ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 1/2022

Wir leben Gesundheit. ORTEMA

Challenge Weeks

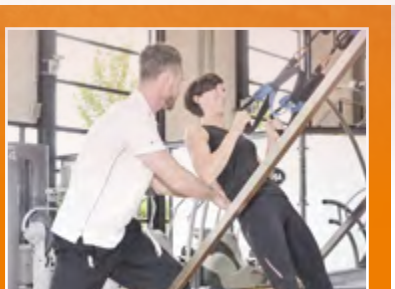
28 Teilnehmer:innen haben erfolgreich ein sechswöchiges Trainingsprogramm absolviert.

Seite 5

Probleme mit Arthrose?

Sie sind in besten Händen bei unseren Experten der Orthopädischen Klinik Markgröningen.

Seite 6



Bewegung ist Therapie

In unserer Ambulanten Reha bieten wir Arthrose-Patient:innen ein breit gefächertes Angebot.

Seite 8

Protected by ORTEMA

Auf BMX-Bahnen maximal schnell unterwegs und bestens geschützt: die Michelberger-Brüder.

Seite 12

ORTEMA AKTUELL 1/2022 - WIR LEBEN GESUNDHEIT

Starten Sie fit und gesund ins Frühjahr

Dauerthema Arthrose: Egal, ob es die Ambulante Rehabilitation, die Therapie oder Orthopädie-Technik betrifft - unsere Mitarbeiter:innen haben täglich mit Menschen zu tun, die in irgendeiner Form von einer Arthrose betroffen sind. Deshalb beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe intensiv mit dieser chronischen Krankheit und berichten über effektive Behandlungsmöglichkeiten.

Den Anfang macht ein spezielles, sechswöchiges Arthrose-Trainingsprogramm, das wir in unserem Medical Fitness anbieten. Dazu geben wir Ihnen einige wertvolle Tipps, wie Sie trotz Arthrose Ihre Lebensqualität steigern können (Seiten 3 und 4).

Über die Themen „Gelenkerhaltende Operationen“ und „Endoprothetik“ durch die Spezialisten der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) informieren wir ausführlich auf den Seiten 6 und 7. Und im Anschluss an eine OP macht Sie eine Ambulante orthopädische Rehabilitation bei ORTEMA wieder fit (Seite 8).

Ein besonders interessantes Porträt können Sie auf der Seite 10 lesen. Es handelt von einem 27-jährigen Stuttgarter, der seit einem schweren Mountainbike-Unfall im Rollstuhl sitzt und sich erfolgreich ins Leben zurückgekämpft hat. Dabei unterstützt ihn eine unserer Physiotherapeutinnen.

Ein Comeback der anderen Art gelang einem 15-jährigen BMX-Fahrer, der sich in den letzten zweieinhalb Jahren gleich dreimal das vordere Kreuzband gerissen hat. Nach erfolgreicher OP in der Sportorthopädie der OKM absolvierte er jetzt eine Return-2-Sports Testung mit dem Ergebnis, wieder voll durchstarten zu können (Seite 12).

Wir wünschen Ihnen ebenfalls einen guten Start in den Frühling und viel Spaß bei der Lektüre unseres aktuellen Gesundheitsmagazins.

Olaf Sporys
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

Rüdiger Loy
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

Rüdiger Loy neuer Geschäftsführer der ORTEMA

Rüdiger Loy wurde zum Geschäftsführer der ORTEMA GmbH berufen. Der 50-jährige Diplom Kaufmann und Sportwissenschaftler war bisher Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Medical Fitness. Gemeinsam mit Olaf Sporys, Geschäftsführer der ORTEMA und der Orthopädischen Klinik Markgröningen, wird er maßgeblich die Zukunft der ORTEMA gestalten. Zur Geschäftsführung gehört weiterhin Prof. Dr. Jörg Martin, der in seiner Funktion als Geschäftsführer der Regionalen Kliniken Holding auch für die Tochtergesellschaft ORTEMA zuständig ist.

„Mit Herrn Loy haben wir einen langjährigen Mitarbeiter zum Geschäftsführer berufen, der in den vergangenen Jahren bereits sehr erfolgreich für unser Unternehmen tätig war“, erklärt Olaf Sporys. Damit schließt ORTEMA die Lücke, die vor zwei Jahren mit dem plötzlichen Tod des langjährigen Geschäftsführers Hartmut Semsch entstanden ist. Unter der Führung von Semsch und Sporys entwickelte sich die ORTEMA von einer kleinen orthopädischen Werkstatt zu einem mittelständischen Betrieb mit über 250 Mitarbeitern. Diese erfolgreiche Arbeit ist für Rüdiger Loy Ansporn und Herausforderung zugleich.

ORTEMA®

IMPRESSUM

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

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

Bilder/Fotos: Simon Hänle, Andreas Becker (LKZ) iStock.com, OKM, ORTEMA, Firmen, privat

Auflage: 33.000 Exemplare

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2022© Copyright ORTEMA GmbH

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Arthrose-Trainingsprogramm: Jetzt anmelden!

Bleiben Gelenke „gut geschmiert“, kann sich der Mensch bis ins hohe Alter schmerzfrei bewegen. Die Realität sieht in Deutschland leider anders aus: Über 60 Prozent der älteren Bevölkerung Deutschlands sind von der chronischen Gelenkerkrankung Arthrose betroffen, bei den über 65-jährigen sind es sogar mehr als 90 Prozent. Allerdings lassen sich selbst vorgeschädigte Gelenke durch richtig dosiertes Training schützen. Unser sechs-wöchiges Trainingsprogramm dient vor allem der Linderung und Verbesserung der Beschwerden bei Arthrose - und einer effektiven Vorbeugung.

Im Zusammenspiel mit Muskeln, Sehnen und Bändern ermöglichen Gelenke dem Menschen eine seiner wichtigsten Eigenschaften: Mobilität. Die hohe Komplexität und Beweglichkeit unserer Gelenke hat allerdings einen Preis: sie können anfällig für Verletzungen sein und reagieren empfindlich auf falsche Belastung oder Überbelastung. Sind die Strukturen erst einmal geschädigt, ist der Keim für die schleichende Gelenkerkrankung Arthrose gelegt.

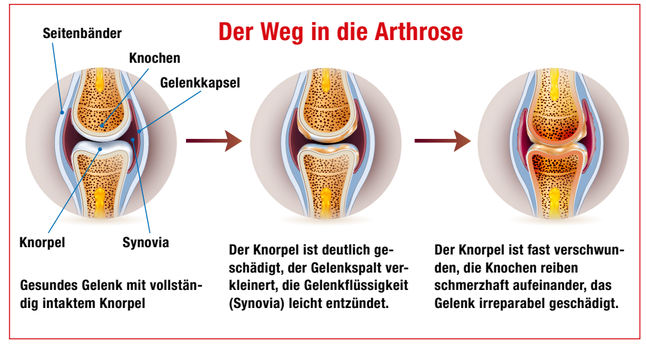
Bis stärkere Schmerzen auftreten, kann es Jahre, manchmal Jahrzehnte dauern. Meist ist es dann zu spät. Der Knorpel ist teilweise oder komplett verschwunden und das Gelenk irreparabel geschädigt. Die Diagnose lautet Arthrose (siehe Grafik). Je nach Fortschritt der Schädigung bedeutet es oft eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität mit vermindeter Mobilität. Greifen weder therapeutische Maßnahmen noch die Unterstützung durch orthopädie-technische Hilfsmittel, muss ein künstliches Gelenk eingesetzt werden.

Das A und O: Bewegung

Noch sind die Ursachen, die zu einer Arthrose führen und Knorpel und Knochen zerstören, nicht in allen Einzelheiten erforscht. Einigkeit herrscht allerdings unter Orthopäden und Wissenschaftlern darüber, dass regelmäßige Bewegung und richtig dosiertes Training das beste Rezept gegen vorzeitige Arthrose sind.

Selbst bei vorgeschädigtem Gelenkknorpel lassen sich durch spezifisches Training die Probleme und Schmerzen minimieren. Kräftige Muskulatur und ein starkes Bindegewebe entlasten die Gelenke. Hier leisten auch orthopädische Hilfsmittel wie Bandagen oder Orthesen oft wertvolle Unterstützung. Bereits die passende Einlage reicht unter Umständen aus, um Haltung und Gangbild deutlich zu verbessern.

