



Tag
der offenen
Tür bei Medical
Fitness am
22.9.

MUSKEL- TRAINING

Warum es nie zu spät ist,
mit gezieltem Muskeltraining
zu beginnen.

Seite 4

ORTHOPÄDIE- TECHNIK

Zum Wohle Ihrer Füße:
Innovative Wege in der
Einlagen-Versorgung.

Seite 8

JETZT DURCHSTARTEN

Als attraktiver Arbeitgeber
hat ORTEMA eine Menge
zu bieten.

Seite 10

OLYMPISCHE SPIELE

Erfolgreiche Versorgung
ermöglichten die Teilnahme
in Paris.

Seite 14

Wir leben Gesundheit.

EDITORIAL

Muskeltraining

Um seine Muskeln zu stärken, soll der antike griechische Ringer Milon von Kroton regelmäßig ein Kalb durch die Gegend getragen haben. So jedenfalls erzählt es die Legende. Zugegeben, mit Kälbern kann unser Medical Fitness nicht dienen. Aber für ein effizientes Muskeltraining gibt es bei uns ein riesiges Angebot an Möglichkeiten - von computergesteuertem Zirkeltraining über Hantel- oder Slingtraining bis hin zu verschiedensten Gruppenkursen oder spielerischen Trainingsformen in unserem **skillcourt**. Egal, wofür Sie sich entscheiden, Ihre Muskulatur „bedankt“ sich für jede Trainingseinheit und hält Sie fit und gesund. Lesen Sie mehr über die Wichtigkeit von Muskeltraining auf den Seiten 4 bis 6.

Infos aus erster Hand zum Muskeltraining erhalten Sie natürlich auch bei unserem **Tag der offenen Tür** am 22. September (Seite 3), zu dem wir Sie herzlich einladen.

Wenn es um das Thema orthopädische Einlagen geht, sind Sie bei ORTEMA in den besten Händen. Mit Unterstützung innovativer Techniken korrigieren unsere Orthopädie-Schuhtechniker Fehlstellungen und verbessern mit Hilfe von Einlagen nachhaltig Ihr Gangbild (Seiten 8 und 9).

Sind Sie auf der Suche nach einer neuen Herausforderung? Dann sind die Seiten 10 und 11 besonders interessant für Sie. Als zuverlässiger Arbeitgeber bieten wir sichere und krisenfeste Jobs - und das mit vielen Extras wie betrieblicher Altersvorsorge oder einer Krankenzusatzversicherung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unseres aktuellen Gesundheitsmagazins,



Olaf Sporys

Olaf Sporys
Geschäftsführer ORTEMA GmbH



Rüdiger Loy

Rüdiger Loy
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

IMPRESSUM

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

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

Bilder/Fotos: iStock.com, Andreas Becker, Ramona Theis, ORTEMA, Firmen. **Auflage:** 28.500 Exemplare.

Erscheinungsweise: zweimal jährlich. 2024© Copyright ORTEMA GmbH



Herzlich willkommen zum Tag der offenen Tür

Lernen Sie uns am 22.9.2024 persönlich kennen



Jetzt
Mitglied
werden und bis
zu **200 €***
sparen

Wir laden Sie am **Sonntag, den 22. September, von 10 bis 17 Uhr** herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür** ein! Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote, unser kompetentes Trainerteam und die besondere Atmosphäre im Medical Fitness kennen. Beim Abschluss einer Medical Fitness Jahresmitgliedschaft erhalten Sie 50 Prozent auf das Starterpaket (Geräteeinweisung mit **skillcourt** und five sowie einen Körperfunktionstest/Bewegungsanalyse) und zusätzlich einen Monat gratis. Beim Abschluss einer Mitgliedschaft von 24 Monaten können Sie zusätzlich zwei Monate gratis trainieren. **So sparen Sie bis zu 200 Euro!** Diese Angebote gelten für die gesamte Gesundheitswoche vom 16. bis 22.9.2024.

Gesundheitswoche 16. - 22.9.2024

Unser Sparangebot gilt während der gesamten Gesundheitswoche. Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Beratungstermin unter **07145 - 91 53 770**, per Mail **medicalfitness@ortema.de** oder am Empfang Medical Fitness. Am Tag der offenen Tür benötigen Sie keinen Termin.

Infos zum Tag der offenen Tür und der Gesundheitswoche finden Sie auch unter ortema-medicalfitness.de/tdot-2024 oder QR-Code sannen.



