-shop.com