Besonders häufig betroffen von Arthrose sind das Knie- und Hüftgelenk sowie Schulter und Wirbelsäule



INFOS KOMPAKT

4 Infoveranstaltungen:
Mo: 11.4., 9 - 10 Uhr
Di: 12.4., 18 - 19 Uhr
Mi: 13.4.,18:30 - 19:30
Do: 14.4., 9 - 10 Uhr

Einweisungstermine:
ab dem 19.4.22

Kursdauer: 6 Wochen

Kursgröße:
max. 15 Personen

Kosten:

Mitglieder	59,00 €
Fam.-Mitglieder	79,00 €
Externe	99,00 €

Training & Beratung

Genau hier setzt unser sechs-wöchiges Trainingsprogramm an. Zu den Inhalten gehören:

- gezieltes Training an unseren chipkartengesteuerten milon®-Geräten mit umfassender Einweisung
- spezifische Arthrosekurse
- Vortrag über eine ausgewogene Ernährung bei Arthrose
- Beratungsangebote der Physiotherapie und Orthopädie-Technik

Fragen beantworten wir gerne bei unseren kostenlosen **Infoveranstaltungen in der Woche vom 11. bis 14.4.2022** (siehe links **INFOS KOMPAKT**).

Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder ohne Abschluss einer Mitgliedschaft möglich. Bei akuten, schwerwiegenden Beschwerden bitten wir um vorherige Rücksprache.

Anmeldung am Empfang
Medical Fitness, per E-Mail
medicalfitness@ortema.de
oder telefonisch:
07145 - 91 53 770

RICHTIG TRAINIEREN. GEZIELT ABNEHMEN. GESUND ERNÄHREN.

Mehr Lebensqualität trotz Arthrose

Wenn Gelenke verschleißen: Am Anfang kann eine falsche, ruckartige Bewegung im Alltag stehen, ein unglücklicher Sturz beim Skifahren, zu hohe Belastungen beim Sport oder „einfach“ genetische Veranlagung. Ist der Gelenkknorpel erst einmal geschädigt, ist der Weg in die Arthrose, der weltweit häufigsten Gelenkerkrankung, meist vorgezeichnet. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute: Gezielter Muskelaufbau durch richtig dosiertes Krafttraining und eine gesunde Ernährung unterstützen die Gelenkstrukturen. Wer dann noch das ein oder andere überflüssige Pfund los wird, sorgt für zusätzliche Entlastung der Gelenke. Trotz Arthrose gewinnen Sie so ein Stück Lebensqualität zurück.

Im Rahmen unseres sechs-wöchigen Trainingsprogramms zeigen wir Ihnen Wege zur Linderung und Verbesserung der Beschwerden bei Arthrose (siehe vorherige Seite 3). Aber auch im täglichen Fitness-Alltag setzen unsere qualifizierten Sportlehrer und -therapeuten auf gesundheitsorientiertes Training und gelenkschonende Übungen. Marc Albrecht, Bereichsleiter Medical Fitness, hat einige (Trainings-) Tipps zusammengestellt, die es bei Arthrose zu beachten gilt:

▶ Gezielt dosiertes Krafttraining ist wichtig für eine starke Muskulatur. Gelenke können dadurch besser stabilisiert werden und die Durchblutung der gelenkerhaltenden Strukturen wird gefördert.

▶ Führen Sie sämtliche Übungen kontrolliert durch ohne das Gelenk zu überanstrengen. Bei Medical Fitness können Sie dies jederzeit von einem unserer Trainer überprüfen lassen. Fragen Sie besser einmal mehr als zu wenig!

▶ Ausdauersport ist jederzeit möglich - aber setzen Sie auf gelenkschonende Sportarten. Empfehlenswert sind Schwimmen, Radfahren oder Aqua Fitness - auf einen Marathonlauf oder Fußballspiele über 90 Minuten sollten Sie eher verzichten.

▶ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, möglichst auch, um überschüssiges Gewicht zu reduzieren (siehe auch Ernährungstipps). Mit abnehmendem Körpergewicht wird auch der Druck auf die Gelenke reduziert.

▶ Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wählen Sie Sportstudios und Sportstätten mit ausgebildetem Personal. Fragen Sie nach, ob das Trainerteam Erfahrung hat im Umgang mit Arthrose.

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch per E-Mai medicalfitness@ortema.de oder telefonisch: 07145 - 91 53 770.

Marc Albrecht (Bachelor in Sporttherapie), Bereichsleiter Medical Fitness

Zu den besonders empfehlenswerten gelenkschonenden Sportarten und Trainingsformen zählen Schwimmen, Radfahren, Yoga, Aqua Fitness und richtig dosiertes Fitness Training möglichst unter professioneller Anleitung.

Tipps zur richtigen Ernährung bei Arthrose

Wenn bei einer Arthrose der schützende Knorpel verloren geht, kommt es zu Entzündungen und Schmerzen im Gelenk (siehe auch Grafik Seite 3). Eine Ernährungsumstellung kann ernorm viel bewirken, und zwar in zweierlei Hinsicht:

- ▶ Hemmung der Entzündung durch gute Öle und Fette sowie sekundäre Pflanzenstoffe
- ▶ Entlastung der Gelenke durch Abbau überflüssiger Kilos

Auf den Speiseplan gehören viel Gemüse und gesunde Pflanzenöle. Unbedingt einzuschränken ist der Fleischkonsum, denn insbesondere rotes Fleisch und Wurst enthalten viele entzündungsfördernde Stoffe. Darunter ist die Arachidonsäure, eine Omega-6-Fettsäure, die man vor allem in Schweinefleisch und Wurst findet. Auch zu viel Zucker fördert Entzündungen. Daher ist es entscheidend, den Konsum von Knabberkram, Süßem, Gebäck und Weißmehlprodukten möglichst einzuschränken.

- Die besonders in Leinöl enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** unterstützen den Organismus effektiv dabei, die Entzündung zu bekämpfen. Diese finden sich auch in Fisch wie Lachs, Hering und Makrele.
- **Knorpelstabilisierende** Wirkung hat insbesondere **Silizium** (in Kieselsäure). Recht viel **Kieselsäure** ist in Hafer, Naturreis, Gerste, Hirse und Topinambur enthalten, zudem in Kräutertees wie Schachtelhalm oder Brennnessel.
- **Entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe** sind in vielen Obst- und Gemüsesorten und Kräutern enthalten. Dazu gehören Brokkoli und Meerrettich (Senföle), Spinat (Flavonoide), Knoblauch (Allicin), Blaubeeren (Anthocynidin) und Orangen (Karotinoide).

CHALLENGE WEEKS BEI MEDICAL FITNESS

Die Herausforderung bestanden

Nächste Kick-off Veranstaltung: 18.6.22

Daumen hoch für die Challenge Weeks. Knieend die Trainer Sabrina Großmüller und Aaron Albrecht

„Hopp, hopp, hopp. Nicht nachlassen! Jetzt sind‘s nur noch zehn Sekunden.“ Trainer Aaron treibt an, klatscht in die Hände und übertönt sogar die laute Musik im Kursraum. Noch zwei Wechsel, dann ist die erste Runde des Zirkeltrainings geschafft. Die **Challenge Weeks** haben es in sich - aber die sechs Wochen anstrengendes Training haben sich für die Teilnehmer gelohnt.

Die Zahlen sprechen für sich: Die insgesamt 28 Teilnehmer, aufgeteilt in zwei Gruppen, haben 84,1 Kilo Gewicht verloren (davon 77,2 Kilo Körperfett) und sich stolze 101,6 cm Bauchumfang abtrainiert. Aaron Albrecht, sportlicher Leiter bei Medical Fitness, ist mehr als zufrieden mit der ersten Auflage der **Challenge Weeks**. „Die Teilnehmer haben super mitgezogen und meine Erwartungen mehr als übertroffen!“ Vanessa Falivena spielt den Ball gerne zurück: „Die Kurse waren super vielseitig, dreimal die Woche Power hat richtig Spaß gemacht.“ Und die Ergebnisse können sich schließlich sehen lassen.

Neben den drei Kursen pro Woche bekommen die Teilnehmer auch wichtige Tipps zur richtigen Ernährung. Und das sind die Ziele der Challenge Weeks:

- ▶ Gewichts- und Fettreduktion
- ▶ Straffen des Gewebes
- ▶ Muskelaufbau
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens
- ▶ Effektivere Verstoffwechselung

Das haben die 28 Teilnehmer in den sechs Wochen erreicht: 84,1 kg Gewicht (davon 77,2 kg Körperfett) und 101,6 cm Bauchumfang verloren

Geeignet sind die Challenge Weeks für jeden mit einer gewissen Grundfitness und alle, die Spaß an Kursen und Bewegung haben.

Der nächste Kurs startet am 18. Juni 2022 mit der Kick-off Veranstaltung und endet sechs Wochen später am 30. Juli. Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder ohne Abschluss einer Mitgliedschaft möglich.