Sonntag | 22. September | 10 bis 17 Uhr

Muskeltraining für alle Altersklassen

Es ist nie zu früh oder zu spät, um mit Krafttraining zu beginnen



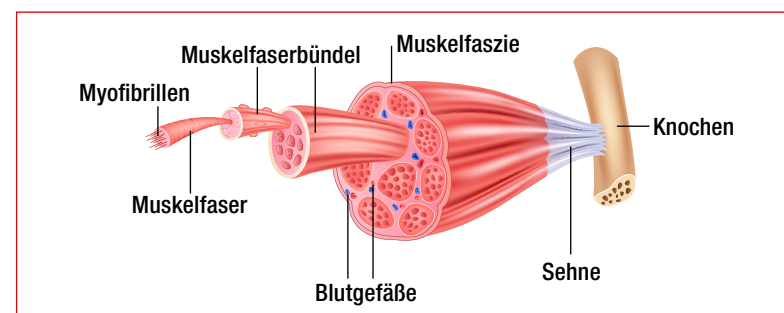
Muskeln ermöglichen Bewegung: Laufen, Rennen, Springen, Heben, Tragen. Eine gesunde Muskulatur sorgt für einen aufrechten Gang, aktiviert den Stoffwechsel, steigert die Leistungs-

kraft und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Regelmäßiges Muskeltraining und sportliche Betätigung wirken sich zudem positiv auf die Lebenserwartung aus. Das sind die guten Nachrichten.

Leider gibt es auch schlechte: Bereits ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse des menschlichen Körpers ab. Im Durchschnitt verlieren wir pro Lebensjahr rund ein Prozent an Muskelleistung, ab 50 beschleunigt sich dieser Prozess. So hat ein 70jähriger etwa nur noch die Hälfte an Kraft, die er mit 30 hatte. Die Folgen spürt fast jeder am eigenen Leib: Da will man vom (Büro-)Stuhl aufstehen und überall zwickelt es. Der Rücken schmerzt, die Schultermuskulatur sticht, die Knie ächzen.

Erhalten Sie Ihre Muskulatur!

Ein ganz normaler Vorgang: Muskeln verbrauchen Energie. Werden sie nicht oder nur unzureichend benutzt, hat der Körper wenig Interesse, sie zu erhalten. Aus den angesprochenen „Zipperleins“ können chronische Schmerzen, langfristige Leistungs-



einbußen und letztlich ein körperlicher Verfall resultieren. Selbst einfache Aufgaben wie Treppensteigen, Einkaufstüten tragen oder der Gang auf die Toilette sind gerade im Alter oft nur noch schwer zu bewältigen.

Umso wichtiger ist es, sich aktiv um den Erhalt der Muskulatur zu kümmern – sprich durch gezieltes Muskeltraining, regelmäßige Bewegung und einen aktiven Alltag. Und hier folgt eine weitere gute Nachricht: Es ist nie zu spät mit dem Muskeltraining zu beginnen. Auch Menschen

über 60 tun ihrem Körper mit Sport und Bewegung jede Menge Gutes.

Richtig dosieren

Es ist übrigens auch nie zu früh, um mit Muskeltraining zu beginnen. Kinder können ihre Muskeln spielerisch trainieren, wobei sie von ihrem natürlichen Bewegungsdrang nahezu optimal unterstützt werden. Dabei gilt für Jung und Alt: Intensiv bewegte Muskulatur schüttet die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin aus. Diese bereichern die

körperliche und mentale Gesundheit, sorgen für Spaß an Bewegung und stärken das Selbstbewusstsein.

Allerdings sollten gerade Wiedereinsteiger und weniger Geübte unter den „reiferen“ Jahrgängen auf richtig dosiertes und altersgerechtes Muskeltraining achten. Medical Fitness, Spezialist für Gesundheitstraining seit über 15 Jahren, ist dafür der richtige Ansprechpartner. Ein kompetentes Trainerteam, Räumlichkeiten mit über 1.000 Quadratmetern und ein großer Gerätepark auf dem neuesten Stand bietet Trainingsmöglichkeiten für Menschen aller Altersklassen (ab 15 Jahren).

Vereinbaren Sie einfach ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch per E-Mail oder rufen Sie uns an:

✉ medicalfitness@ortema.de
☎ 07145 - 91 53 770

MUSKULATUR GLATT & QUERGESTREIFT

Grundsätzlich unterscheidet man **glatte Muskulatur** und **quergestreifte Muskulatur**. Letztere lässt sich weiter in die Herzmuskulatur und die Skelettmuskulatur unterteilen.

Skelettmuskeln lassen sich durch unser Nervensystem „willkürlich“, also bewusst steuern und gewährleisten die Beweglichkeit. Sie heißen querge-

streifte Muskeln, da ihre Myofibrillen im Gegensatz zu den glatten Muskeln ganz regelmäßig angeordnet sind und dadurch ein erkennbares Ringmuster aus roten Myosinfilamenten und weißen Aktinfilamenten erzeugen (siehe Illustration oben).

Der **Herzmuskel** weist die Querstreifung von Skelettmuskeln auf, kann aber nicht bewusst kon-

trolliert werden. Er arbeitet rhythmisch, kann nicht krampfen und wird unwillkürlich in erster Linie über den Sinusknoten gesteuert.