Anmeldung am Empfang Medical Fitness, per E-Mail **medicalfitness@ortema.de** oder telefonisch: **07145 - 91 53 770**

INFOS KOMPAKT

Auftaktveranstaltung:
18. Juni 2022, 18 Uhr

Dauer: 6 Wochen
30 Plätze (2 Gruppen)

Leistungen:
3 x pro Woche Kurs à 45 min

Ernährungsbegleitung

Körperanalyse & Bauchumfang

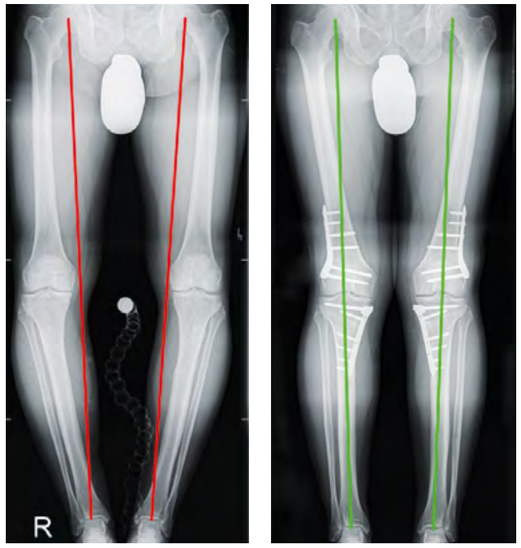
Kosten:

Mitglieder	59,00 €
Fam.-Mitglieder	79,00 €
Externe	99,00 €

GEFRAGTE SPEZIALISTEN DER ORTHOPÄDISCHEN KLINIK MARKGRÖNINGEN

Individuelle Behandlung bei Kniearthrose

In der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) werden Patient:innen mit Arthrose an Knie- und Hüftgelenken operativ behandelt. Je nach Schweregrad stehen verschiedene Behandlungsoptionen zur Verfügung. Im Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie können Patient:innen mit einer gelenkerhaltenden Operation bei Kniearthrose sehr gut versorgt werden.



Röntgenbilder eines Patienten mit O-Bein vor und nach der Beinachsenumstellung. Die Belastungslinien zeigen nach der Operation eine gleichmäßige Lastenverteilung auf die Gelenkflächen der Kniegelenke. Zur Stabilisierung wurden Titanimplantate eingesetzt.

Zur Entstehung der Kniegelenksarthrose (Gonarthrose) tragen mehrere Faktoren bei: Häufig spielen ältere Kniegelenksverletzungen wie unbehandelte Kreuzbandrisse eine Rolle, aber auch Meniskus- und Knorpelschäden können zu Instabilitäten führen. Übergewicht und eine genetische Veranlagung können ebenfalls die Ursache sein.

Das Erscheinungsbild der Kniegelenksarthrose ist vielfältig: So kann sowohl das ganze Kniegelenk betroffen sein als auch isoliert nur ein Kniegelenksanteil (z.B. innen- oder außenseitig). Besonders bei der Entstehung der einseitigen Arthrose spielt die Beinachse eine entscheidende Rolle. Das Risiko der Arthrose steigt mit dem Ausmaß der Achsabweichung. Schließlich steigert sich mit dem Eintreten von Meniskus- oder Knorpelschäden der betroffenen Gelenkanteile (O- oder X-Beine) die Geschwindigkeit der Arthroseentwicklung. Bei fortgeschrittenen Arthrosen und nach Ausschöpfung therapeutischer Möglichkeiten erfolgt dann in Abhängigkeit vom Leidensdruck des Patienten und seinem Aktivitätsanspruch häufig das Einsetzen einer Knieprothese.

Unter der Leitung von Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der OKM, hat sich über die Jahre ein Team von Spezialisten geformt. Dieses genießt nicht nur unter Sportlern einen hervorragenden Ruf bei der Behandlung an Knie, Schulter und Ellenbogen sowie Sprunggelenk und Fuß.

Gelenkerhaltende Verfahren

Gerade bei jüngeren Patienten sollten jedoch gelenkerhaltende Verfahren wie die Achskorrektur (Osteotomie) diskutiert und wenn möglich gegenüber dem Gelenkersatz bevorzugt werden.

Durch die Entwicklung neuerer Implantate und schonender und minimalinvasiver OP-Techniken haben Achskorrekturen in den letzten 15 Jahren wieder stark an Bedeutung gewonnen. Heute stellen sie einen nicht mehr wegzudenkenden Teil der gelenkerhaltenden Therapie der Arthrose dar. Im klinischen Alltag spielen Korrekturen von O- und X-Bein die dominierende Rolle. Bei einem O-Bein (Varus-Fehlstellung) besteht eine Mehrbelastung auf der Knieinnenseite, bei einem X-Bein (Valgus-Fehlstellung) entsprechend auf der Knieaußenseite. Das Grundprinzip dieser Korrekturen ist, die mechanische Belastungsachse vom erkrankten Kniegelenksanteil in das Kniezentrum bzw. im Sinne einer leichten Überkorrektur in den gegenüberliegenden Gelenkanteil zu verschieben. Voraussetzung ist daher eine im Wesentlichen intakte Gelenkfläche auf dem anderen Gelenkanteil, da dieser nach der Osteotomie eine etwas höhere Last tragen muss.

Individuelle Korrektur

Fehlstellungen können sowohl am Ober- wie auch Unterschenkel korrigiert werden. Die Entscheidung hängt von der individuellen Gegebenheit ab und muss vor der Operation anhand einer Ganzbein-Röntgenaufnahme geplant werden. In manchen Fällen ist - vor allem bei ausgeprägten Fehlstellungen - eine Doppelkorrektur an Unter- und Oberschenkel notwendig. Sofern vollschichtige Knorpeldefekte im betroffenen Gelenkanteil vorliegen, wird zusätzlich eine Knorpelreparation durchgeführt. Hierdurch kann die Bildung von Ersatzfaserknorpel erreicht werden. Die Belastungsfähigkeit nach der Operation wird durch das OP-Verfahren und die gegebenenfalls durchgeführte Knorpeltherapie bestimmt. In der Regel kann der Patient das Bein nach zwei bis acht Wochen ohne Gehstöcke belasten.

Nach der genauen Untersuchung entscheidet der erfahrene Operateur, welcher Eingriff zum bestmöglichen Ergebnis führt.

Weitere Infos: okm.de

ZENTRUM FÜR ENDOPROTHETIK DER MAXIMALVERSORGUNG

Gute Ergebnisse bei Knie- und Hüftendoprothesen

Ist der Gelenkknorpel stark geschädigt, fehlt die notwendige „Gleitschicht“ auf den Gelenkflächen und Knochen reibt auf Knochen. Dies verursacht bei Bewegung teilweise starke Schmerzen, in späterem Stadium auch in der Ruhe. Dies gilt für jedes betroffenen Gelenk, egal ob es sich um Knie, Hüfte, Schulter oder Sprunggelenk handelt. Die Lebensqualität ist dadurch meist stark beeinträchtigt. Sind alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft und kommt keine gelenkerhaltende Operation in Frage, kann die Versorgung mit einem künstlichen Gelenk die Lebensqualität wieder zurückbringen und auch sportliche Aktivitäten ermöglichen.

Von Gelenkarthrose sind oft auch sportlich aktive Menschen betroffen. Wurden frühere Verletzungen nicht entsprechend versorgt, kann der Gelenkknorpel unwiderruflich geschädigt werden. Treten erst einmal Schmerzen auf, ist es meist zu spät. Ist die Entscheidung für ein künstliches Gelenk gefallen, ist es äußerst wichtig bei der Behandlung individuell vorzugehen.

Mit modernen Prothesensystemen können Patienten in der Regel die frühere Aktivität wie Wandern oder Skifahren wieder aufnehmen, die durch die Beschwerden oft nur eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich waren. Dabei gilt es, den Patienten auch nicht überzuversorgen. Beim Kniegelenk beispielsweise muss nicht immer das ganze Gelenk ersetzt werden. Es besteht aus drei Gelenkanteilen und jeder Anteil kann für sich allein, aber auch in Kombination von einer Arthrose befallen sein.

Prof. Dr. Bernd Fink leitet das Zentrum für Endoprothetik, Wechselendoprothetik und Rheumaorthopädie in der OKM. Das Zentrum ist qualifiziertes Endoprothesenzentrum der Maximalversorgung und somit auf die Prothesenversorgung von Patienten mit Knie- und Hüftarthrose spezialisiert.