Die **glatte Muskulatur** ist nicht der bewussten Kontrolle unterworfen, sondern wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Dazu zählt zum Beispiel die Muskulatur des Darms.

„Verbesserung bereits nach drei Wochen“

Hochqualifiziertes Trainerteam sorgt für die perfekte Einweisung



Für Einsteiger ins Muskeltraining eignet sich besonders gut der Milon® Zirkel. Medical Fitness hat aber noch vieles mehr zu bieten, damit Menschen jeder Altersklasse ein erfolgreiches (Muskel-) Training absolvieren können. Ein Gespräch mit Marc Albrecht (Bachelor in Sporttherapie), Bereichsleiter Medical Fitness.



keine geführten Übungen gibt. Dafür werden aber mehr Muskeln und Fasern beansprucht. *Noch schwieriger wird's dann beim Functional Training?*

Marc Albrecht: Richtig. Diese funktionelle Trainingsform beispielsweise mit Schlingentrainer, Kettlebells, Sandsäcken oder Gymnastikbällen erlaubt komplexe Bewegungsabläufe, bei denen neben der Kraftausdauer auch die Koordination geschult wird. Hier ist eine gute Einweisung und Kontrolle durch die Trainerin oder Trainer besonders wichtig. Aber genau das gehört zu den vielen Pluspunkten im Medical Fitness. Wir verfügen über ein hochqualifiziertes Trainerteam und es ist immer mindestens ein Trainer auf der Fläche, die durch Ausbildung, Studium und Fortbildung stets Up-to-Date sind. Unsere durchgehende Betreuung rundet das große Spektrum ab.

Marc Albrecht: Bei regelmäßigem Training merkt man bereits nach etwa drei Wochen eine deutliche Verbesserung. Wird's zu leicht, kann die Muskelmasse aufbauen? Oder möchtest Du eher an Deiner Kraftausdauer arbeiten? Letzteres ist meist für Frauen wichtig, die nicht unbedingt mehr Muskelvolumen wollen. Entsprechend stellen wir einen individuellen Trainingsplan auf, der regelmäßig überprüft und angepasst wird.

Wenn jemand bei Medical Fitness mit Muskel- oder Krafttraining beginnen möchte – wie geht der Trainer vor?

Marc Albrecht: Zunächst einmal fragen wir nach dem persönlichen Ziel. Möchtest Du mehr Muskelmasse aufbauen? Oder möchtest Du eher an Deiner Kraftausdauer arbeiten? Letzteres ist meist für Frauen wichtig, die nicht unbedingt mehr Muskelvolumen wollen. Entsprechend stellen wir einen individuellen Trainingsplan auf, der regelmäßig überprüft und angepasst wird.

Was ist das Besondere am Milon® Zirkeltraining?

Marc Albrecht: An nur sechs Geräten werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert und selbst Anfänger können dabei kaum etwas falsch machen. Empfehlenswert sind zwei Mal pro Woche je zwei Runden. Voraussetzung ist natürlich eine persönliche Einführung durch unsere Trainerinnen und Trainer.

Wie schnell sieht man Fortschritte?

Marc Albrecht: Das kann natürlich passieren. Genau deshalb überarbeiten wir ja regelmäßig die Trainingspläne, nehmen neue Geräte dazu und erweitern, wenn gewünscht, das Pensum. Deutlich komplexer und anspruchsvoller ist beispielsweise das Training mit Hanteln, speziell mit der Langhantel. Allerdings braucht man hierfür ein besseres Trainingsgefühl und Koordination, weil es weniger bis gar

keine geführten Übungen gibt. Dafür werden aber mehr Muskeln und Fasern beansprucht.

Wie schnell sieht man Fortschritte?

Marc Albrecht: Bei regelmäßigem Training merkt man bereits nach etwa drei Wochen eine deutliche Verbesserung. Wird's zu leicht, kann die Muskelmasse aufbauen? Oder möchtest Du eher an Deiner Kraftausdauer arbeiten? Letzteres ist meist für Frauen wichtig, die nicht unbedingt mehr Muskelvolumen wollen. Entsprechend stellen wir einen individuellen Trainingsplan auf, der regelmäßig überprüft und angepasst wird.

Wird das Zirkeltraining nicht irgendwann langweilig?

Marc Albrecht: Das kann natürlich passieren. Genau deshalb überarbeiten wir ja regelmäßig die Trainingspläne, nehmen neue Geräte dazu und erweitern, wenn gewünscht, das Pensum. Deutlich komplexer und anspruchsvoller ist beispielsweise das Training mit Hanteln, speziell mit der Langhantel. Allerdings braucht man hierfür ein besseres Trainingsgefühl und Koordination, weil es weniger bis gar

keine geführten Übungen gibt. Dafür werden aber mehr Muskeln und Fasern beansprucht. *Noch schwieriger wird's dann beim Functional Training?*

Marc Albrecht: Grundsätzlich tut jede Bewegung der Muskulatur gut. Aber wenn es um Muskelaufbau oder Kraftausdauer geht, empfehle ich BodyPump™, Sling Training oder unsere Rücken- und Arthrosekurse. Das Angebot – egal, ob es um Gruppentraining oder individuelles

Zusätzlich bietet Medical Fitness auch viele Gruppenkurse an. Gibt es spezielle Kurse fürs Muskeltraining?

Marc Albrecht: Grundsätzlich tut jede Bewegung der Muskulatur gut. Aber wenn es um Muskelaufbau oder Kraftausdauer geht, empfehle ich BodyPump™, Sling Training oder unsere Rücken- und Arthrosekurse. Das Angebot – egal, ob es um Gruppentraining oder individuelles

SCHON GEWUSST?

- ▶ Jeder gesunde Mensch besitzt 656 Muskeln.
- ▶ Beim Mann beträgt der Anteil der Muskulatur etwa 40 Prozent der Gesamtkörpermasse, bei der Frau circa 32 Prozent (abhängig vom Trainingszustand).
- ▶ Der flächenmäßig größte Muskel des Menschen ist der Große Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi).
- ▶ Was das Volumen betrifft, hat der Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus) die Nase vorn.
- ▶ Als Kraftprotz gilt der Kaumuskel (Musculus masseter).
- ▶ Bei der Länge geht der Schneidermuskel (Musculus sartorius) im vorderen Oberschenkel als Sieger hervor.
- ▶ Die aktivsten unter den Muskeln sind die Augenmuskeln.
- ▶ Der kleinste sitzt im Mittelohr und heißt der Steigbügelmuskel (Musculus stapedius).

Training am Gerät geht - ist bei uns jedenfalls riesig und die Kombinationsmöglichkeiten nahezu unendlich. Ich kenne niemanden, der bei uns keinen neuen Input bekommt.

Wer Sport treibt, hat mehr vom Leben

Für effektives Muskeltraining ist es nie zu spät!

Regelmäßige Bewegung und gezieltes Muskeltraining stärken Sehnen und Bänder, entlasten die Gelenke (wichtig bei Arthrose!) und unterstützen das Herz-Kreislauf-System. Studien belegen zudem, dass Sport auch vor Krankheiten wie Parkinson, Demenz oder Depression schützen kann.



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche moderat zu bewegen. Wer sich daran hält, lebt im Durchschnitt dreieinhalb Jahre länger als ein Bewegungsmuffel.

Der renommierte Sportwissenschaftler Ingo Froböse, Jahrgang 1957 und Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln, setzt zusätzlich auf gezieltes Muskeltraining, beispielsweise in einem Gerätezirkel. Er empfiehlt ein 30- bis 45minütiges Trainingsprogramm und das zweimal pro Woche. „Nur so können wir dem Muskelkraftverlust entgegenwirken und bleiben gesund.“ Deshalb gerade für ältere Menschen sollte ein gezieltes Krafttraining selbstverständlich sein.

„Je older desto dolder“

Und hier dürfen die Reize gerne höher gesetzt werden. „Je older desto dolder“ lautet die Devise von Froböse. Dachte man früher, dass Senioren nur geringe Belastungen im Bereich der Grundlagenausdauer aushalten, hat sich das in der Sportwissenschaft zuletzt geändert: Es darf auch mal wehtun, wenn sehr intensiv trainiert wird.

Allerdings sollten Ältere ihr Bewegungsprogramm anders strukturieren als junge Menschen. Für sie ist vor allem das Training von Kraft, Beweglichkeit und Koordination wichtig (siehe auch unten „Spielend besser werden im skillcourt“).

Muss ich dafür in ein Fitness-Studio gehen? „Wichtig ist eine klare Bewegungsqualität“, betont Froböse, „und dafür brauche ich Kompetenz.“

Wie fit sind Sie?

Sportwissenschaftler Ingo Froböse empfiehlt einen einfachen **Selbsttest** in Sachen Fitness: Schaffen Sie es, innerhalb von 15 Sekunden fünf Mal hintereinander aus dem Sessel aufzustehen? Dabei dürfen Sie nicht die Arme zu Hilfe nehmen! Gelingt es Ihnen nicht, sollten Sie dringend mit gezieltem Muskeltraining beginnen. Am besten **JETZT**.

Gerade für Einsteiger und weniger erfahrene Sportler ist geführtes Training am Gerät sehr wichtig. Notwendig ist eine persönliche Einführung durch qualifizierte Trainer, die die Bewegungen kontrollieren und entsprechend korrigieren können.