Wichtig: die exakte Diagnose

Nach einer genauen Diagnose durch eine eingehende Untersuchung und eine Ganzbein-Röntgenaufnahme, gegebenfalls in Kombination mit einem MRT oder CT, können die Areale im Kniegelenk exakt identifiziert werden, die für die Beschwerden und Schmerzen verantwortlich sind. Sind diese Flächen so stark geschädigt, dass keine gelenkerhaltenden Verfahren Erfolg versprechen, wird der Patient über die Möglichkeiten der Endoprothetik aufgeklärt. „Wir ersetzen in jedem Fall nur die Gelenkanteile, die durch die Arthrose geschädigt sind und dadurch Probleme verursachen“, betont Prof. Fink. Abgesehen davon, dass dies einen kleineren Eingriff für den Patienten bedeutet, ist auch eine Wechseloperation, die in der Regel nach 15 bis 20 Jahren notwendig sein kann, einfacher durchführbar. Bei einer Teilprothese bleibt deutlich mehr Knochensubstanz erhalten, so dass bei einem Wechsel mehr Optionen möglich sind. Ersetzt man dagegen gleich das ganze Kniegelenk, werden diese Optionen unnötig minimiert.

Das von Prof. Fink geleitete Zentrum ist ein zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung und somit auf diese Art der Behandlung spezialisert. Die Implantation der Kunstgelenke - unabhängig davon, ob es sich um die Hüfte, das Knie, Schulter- oder Sprunggelenk handelt - erfolgt in modernen minimal-invasiven, gewebeschonenden Operationstechniken. Dabei werden kleine Zugänge gewählt und die Weichteile bestmöglichst geschont.

Es werden in jedem Fall nur die Gelenkanteile ersetzt, die durch die Arthrose geschädigt sind und dadurch Probleme bereiten.

Schnelle Mobilisierung nach der OP

Die Rehabiliationszeiten haben sich in den letzten Jahren bei allen Arten der Endoprothetik stark verkürzt. Der stationäre Aufenthalt in Markgröningen beträgt bei einer endoprothetischen Versorgung des Knies oder der Hüfte etwa vier bis fünf Tage.

Die Rehabilitationsphase beginnt bereits am ersten Tag nach dem Eingriff. Physiotherapeuten der ORTEMA beginnen mit der Mobilisierung der Patienten und sorgen so in Zusammenarbeit mit den behandelten Ärzten für eine schnelle Genesung. Nach dem Krankenhausaufenthalt besteht die Möglichkeit zu einer Ambulanten orthopädischen Rehabilitation bei der ORTEMA (siehe auch Seite 8).

Weitere Infos: okm.de

Hier geht‘s zu einem Vortrag von Prof. Fink zur Knie-Endoprothetik

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

Schwerpunkt Arthrose: Bewegung ist Therapie

Seit der Gründung der Ambulanten Reha vor elf Jahren wurden rund 5.000 Patient:innen erfolgreich rehabilitiert. Dabei gehören zu den Schwerpunkten die ganzheitliche Behandlung von Patient:innen mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk unmittelbar nach der Operation. Ein weiterer Fokus liegt auf konservativen Maßnahmen, um bei Menschen mit Arthrose eine OP möglichst lange hinauszuzögern.

„Es ist uns wichtig, unsere Patientinnen und Partienten von Anfang an mitzunehmen“, erklärt Chefarzt Dr. Sven Schemel, der auf eine 30-jährige orthopädische Erfahrung zurückblickt. Gerade bei Arthrose sei es das primäre Ziel, Betroffene über Ihre Erkrankung genau zu informieren, gemeinsam die Reha-Ziele festzulegen, um in Anschluss die Behandlung zu planen.

Erhaltung der Beweglichkeit

„Bewegung ist Therapie“ lautet der Grundsatz der Behandlung und diese erfolgt

- fast immer symptomorientiert
- auf Basis der Erhaltung von Funktion und Beweglichkeit
- so lange wie möglich konservativ

Sind sämtliche konservativen Maßnahmen ausgeschöpft, erfolgt eine Überprüfung der OP-Indikation.

Ein wichtiger Schwerpunkt im Behandlungsspektrum bilden pysiotherapeutische Maßnahmen mit Manueller Therapie und Krankengymnastik. Dabei stehen im Vordergrund:

- Verbesserung der Beweglichkeit des Gelenkes sowie Aufdehnung der Kapsel, Bänder, Muskeln und Faszien
- Verbesserung des Gelenkstoffwechsels
- Schmerzreduzierung

Im Rahmen eines gezielten Gerätetrainings (Medizinische Trainingstherapie) und in Kursen mit kleinen Gruppen erreichen wir folgende Ziele:

- Kräftigung gelenknaher Muskulatur, der Kapseln und Bändern
- Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

- Verbesserung der Koordination und Sturzprophylaxe
- Zunahme der Knochendichte
- Verlangsamung des Alterns / Anti-Aging
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition

Dr. Sven Schemel, Chefarzt Ambulante Rehabilitation, Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Inhalte der Ambulanten Reha:

- **Bewegungsbad**
- **Ernährungsberatung**
- **Physiotherapie**
- **Gruppenkurse**
- **Medizinische Trainingstherapie**
- **Walking**
- **Seminare**
- **Hilfsmittelberatung**

„Reha ist Teamarbeit“

Ein großes Plus der ambulanten Reha bei ORTEMA: die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzt:innen, Psychologen, Sozialberatern, Physio-, Ergo- und Sporttherapeut:innen sowie Ernährungsberater:innen und Pflegekräften. „Reha ist Teamarbeit“, betont Dr. Schemel, „und diese funktioniert hervorragend!“. Dies zeigen auch die regelmäßigen Rehabilitand:innen-Befragungen. So sind die häufigsten Rückmeldungen, dass Mitarbeitende kompetent, freundlich und hilfsbereit sind und individuell auf Rehabilitand:innen eingehen.

Um die Erfolge einer Ambulanten Reha nachhaltig zu sichern und die Inhalte noch besser in Ihren Alltag zu implementieren, bieten wir im Anschluss für versicherte Personen der Deutschen Rentenversicherungen das IRENA-Nachsorgeprogramm.

Kontakt

Haben Sie Fragen zur Ambulanten Reha oder zum IRENA-Nachsorgeprogramm? Dann rufen Sie uns an - Telefon: **07145 -91 53 250** - oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: **rehabilitation@ortema.de**

Mehr Info:

PROBLEM KNIEARTHROSE

Versorgungen für Aktive

Was in der Fachsprache „Varus-Fehlstellung“ und „Valgus-Fehlstellung“ genannt wird, ist allgemein besser als O- oder X-Bein bekannt. Kommen starke (einseitige) Belastungen in Alltag, Beruf oder Sport dazu, drohen langfristig schwere Kniegelenks- oder Knorpelschäden. Gerade in der Behandlung von Gonarthrose, also einer Arthose im Kniegelenk, kann eine K-COM Knieorthese sehr gute Ergebnisse erzielen.

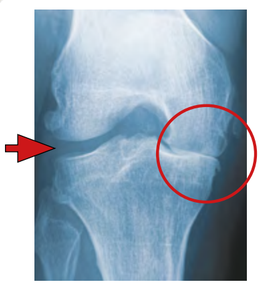
K COM by ORTEMA

KNIEORTHESE

aus Carbonfaser und Titangelenken

Indikationen:

- Vorderer Kreuzbandriss
- Hinterer Kreuzbandriss
- Verletzung der Seitenbänder und Menisken
- Komplexe Knie-Instabilitäten
- Knorpelschäden und Arthrose
- X- und O-Bein-Fehlstellung



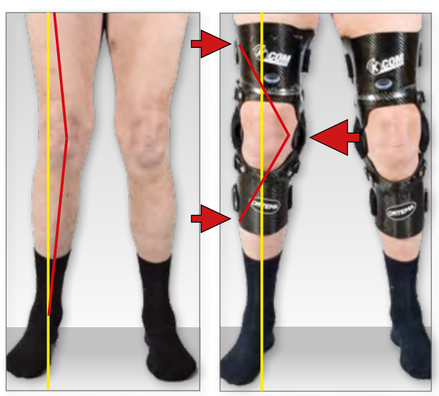
Die Röntgenaufnahme zeigt deutlich den fehlenden Knorpel auf der Innenseite des rechten Kniegelenkes. Die K-COM behebt die Fehlstellung durch das Dreipunkt-Korrekturprinzip (siehe rote Pfeile). Durch den Druck auf der Außenseite des Knies in Höhe des Gelenkspaltes und den Gegenhalt an Ober- und Unterschenkel auf der Innenseite wird diese deutlich entlastet und die Achsfehlstellung reduziert.

Unser Großbild zeigt einen mehrfach voroperierten 60-jährigen Jogger mit dauerhaft bestehender Restinstabiltät und ausgeprägter Varus-Gonarthrose. Der ehemalige Leistungssportler lehnt einen erneuten Eingriff ab und lässt sich konservativ mittels einer K-COM Knieorthese versorgen. Durch die Entlastung des inneren (medialen) Gelenkanteils kann der Patient, welcher beruflich im Außendienst tätig ist, auch über längere Zeit beschwerdefrei stehen und gehen. Auch beim Sport wird das gesamte Knie zuverlässig stabilisiert.