Besonderes Augenmerk sollte

beim Gerätetraining auf die großen Muskelgruppen gelegt werden. Froböse spricht von den sechs bis sieben wichtigen Muskelketten, auf die es ankommt:

- Oberschenkel vorne/hinten
- Wade
- Gesäß
- Bauch/Rücken
- Schulter/Oberarm

Sollten Sie sich jetzt fragen, ob es sich mit Ü50 oder Ü60 überhaupt noch lohnt, mit Muskeltraining zu beginnen, hat Ingo Froböse eine eindeutige Antwort: „Es ist nie zu spät!“

Hier finden Sie einen sehr informativen Podcast von Ingo Froböse: „Krafttraining - können oder müssen?“



SPIELEND BESSER WERDEN IM SKILLCOURT

Jede Entwicklung beginnt im Kopf: Wenn wir neben Kraft und Beweglichkeit auch gezielt unser Gehirn trainieren und Spaß dabei haben, werden wir mit neuen Verbindungswegen zwischen unseren Gehirnzellen belohnt. Diese sogenannten Synapsen sind mit dafür verantwortlich, dass wir weniger anfällig für Stress werden, Senioren das Demenz-Risiko reduzieren, Berufstätige leistungsfähig bleiben oder Sportler Verletzungen vermeiden können. Der **skillcourt** verbindet Herz-Kreislauf-, Muskel- und Gehirntaining und fördert die kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

Mit dem **skillcourt** bietet Medical Fitness eine spielerische Trainingsform, die für Reha-Sportler ebenso geeignet ist wie für Fitness-Begeisterte und sportlich aktive Menschen, die auf der Suche nach neuen Herausforderungen sind. Der **skillcourt** fördert gleichzeitig

- ▶ Kraft
- ▶ Ausdauer
- ▶ Beweglichkeit
- ▶ Konzentration
- ▶ Koordination

Für Trainierende stehen aktuell auf dem **skillcourt**

40 Tests und Übungen in verschiedenen Leveln zur Verfügung. Dabei kommen auch Spiele zum Einsatz, die Sehen und Intelligenz fördern. Der **skillcourt** kann aus etwa 500.000 möglichen Workouts das passende Trainingsprogramm für jedes sportliche Level zusammenstellen.

Neugierig geworden? Dann vereinbaren Sie ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch per E-Mail oder rufen Sie uns an:

✉ medicalfitness@ortema.de
☎ 07145 - 91 53 770

„Wenn der Muskel zumacht...“

Verletzungen der Muskulatur und deren Therapie



Muskelerkrankungen sind Schäden an den Muskelfasern, die in der Regel durch Überlastung, Überdehnung, Trauma oder Erkrankung entstehen. Sie können akut oder chronisch sein und

verschiedene Schweregrade haben. Zu den häufigsten Symptomen zählen Schmerzen, Schwellungen, Blutergüsse, Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust.

Wenn es für Fußballrekord-Nationalspieler Lothar Matthäus früher nicht mehr weiter ging, sagte er einfach: „Der Muskel hat zugemacht“ - und verzog sein Gesicht. Was genau das medizinische Problem war, wusste erst einmal niemand. Matthäus auch nicht.

Dabei gibt es verschiedene Arten von Muskelerkrankungen, die je nach Ursache, Lokalisation und Ausmaß des Schadens unterschieden werden können. Die gängigsten sind:

▶ **Zerrungen:** Das sind (Mikro-) Risse in den Muskelfasern, die durch plötzliche oder starke Kontraktionen oder Dehnungen verursacht werden. Sie treten häufig bei Sportlern auf, die explosive Bewegungen ausführen, wie Sprinter, Fußballer oder Tennisspieler. Betroffenen sind meist die Oberschenkel-, Waden- oder Leistenmuskulatur.

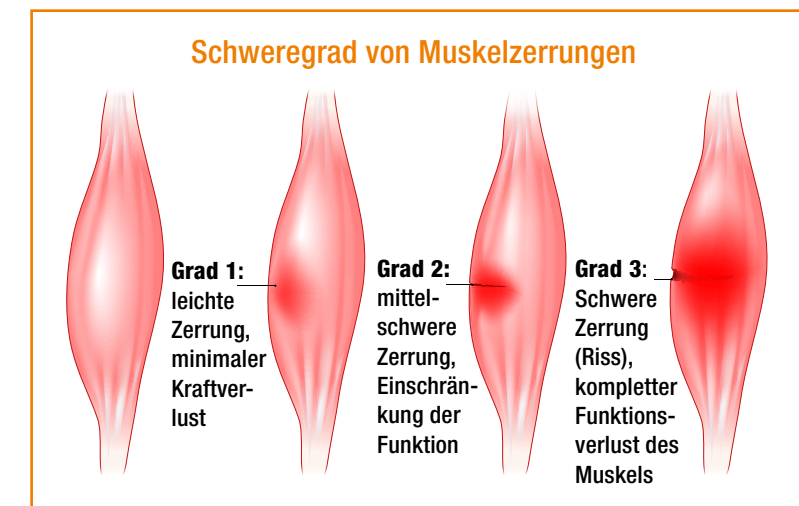
▶ **Prellungen:** Dabei handelt es sich um Blutungen in den Muskeln, die durch direkte Gewalteinwirkung, wie Stöße, Schläge oder Stürze, entstehen. Sie können zu Schwellungen, Blutergüssen und Schmerzen führen. Die häufigsten Orte sind die Arme, Beine oder der Rumpf.

▶ **Krämpfe** werden meist durch unwillkürliche und schmerzhafte Kontraktionen eines oder mehrerer Muskeln, durch Dehydration, Elektrolytstörungen, Überanstrengung oder Erkrankungen ausgelöst. Sie können kurz oder lang anhalten und die Muskelfunktion beeinträchtigen. Typisch: die Waden-, Fuß- oder Handmuskulatur.

▶ **Myositis** ist eine Entzündung der Muskeln, die durch Infektionen, Autoimmunerkrankungen, Medikamenten oder andere Faktoren verursacht



Bei verletzter Muskulatur sind geführte Bewegungen sinnvoll. Diese sollten schmerzfrei durchgeführt werden.



werden kann. Myositis führt in der Regel zu Muskelschwäche, Schmerzen, Fieber und Hautausschlägen.

Die Behandlung

Diese hängt von der Art, dem Schweregrad und der Ursache der Verletzung ab. Allgemein gilt:

▶ **Funktionelle Immobilisation:** Dabei wird die verletzte Muskula-

tur nicht belastet oder beansprucht, um eine weitere Schädigung zu vermeiden und die Heilung zu fördern. Bewegungen ohne Belastung sollten **schmerzfrei** durchgeführt werden.

▶ **Kälte:** Verletzte Stelle mit Eis oder kalten Kompressen kühlen. Ziel ist es, die Schwellung und die Schmerzen zu reduzieren. Die Kälte sollte nicht länger als zehn Minuten

pro Stunde angewendet werden und nicht direkt auf die Haut kommen.

▶ **Kompression:** Das bedeutet, dass die verletzte Stelle mit einem elastischen Verband oder einer Bandage umwickelt wird, um die Blutung, die Schwellung und die Bewegung zu begrenzen. Die Kompression sollte nicht zu fest sein, um die Durchblutung nicht zu beeinträchtigen.

▶ **Hochlagerung:** Die betroffene Stelle über dem Herzniveau halten, um den Blutfluss und die Flüssigkeitsansammlung zu verringern. Im Bereich der unteren Extremität soll das Hüftgelenk nicht stärker als 30 Grad gebeugt sein, um den lymphatischen Abfluss zu gewährleisten.

▶ **Medikamente:** Schmerzmittel oder entzündungshemmende Medikamente können eingenommen werden, um die Beschwerden zu lindern. Diese sollten jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden, um mögliche Nebenwirkungen beachten.

▶ **Physiotherapie:** Diese spielt im Bereich der Muskelerkrankungen eine zentrale Rolle, da durch den Therapeuten die vorher angesprochenen Maßnahmen gesteuert wird. Zusätzlich kann durch eine **Return-2-Sports-Testung** der optimale Zeitpunkt zur Rückkehr in die Belastung (Alltag, Beruf, Sport) definiert werden.

▶ **Chirurgie:** In seltenen Fällen wie bei vollständigen Muskelrissen kann eine Operation notwendig sein.

✉ therapie@ortema.de
☎ 07145 - 91 53 850



Ihre Füße sind bei uns in besten Händen



ORTEMA geht innovative Wege in der Einlagenversorgung

Unsere Füße haben es im wahrsten Sinne des Wortes nicht leicht, tragen sie doch das gesamte Gewicht unseres Körpers. Sie bilden das Fundament unseres Bewegungsapparates. Das Zusammenspiel vieler Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln muss dabei stimmen. Ist auch nur ein Faktor dieses fein aufeinander abgestimmten Systems geschwächt oder gestört, kann es nicht nur im Fuß oder Sprunggelenk zu erheblichen Problemen kommen.

Der Fuß ist beeindruckend komplex konstruiert: Das Skelett des Fußes besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln, 107 Bändern und 214 Sehnen. Zusammen befinden sich in beiden Füßen ein Viertel aller Knochen unseres Körpers.

Kommt dieses System aus dem Gleichgewicht, etwa durch eine Fehlstellung oder falsche Belastung, hat das auch auf den Rest des Körpers Auswirkungen. Die Folge sind oft Schmerzen in Knie, Hüfte, Rücken bis hin zur Schulter oder zum Nacken.

Stärken Sie Ihr Fundament

Orthopädische Einlagen können Ihnen helfen, Fehlstellungen zu korrigieren und so Ihr Fundament zu stärken. Egal ob zur Therapie, Prävention oder für mehr Komfort im Beruf, Sport oder in der Freizeit: Mit unserem innovativen Einlagenkon-

zept **ORTHO MATIX** sind Ihre Füße stets optimal versorgt!