Die K-COM Knieorthese wird nach Scan oder einem Gipsabdruck individuell gefertigt und angepasst und sorgt so für einen optimalen Tragekomfort. Sie kann bequem und rutschfrei unter einer Hose oder der Sportbekleidung getragen werden.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen telefonisch **07145 - 91 53 800** - oder per E-Mail: **info@ortema.de**
Ausführliche Infos finden Sie unter **ortema-orthopaedie.de/k-com**

oder Sie scannen den QR-Code



Doppelseitige Versorgung mit K-COM Knieorthesen zur Achskorrektur und Entlastung des Knies bei X-Beinen. Aufgrund von starken Schmerzen bei Belastung wurde dem 64-jährigen Patienten eine Operation mit Einsatz von Endoprothesen (künstliche Kniegelenke) empfohlen. Dank der Knieorthesen ist der Patient jetzt auch bei stärkerer Belastung nahezu schmerzfrei.

QUERSCHNITTLÄHMUNG NACH CRASH MIT DEM MOUNTAINBIKE

Ein Unfall, der das Leben verändert

Vor knapp sechs Jahren stürzte Johannes Hänle schwer mit dem Mountainbike. Seitdem sitzt der heute 27-jährige im Rollstuhl. Trotz seines Handicaps hat er seinen Optimismus nicht verloren und macht das Beste aus seiner Situation. Der Stuttgarter kommt regelmäßig zu ORTEMA nach Markgröningen zur Physiotherapie. Dort betreut ihn Andrea Bezner.

Foto: Simon Hänle

Nach dem Abitur hat sich Johannes Hänle voll seinem Hobby Mountainbiken gewidmet: „Nach dem Abi wollte ich erst einmal die Zeit genießen und mit dem Biken auch meinen Lebensunterhalt verdienen.“ Dazu baute er Pumptracks, spezielle Strecken für Mountainbiker und BMX-Fahrer. Er selbst war vor allem in den MTB-Disziplinen Enduro und Downhill aktiv. Ganz besonders liebte er es, auf anspruchsvollen Trails den Berg hinunterzujagen. 2014 erreichte er beim deutschen Downhillcup in Thale den 4. Platz.

Die Physiotherapeutin Andrea Bezner sorgt dafür, dass die Gelenke von Johannes Hänle intensiv gedehnt und durchbewegt werden.

Ein Crash mit dramatischen Folgen

Im Oktober 2016, die Renn-Saison war gerade zu Ende, unternahm Johannes mit ein paar Freunden einen Trip in die Berge. Der Trail in Oberammergau war nicht besonders schwierig, weshalb er auch auf seine sperrigen Protektoren vom Downhill verzichtete. Leichte und angenehm zu tragende Protektoren waren noch nicht so verbreitet wie heute. An die genauen Umstände des Sturzes kann sich Johannes bis heute nicht erinnern. Jedenfalls verletzte er sich beim Aufprall gegen einen Baum an der Wirbelsäule. Die Folgen waren dramatisch. Als er in der Unfallklinik Murnau zu sich kam, wurde ihm schnell bewusst, dass die Verletzung sein Leben verändern würde. „Seitdem bin ich ab dem vierten Brustwirbel gelähmt“, erklärt Johannes. „Die Auswirkungen wurden mir erst nach und nach bewusst. Ich war da zu Beginn einfach etwas naiv, aber das hat mir vielleicht auch viele Sorgen erspart.“

Johannes kämpft sich zurück

Es folgten ein halbes Jahr intensive Reha, bevor Johannes wieder zurück nach Stuttgart kam. In der Reha lernte er trotz seiner Behinderung selbstständig zu leben. So braucht er im Alltag keine Hilfe, „allerdings benötige ich für alles etwas mehr Zeit als Menschen ohne Handicap. Während der Reha habe ich aber auch andere Betroffene kennengelernt, die deutlich schlechter dran waren als ich“. Johannes hat die volle Kraft in Armen und Händen, „und das ist ein enormer Unterschied“. In erster Linie sieht er nicht die Einschränkung sondern das Positive.

Während des Klinikaufenthalts entschloss er sich, an der Fachhochschule in Esslingen Fahrzeugtechnik zu studieren. Aktuell macht er nach seinem erfolgreich abgeschlossenen Bachelor den Master. „Damit habe ich auf dem Arbeitsmarkt einfach mehr Chancen und bin auch etwas flexibler“, blickt der Stuttgarter optimistisch in die Zukunft.

Als Johannes nach dem Crash mit dem MTB in der Unfallklinik aufgewacht ist, wurde ihm schnell bewusst, dass für ihn ein neues Leben beginnt.

Sport und Physiotherapie

Bewegung und Sport spielen nach wie vor eine große Rolle in seinem Leben. Johannes fährt Handbike, also ein Rad, bei dem mit den Händen pedaliert wird statt mit den Beinen. „Ich möchte vielleicht auch wieder in den Wettkampf einsteigen. Allerdings fehlt mir aktuell auch die Zeit für den notwendigen Trainingsumfang.“ Beim Training begleitet ihn, auch wegen der schlechten Sichtbarkeit des Liegerads, regelmäßig sein Vater. Der benötigt allerdings ein E-Bike, um mit seinem Sohn mithalten zu können.

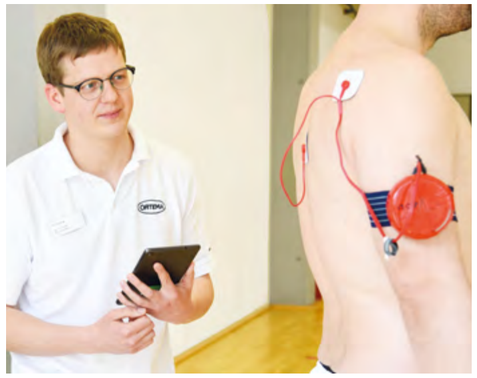
Auch fünf Jahre nach dem Unfall muss der Masterstudent regelmäßig zur Physiotherapie. Johannes Hänle entschied sich nach einer kleinen Recherche für Markgröningen. „ORTEMA zählt zu den wenigen Zentren in der Region, die auf die Behandlung von Querschnittpatienten spezialisiert sind“, begründet er seine Wahl.

„Das begleitet einen Querschnittpatienten ein Leben lang“, erklärt Andrea Bezner, die als Physiotherapeutin bei ORTEMA Johannes betreut (siehe auch nebenstehenden Kasten Seite 11). In der Regel kommen die Patient:innen ein- bis zweimal die Woche. Dabei müssen die Gelenke intensiv bewegt werden, damit diese nicht einsteifen. Darüber hinaus müssen Kraft und Ausdauer trainiert und erhalten werden. Zusammen bildet das die Grundlage für Betroffene, sich dauerhaft selbstständig versorgen zu können. „Und das ist das Ziel“, so die junge Physiotherapeutin. Ein Ziel, das Johannes Hänle mehr als übertroffen hat.

PHYSIOTHERAPEUT CHRISTOPHER HILBERG

„Läuse und Flöhe“ therapieren

Christopher Hilberg kennt den Alltag in einer Physiopraxis aus eigener Erfahrung: “Im 20 Minuten-Rhythmus arbeitete ich meinen Plan ab, über 20 Patientinnen und Patienten pro Tag.“ Sein Anspruch war ein anderer. Deshalb wechselte er im Juni 2018 zu ORTEMA. Eine Entscheidung, die der 29-jährige nicht bereut hat.



Der „Schulterschrittmacher“ kommt bei Koordinationsstörungen im Bewegungsablauf der Schulterblätter zum Einsatz. Das innovative Gerät wurde im Rahmen eines Forschungsprojektes von der Berliner Charité entwickelt.

Während seiner dreijährigen Ausbildung zum Physiotherapeuten lernte Christopher Hilberg auch die „Läuse & Flöhe-Problematik“ kennen: „Gerade bei konservativen Patienten können bestimmte Probleme mehrere Ursachen haben. Und da sprach unser Lehrer dann gerne davon, dass nicht nur Läuse sondern zusätzlich auch Flöhe daran schuld seien.“ So können Schmerzen in der Schulter von einer Entzündung stammen, außerdem aber auch für Probleme in der Halswirbelsäule mitverantwortlich sein. Da ist vor allem eine ganzheitliche Herangehensweise gefordert, um den Patienten zu therapieren. Dazu müssen unterschiedliche Fachrichtungen und Teams zusammenarbeiten und sich austauschen.

Genau diese Möglichkeiten findet Christopher bei ORTEMA. Weiterhin schätzt er die Vielseitigkeit seiner Arbeit in den Ambulanzen, auf den Stationen der Orthopädischen Klinik Markgröningen oder die Mitarbeit im ORTEMA-Prothesenteam. Zusammen mit den Orthopädie-Technikern betreut er Patienten mit Prothesen. Vor allem „das Zusammenspiel von Mensch und Technik fasziniert mich“. Menschen, die ein Bein verloren haben, wieder ein Körpergefühl zu vermitteln und ein nahezu völlig normales Gehen beizubringen sei ein erfüllendes Gefühl.

Abgeschlossenes Studium

Seit Dezember 2020 ist Christopher stellvertretender Teamleiter in der Allgemeinen Orthopädie/Sportorthopädie. Dabei kommt ihm das berufsbegleitend Studium zugute, das er 2018 als Bachelor of Science, Angewandte Therapiewissenschaft, erfolgreich abgeschlossen hat. „Hier ging es auch um Themen wie Führungsqualitäten, Krisengespräche oder Teambildung.“

Christopher Hilberg stammt aus der Handballerhochburg Bittenfeld und ist beim TVB in der Jugendarbeit tätig. Kein Wunder, dass zu seinen Therapieschwerpunkten auch Verletzungen der Schulter gehören.

In naher Zukunft möchte sich Christopher in Richtung Osteopathie weiterbilden: „Das eröffnet mir zusätzliche Möglichkeiten, Patienten zu helfen.“

„Das optimale Ergebnis für unsere Patienten erzielen“

Seit knapp zwei Jahren arbeitet Andrea Bezner als Physiotherapeutin für die ORTEMA. Ihre Spezialgebiete: Neuroorthopädie und Handchirurgie. Dabei ist die Behandlung von Querschnittpatienten etwas Besonderes für sie. Die Aufgaben sind vielseitig, anspruchsvoll und erfordern Einfühlungsvermögen, um ein möglichst optimales Ergebnis zu erzielen. „Sehr wichtig ist das, wenn wir Betroffene direkt nach dem Unfall auf der Station betreuen. Das ist eine sehr schwierige Zeit“, erklärt die 24-jährige, die erst im vergangenen November ein berufsbegleitendes Studium als Bachelor of Sience der Physiotherapie erfolgreich abgeschlossen hat. Besonders positiv bewertet sie die enge Zusammenarbeit mit den Ärzt:innen des Wirbelsäulenzentrums der Orthopädischen Klinik Markgröningen. „Da können wir auf viel Erfahrung zurückgreifen“.

Neben der persönlichen und intensiven Zusammenarbeit mit den Patienten schätzt Andrea Bezner die abwechslungsreiche interdisziplinäre Teamarbeit mit Ärzten, Psychologen, Orthopädie-Technikern, Ergotherapeuten und Pflegekräften sowie die optimale Ausstattung - vom Gerätepark über die Sporthalle bis zum Bewegungsbad: „Davon profitieren in hohem Maße unsere Patienten!“ Was auch der Grund ist, warum sich Querschnittpatient Johannes Hänle dafür entschieden hat, zur Physiotherapie nach Markgröningen zur ORTEMA zu kommen (siehe Bericht links Seite 10).

WIR SUCHEN:

- **Orthopädie-Technik-Mechaniker:in/Bandagist:in/Sanitätsfachverkäufer:in** (w/m/d)
- **Physiotherapeut:in** (w/m/d) mit Zusatzfortbildung Skoliose Therapie nach Schroth
- **Orthopädie-Technik-Mechaniker:in** (w/m/d) mit Schwerpunkt Orthetik
- **Diplom-Psycholog:in** (w/m/d) für die Ambulante Rehabilitation
- **Physiotherapeut:in** (w/m/d) für die Multimodale Schmerztherapie
- **Physiotherapeut:in** (w/m/d) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Physiotherapeut:in** (w/m/d) für das Team Allgemeine Orthopädie/Sportorthopädie
- **Physiotherapeut:in** (w/m/d) für das Team Ambulante Rehabilitation
- **Ergotherapeut:in** (w/m/d) in Voll- oder Teilzeit (mind. 50%)
- **Fachärzt:in** (w/m/d) für Physikalische und Rehabilitative Medizin
- **Kursleiter:in** (w/m/d) für Kurse im Bereich Medical Fitness

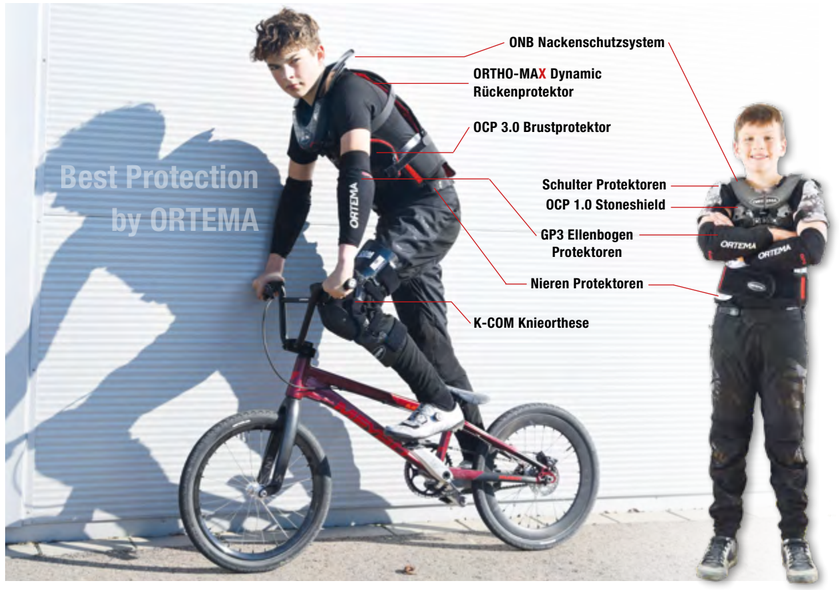
Kennen Sie schon unser Job-Portal?
ortema-jobs.de
Jetzt online bewerben!

Hier geht‘s direkt zum Job-Portal der ORTEMA

BMX-FAHRER LUCAS MICHELBERGER

Ein Comeback der besonderen Art

Weite Sprünge, rasante Kurven, möglichst hohen Speed und der Kampf um die vordersten Plätze: Für Lucas Michelberger hat BMX alles, was er am Sport so schätzt. Der 15-jährige Hochdorfer steht (wieder) im Landeskader und hat ein Comeback der besonderen Art hinter sich. Gleich dreimal hat er sich in den vergangenen Jahren das vordere Kreuzband gerissen und sich jetzt nach erfolgreicher Operation zurückgekämpft.



Anruf bei den Michelbergers für ein Telefoninterview mit Lucas. „Geht grad nicht“, antwortet der BMX-Crack, „ich lerne mit meinem Vater für die Schule.“ Zwei Stunden später klappt es dann. Schule und intensives Training unter einen Hut zu bringen ist nicht immer ganz einfach. Demnächst steht der Three-Nations-Cup in Verona auf dem Programm, außerdem möchte Lucas in einigen Wochen erfolgreich die Realschule absolvieren, um anschließend ein Berufskolleg zu besuchen. Mit 15 haben sich die Prioritäten verschoben. „Früher träumte ich vom Finallauf bei einer WM.“ Jetzt weiß er, wie schnell eine Verletzung eine mögliche Karriere beenden kann.

Erfolgreich in der OKM operiert

An seinen ersten Kreuzbandriss erinnert sich Lucas noch gut. Bei einem Trainingscamp in Frankreich hat ihn bei einem weiten Sprung eine Windböe erfasst. „Bei der Landung bin ich vom Pedal abgerutscht - und schon hat es mir mein Knie verdreht.“ Der letzte Kreuzbandriss vor rund einem dreiviertel Jahr - beim Motocross passiert - wurde von Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor, Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM), erfolgreich operiert.

Da müssen auch die Eltern Silke und Ralph starke Nerven haben, wenn der Sohnemann so rasant unterwegs ist. Silke Michelberger denkt noch mit Schrecken an den Anruf zurück, den sie vor knapp zwei Jahren aus einer südfranzösischen Klinik erhielt. Auf einer Bahn nahe Avignon hatte sich Lucas bei einem Sturz den Lenker in den Bauch gerammt. Leberriss und innere Blutungen. Die Sache ging glimpflich aus, aber für die Eltern war klar: Entweder ist jetzt Schluss mit BMX-Rennen oder Lucas trägt ab sofort eine gute Schutzausrüstung. „Gut, dass der ORTEMA Store keine 10 km entfernt liegt“, erklärt Ralph Michelberger, „aber auch 100 km wären uns egal gewesen!“

Lucas und sein 12-jähriger Bruder Hannes sind jetzt komplett ausgerüstet. Dazu gehören auch individuell angepasste Protektoren für die Nieren. Nicht fehlen darf beim großen Bruder die K-COM Knieorthese. Gefertigt aus Carbonfaser mit Titangelenken sitzt sie perfekt und verleiht Lucas die nötige Sicherheit. Und das Beste: “Ich spüre sie praktisch nicht und trage sie lieber als Knieprotektoren.“ Aber sind Protektoren beim BMX eigentlich nicht uncool? Lucas lacht: „Im Kader tragen die meisten mittlerweile Protektoren von ORTEMA. Viel uncooler ist es, wenn eine schlimme Verletzung einen ausbremst!“. Und Lucas weiß, wovon er spricht.