Wir beraten Sie gerne!

Unser geschultes Fachpersonal berät Sie gerne und zeigt Ihnen die Möglichkeiten einer modernen Einlagenversorgung. Unsere Angebote:

- ▶ individuelle, maßgeschneiderte Einlagenversorgung für eine optimale Therapieunterstützung
- ▶ höchste Ansprüche an Materialien und Fertigung garantieren hochwertige und funktionale Einlagen
- ▶ Haltungs- und Bewegungsanalyse für ein beschwerdefreies und effizientes Laufen

Sie haben ein Rezept für orthopädische Einlagen? Oder wollen sich informieren? Terminvereinbarung:

✉ info@ortema.de
☎ 07145 - 91 53 800



Hier geht's zum Download unserer Einlagen Broschüre



ER LÄUFT UND LÄUFT UND LÄUFT

Ein Mensch läuft in seinem Leben im Durchschnitt etwa 120.000 Kilometer. Dies entspricht fast 3.000 Marathons oder drei Erdumrundungen.

Beim normalen Gehen wirken auf den Fuß das 2,5-fache des Körpergewichts und auf das Sprunggelenk das 5,2-fache des Körpergewichts ein. Beim Sprinten erhöht sich dieser Wert auf das bis zu 13-fache.

Unser Fuß hat mehr Sinneszellen als unser Gesicht. So enden im Fuß etwa 1.700 Nervenstränge.



Kinder laufen erst im Alter von zehn Jahren so richtig wie die Großen. Ist das automatische Abrollen der Fußsohle für Erwachsene völlig selbstverständlich, müssen es kleine Kinder erst lernen.

In den ersten Lebensjahren setzen sie ihre Füße immer fast mit der ganzen Fläche gleichzeitig auf und „platschen“ mehr oder weniger durchs Leben.

Im Alter können die Füße immer größer werden. Der Grund: das Körpergewebe verliert immer mehr an Spannung und Elastizität und wird schlaffer. Problemlos kann es passieren, dass wir im hohen Alter Schuhe kaufen müssen, die zwei Nummern größer sind als in unserer Jugend.

Quelle: Planet Wissen/WDR

Schmerzen vermeiden, Leistung verbessern

Haltungs- und Bewegungsanalyse



Sie haben Beschwerden beim Gehen oder wollen in Ihrer Sportart effizienter werden? Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Mobilität und Leistung zu verbessern.

2D-Scan & Pedographie

Im Anschluss werden Ihre Füße unter Belastung gescannt. Dabei werden die Fußlänge exakt übertragen und die Belastungszonen aufgezeigt. Bei der Pedographie wird die Druckverteilung an der Fußsohle beim Gehen gemessen und visuell dargestellt.

Laufbandanalyse

Zwei Kameras zeichnen dabei Ihren kompletten Laufzyklus auf. In Verbindung mit der Anamnese, dem 2D-Scan und der Pedographie bekommt unser Mitarbeiter so ein umfassendes Bild und erkennt, ob der Fuß physiologisch belastet wird oder ob eine Fehl- oder Überbelastung vorliegt. Muskuläre Schwächen oder Dysbalancen am ganzen Bewegungsapparat kommen dabei ebenfalls zum Vorschein.

Auswertung & Beratung

Auf Basis der Auswertung informieren unsere Mitarbeiter über die verschiedenen Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Situation. Ist eine physiotherapeutische Behandlung oder eine Einlagenversorgung sinnvoll, bekommt der Kunde eine Rezeptempfehlung, die er mit seinem behandelnden Arzt besprechen kann.

Der passende Schuh

Worauf Niklas Schlimgen, stellvertretender Leiter Schuh- und Einlagentechnik, besonderen Wert legt: „Das Zusammenspiel aus Einlage

GROSSE AUSWAHL

Unsere Auswahl an Schuhen:

- Laufschuhe für Neutralläufer und Überpronation
- Trainingsschuhe für Fitness und Krafttraining
- Walkingschuhe für gelenkschonendes Gehen
- Wanderschuhe mit GORE-TEX Membran für optimalen Wetterschutz
- Gesundheitsschuhe für orthopädische Anforderungen, z.B. bei Hallux Valgus

▶ **Brooks:** Eine der Top-Marken der Welt mit Deutschlands beliebtesten Laufschuh Ghost in der 16. Generation (bei uns erhältlich); mit vier Weiteinstellsystemen.

▶ **Hoka:** Aktuell eine der beliebtesten Marken in der Sportschuhbranche; bekannt für Ihre hohe Mittelsohle und die überragenden Abrolleigenschaften.

▶ **Oofos:** Mit patentiertem anatomischen Fußbett und überragenden Dämpfungseigenschaften.

und Schuh ist entscheidend.“ Denn die Einlagen sind nur so gut, wie es Schuhe, in denen die Einlagen verwendet werden, zulassen. Deshalb verfügt ORTEMA auch über eine entsprechende Auswahl an Schuhen.