Eine Return 2 Sports-Testung brachte für Lucas Michelberger Gewissheit: Nach seiner Kreuzband-OP in der OKM ist er zu 100 % wieder belastbar. Was auch Chefarzt Dr. Richter freut: „Ich wünsche Lucas alles Gute und drücke ihm die Daumen, dass wir uns so schnell in den Operationssälen der OKM nicht wieder sehen.“

Bei der zertifizierten R2S-Testung wird der muskuläre und koordinative Zustand des Sportlers objektiv bewertet. Sie findet idealerweise nach sechs bzw. neun Monaten statt und beinhaltet eine Vielzahl verschiedener computerunterstützter Funktionstests. Im Anschluss werden die Ergebnisse auf Basis wissenschaftlicher Daten analysiert.

Lucas Michelberger auf seinem Bike, rundum geschützt mit Produkten von ORTEMA. Rechts sein 12-jähriger Bruder Hannes, ebenfalls im Landeskader Baden-Württemberg.

Bild rechts: Ein Sturz bei einem BMX-Rennen kann ganz schön schmerzhaft sein und Verletzungen nach sich ziehen.

BMX ist die Abkürzung für Bicycle Motocross. Die Sportart auf speziellen Bikes mit 20-Zoll-Laufrädern entstand Ende der 1960er Jahre in den USA. Die eine Hauptrichtung Racing wurde 2008 olympisch, Freestyle folgte 2020.

Dr. Richter im Gespräch

Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der OKM, führt mit seinem Team pro Jahr mehr als 1.300 Kreuzbandoperationen durch.

Kommen Verletzungen am vorderen Kreuzband bei Kindern und Jugendlichen häufig vor?

Bei den unter Elfjährigen eher selten, dann steigt das Risiko an. Das gilt vor allem für aktive Kinder und Jugendliche, die Fußball oder Handball spielen, skifahren oder Sportarten mit hoher Geschwindigkeit betreiben wie Motocross oder BMX. Hier ist das individuelle Risiko hoch, einen Kreuzbandriss zu erleiden.

Soll man eine Kreuzbandverletzung bei Teens operieren oder eher nicht?

Nach dem Riss des Kreuzbandes, insbesondere in Kombination mit weiteren verletzten wichtigen Strukturen wie Meniskus und Knorpel, droht eine bleibende Instabilität des Knies. Letztlich kann sich eine frühzeitige Arthrose mit eingeschränkter Kniefunktion entwickeln. Deshalb ist eine Operation zwingend notwendig.

Also eine OP wie bei einem Erwachsenen?

Richtig. Im Zuge eines minimalinvasiven Eingriffs wird das Kreuzband mit einer Sehne rekonstruiert. Diese wird meist aus dem Oberschenkel entnommen. Allerdings erfordern die Wachstumsfugen auf beiden Seiten des Kniegelenkes, welche am kindlichen und jugendlichen Knie noch offen sind, eine besondere Vorsicht bei der Durchführung einer operativen Versorgung.

Was gibt es anschließend zu beachten?

Gerade sportlich aktive Jugendliche neigen dazu, zu früh wieder Vollgas zu geben. Das gilt vor allem für Jungs unter 18. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Muskulatur wieder voll austrainiert ist.

Sicher biken im Frühjahr

ORTHO-MAX Light

- Central Back Rückenprotektor zum Schutz der Wirbelsäule
- Zertifiziert nach DIN EN 1621-2 / Schutzklasse 1
- Besonders geringes Gewicht, höchster Tragekomfort und perfekte Atmungsaktivität
- Für Kinder ab 1,10 m bis Körpergröße 2,05 m

Größe XXS, XS	**1 St**	**109,00 €**
Größe S - XXL	**1 St**	**139,00 €**

ORTHO-MAX Enduro

- Protektoren nach DIN EN 1621-2 / Schutzklasse 2
- Schulter- und Rückenprotektoren sowie Brustschutz herausnehmbar
- Satter Umschluss des Oberkörpers ohne einzuengen
- Mit höhenverstellbarem Nierengurt

Größen: S - XL

Protektorenjacke Enduro	**1 St**	**279,00 €**

GP3 Elbow Protector

GP5 Knee Protector

- Optimaler Schutz durch visko-elastische Protektoren (zertifiziert / Schutzklasse 2)
- Hoher Tragekomfort durch atmungsaktives Material und Belüftungsöffnungen
- Spezieller Schnitt sorgt dafür, dass der Protektor nicht rutscht
- Oberarm- bzw. Oberschenkelabschluss mit Silikonbeschichtung

Größen: XXS - XL

GP3	**XXS, XS**	**1 Paar**	**59,00 €**
GP3	**S - XL**	**1 Paar**	**69,00 €**

Größen: XS - XL

GP5	**XS**	**1 Paar**	**79,00 €**
GP5	**S - XL**	**1 Paar**	**89,00 €**

Gutschein über 10 % auf alle freiverkäuflichen ORTEMA-Produkte.

Code: **2204akt10** unter **ortema-shop.com** einlösen oder ausschneiden und beim Einkauf in unserem Shop in Markgröningen einlösen! **(gültig bis 30.4.2022)**

VOLLSTÄNDIGE KOSTENÜBERNAHME MÖGLICH

Nachhaltige BGM-Konzepte - eine Übersicht

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, die Gesundheit der Beschäftigten in Unternehmen körperlich, geistig und sozial zu fördern sowie das persönliche Wohlbefinden zu steigern.

Mithilfe von gesundheitsorientierten Programmen, welche individuell für Unternehmen konzeptioniert werden, kann ORTEMA die Leistungsfähigkeit und Produktivität der Belegschaft erhöhen und die Zukunftsfähigkeit des Unternehmens unterstützen.

Kooperation mit ORTEMA

Kostenübernahme durch Arbeitgeber möglich

Angebote bei ORTEMA Medical Fitness

- Umfassendes Trainingsangebot
- Fitness-Check
- Umfangreiches Kursprogramm
- Kraft- und Ausdauertraining
- Kompetente Betreuung
- Erstellung und Anpassung individueller Trainingspläne

Angebote in Ihrem Unternehmen

- Ergonomieberatung: Haltungs- und Bewegungsanalysen am Arbeitsplatz
- Sportmedizinischer Gesundheitscheck (Anamnese, Functional Movement Screen)
- Erstellung individueller Trainingspläne
- Digitales Training
- Bewegte Pausen
- Workshops in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psychologie (Stressmanagement)
- Gesundheitstage (Bewegte Pause, Fachvorträge, Aktionsstände)
- Outdoor-Events (z.B. Klettergarten)

Organisation & Inhalte frei vereinbar.
Vereinbarung steuerlich optimiert (§ 3 Nr. 34 EStG).

§ 20 zertifizierte Präventionskurse

Kostenteilung zwischen Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Krankenkassen

„Prevention First“
Ein Präventionsprogramm, welches von vielen GKV bezuschusst wird.

- 13 Wochen Training bei ORTEMA
- Ganzkörperkraftausdauer im milon-Zirkel und Gruppenkurs (zert. nach § 20 Abs. 1 SGB V)

Weitere zertifizierte Präventionskurse:

- Wassergymnastik & Aquafitness
- Gesunder Rücken
- Ganzkörperkraftausdauerkurs im milon-Zirkel
- Ernährungsprogramm „Ich nehme ab“ (INA)

Organisation & Inhalte sind durch Zertifizierung festgelegt.

RV Fit

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) übernimmt die Kosten des Programms

RV Fit ist ein kostenfreies Präventionsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Zielgruppe sind Berufstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und bei denen aus gesundheitlichen Gründen ein Bedarf für eine entsprechende, frühzeitig einsetzende Leistung zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit besteht.

Das Programm ist über eine Dauer von insgesamt sechs Monaten in vier Phasen aufgeteilt (siehe Grafik) und wird in Gruppen von acht bis 16 Personen durchgeführt. Dazu gehören u.a.

- Ganzkörperkraftausdauer im milon-Zirkel
- 2 x Gruppenkurs pro Woche

Der Arbeitgeber sorgt lediglich für die Freistellung der Arbeitnehmer an den Start- und Auffrischungstagen. Alles weitere wird von der DRV übernommen.

Organisation & Inhalte wurden gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung festgelegt.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Janina Keller
M.A. Sportökonomie

Kim Leuze
Dipl.-Gesundheitsmanagerin (BA)

Kontakt: bgf@ortema.de / Telefon 07145 - 91 53 777

Die vier Phasen des Präventionsprogramms RV Fit

Startphase
3 Tage ganztägig

Ambulante Trainingsphase
3 Monate

Eigen-trainingsphase
3 Monate

Auffrischungs-tag
1 Tag ganztägig

Testsieger

Wenn das kein Grund zur Freude ist: Im aktuellen Bikemagazin FREERIDE holte sich unser **GP 5 Knee Protector** mit der Maximalzahl von 10 Punkten den Testsieg. Die Tester loben in dem Vergleichstest leichter Knieprotektoren die „sensationelle Dämpfung - bester Wert im Test!“ Auch für den Tragekomfort bekamen wir Bestnoten.

Anna-Lena Forster erfolgreichste deutsche Athletin bei den Paralympics

Gleich zwei Gold- und zwei Silbermedaillen sammelte die Monoskifahrerin Anna-Lena Forster (Foto) bei den Winter-Paralympics in Peking. Die ebenfalls von ORTEMA betreute Athletin Andrea Rothfuss gewann mit Bronze im Riesenslalom die „Medaille fürs Leben“ und damit ihre 14. Medaille bei Paralympics.

Insgesamt holte das deutsche Para-Team vier Goldmedaillen, achtmal Silber und siebenmal Bronze und landete so auf Platz sieben im Medaillenspiegel.

Wir gratulieren!

Neuer Therapie-Podcast zum Thema Arthrose mit Prof. Fink

Am 12. April 2022 geht der gemeinsame Therapie-Podcast **„UNGESCHNITTEN“** von ORTEMA und der Kornwestheimer GluckerSchule wieder „on air“. Gast bei der neuesten Folge, bei der sich alles um das Thema Arthrose dreht, ist Prof. Dr. Bernd Fink, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Endoprothetik, Wechselendoprothetik und Rheumaorthopädie in der Orthopädischen Klinik Markgröningen. In der Podcast-Serie plaudern Martin Großmüller (ORTEMA Bereichsleiter Therapie) und Philipp Hausser (Fachbereichsleiter Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie GluckerSchule) über ihren Therapiealltag.

Alle Folgen können Sie direkt bei Spotify anhören oder unter **ortema-rehabilitation.de/podcast**

Zum Podcast ▶

Abnehmen unter Gleichgesinnten – jetzt anmelden!

Am **25. April 2022** startet die Neuauflage des Gruppenkurses **„ICH nehme ab“ (INA)**. Der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entwickelte Kurs richtet sich an mäßig Übergewichtige und Menschen bis Adipositas Grad I (BMI 30-34,9). Der Erfolg konnte wissenschaftlich bestätigt werden. Ziel des Kurses ist es, das Körpergewicht nachhaltig zu senken und eine vollwertige Ernährungsweise zu etablieren. Das Konzept berücksichtigt neben ernährungsphysiologischen Aspekten auch Bewegung, Entspannung und vor allem verhaltenstherapeutische Aspekte. Dabei handelt es sich um zwölf wöchentliche Gruppentermine (jeweils 90 Minuten). Ergänzend zum INA-Kurs wird ein Bewegungsprogramm im milon®-Zirkel bei ORTEMA Medical Fitness angeboten. **Sowohl für Kurs und Gerätetraining sind bis zu 80 % Kostenerstattung über die Krankenkasse möglich!**

Interesse? Dann laden wir Sie herzlich zu unseren **kostenlosen Infoabenden** am **4.4.2022 (Montag)** oder **14.4.2022 (Donnerstag)**, jeweils 19 Uhr, ein. Einfach den QR-Code abscannen und online anmelden! Alternativ freuen wir uns über Ihre telefonische Anmeldung unter **07145 – 91 53 770**.

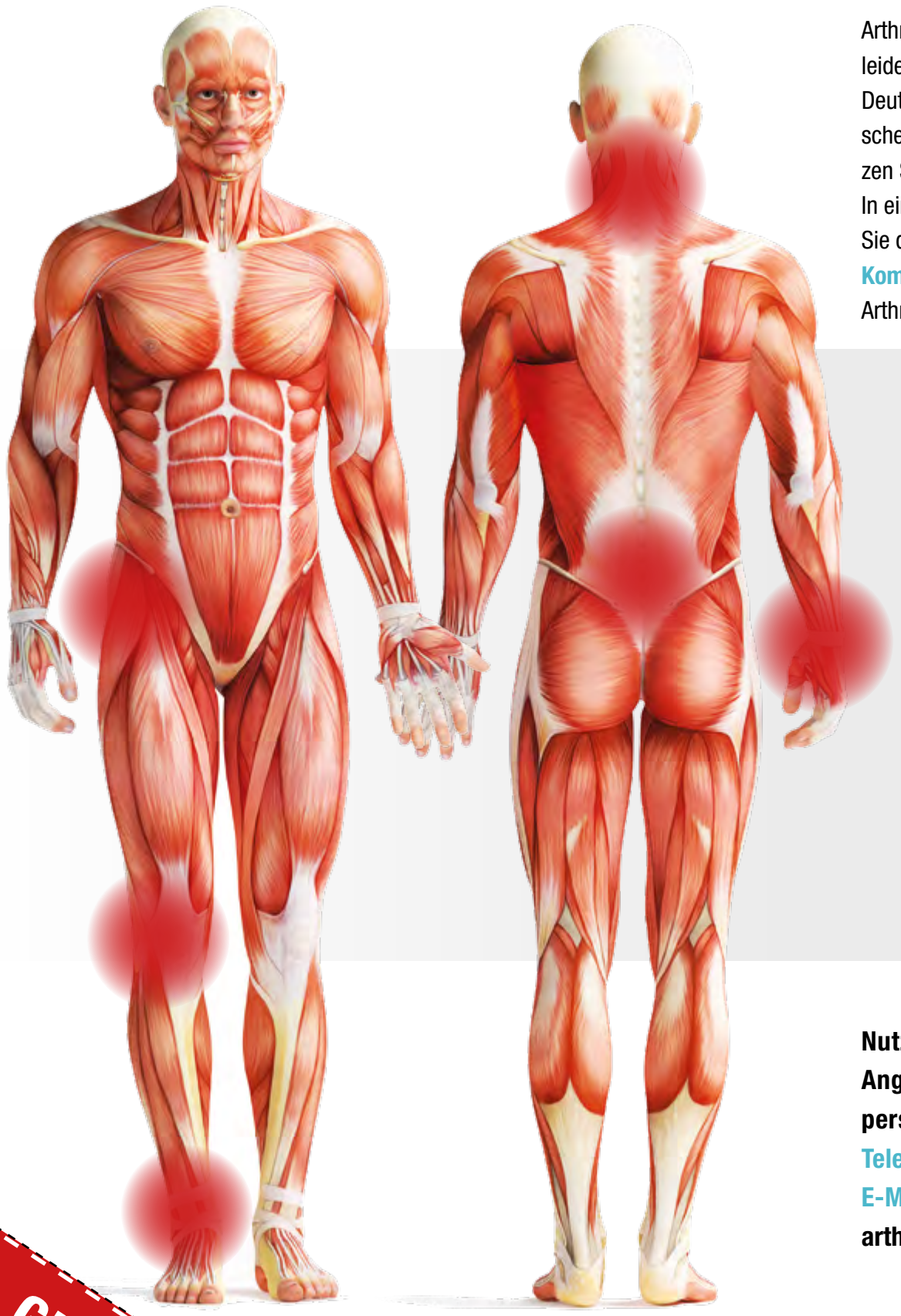
Eintrittskarten zu gewinnen

Wir freuen uns, als Teampartner mit den **Ludwigsburg Bulldogs** in die neue Landesliga-Saison zu starten. Das erste von insgesamt sechs Heimspielen steigt am **Samstag 16.4.2022**, um 15:00 Uhr im Ludwigsburger Ludwig-Jahn Stadion gegen die Konstanz Pirates.

Zum Auftakt verlosen wir 3 x 2 Jahreskarten.

Schickt uns dazu spätestens bis 13.4.2022 eine E-Mail an die **sport-protection@ortema.de** mit dem Stichwort „Bulldogs“. Das Los entscheidet.

ARTHROSE-Kompetenzzentrum



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

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

Nutzen Sie das kostenlose Angebot und lassen sich persönlich beraten.

Telefon: 07145 - 91 53 850

E-Mail:

arthrose.kompetenzzentrum@ortema.de

GUTSCHEIN für eine ***kostenlose*** Beratung in unserem **ARTHROSE** KOMPETENZZENTRUM. Termin vereinbaren und einfach diesen Gutschein mitbringen.

07145 - 91 53 850

ORTEMA

ORTEMA

Wir leben Gesundheit.