Mit Hilfe unserer Messtechnologie und einer videogestützten, zweidimensionalen Bewegungsanalyse können unsere Spezialisten Probleme identifizieren, die Ursachen für die Beschwerden und Schmerzen erkennen sowie mögliche Verbesserungen Ihrer Situation vorschlagen.

Anamnese

Am Anfang steht eine umfassende Anamnese. Unser Fachpersonal bespricht den Grund, warum Sie sich für eine Analyse entschieden haben und welche Ziele Sie verfolgen. Er informiert sich dabei auch über bereits gestellte Diagnosen,



Spezialist für orthopädische Einlagen: Niklas Schlimgen, stellvertretender Leiter Schuh- und Einlagentechnik

erkundigt sich nach Ihren Beschwerden und schaut sich Ihre Füße und Haltung an.

HALBMARATHON UNTER ZWEI STUNDEN

Die Markgröningerin Jasmin Klotz hat bereits den Großbottwar-Marathon und den Dresdner Marathon gewonnen. Außerdem wurde sie bei den Marathonmeisterschaften in München Dritte. Bevor sie 2017 zum ersten Mal die 42 km absolvierte, startete sie bei zahlreichen Halbmarathons. Wer die 21 km unter zwei Stunden laufen möchte, für den hat sie folgende Tipps:

- Plane ausreichend Zeit für die Vorbereitung ein - drei Monate sind ratsam, Laufanfänger eher sechs.
- Mindestens ein Paar für dich passende Laufschuhe (nicht online, sondern im Fachgeschäft beraten lassen!)
- Laufe 3 bis 4 Mal pro Woche und gestalte das Training abwechslungsreich, z.B. mit Tempowechselläufen.



Jasmin Klotz trainiert regelmäßig bei Medical Fitness

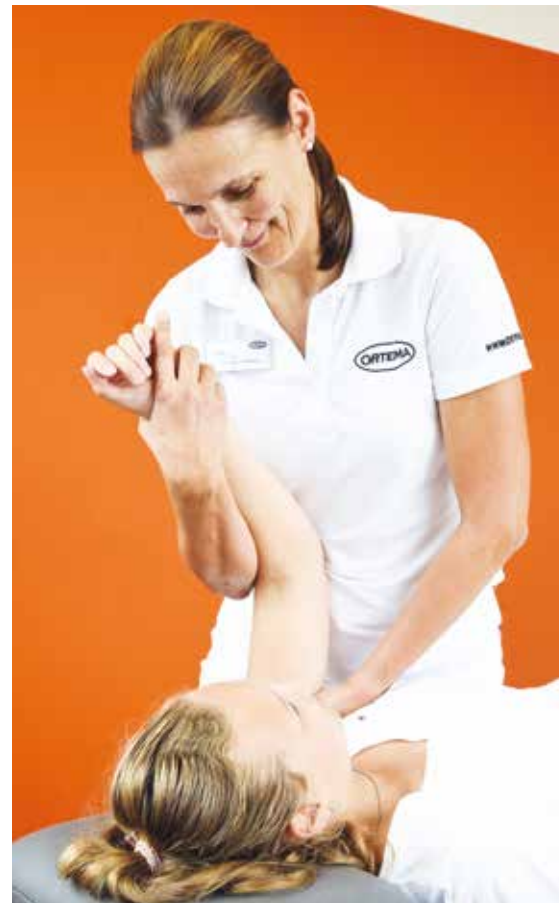
- Laufe möglichst mit Pulsmesser.
- Trainiere 70 % in der Grundlagenausdauer, also mit höchstens 75 % deiner höchsten Herzfrequenz.
- Im Training muss nicht die gesamte Distanz gelaufen werden, etwa 17 km am Stück sollten aber dabei gewesen sein.

- Taste dich langsam an die langen Läufe heran, immer wieder ein bisschen mehr.
- Achte bei der Ernährung neben komplexen Kohlenhydraten auf eine ausreichende Proteinaufnahme.
- Bei Läufen über einer Stunde Flüssigkeit und Kohlenhydrate zuführen, Verpflegung vor dem Halbmarathon unbedingt im Training testen.
- Kraft- und Stabilitätstraining integrieren - ein- bis zweimal pro Woche. Kräftige vor allem deine Rumpfmuskulatur. So sorgst du für eine bessere Kraftübertragung beim Laufen
- Spaß am Laufen aufrechterhalten, probiere unterschiedliche Untergründe aus und gehe auch mit Freunden auf eine lockere Laufrunde.

Ein Beruf mit Garantie auf Langzeitzufriedenheit

Physiotherapeutin Claudia Klass

„Der menschliche Körper hat mich schon immer fasziniert.“ Dazu kam die Freude am Umgang mit Menschen, die dazu beigetragen hat, dass sich Claudia Klass nach ihrem Schulabschluss für die Ausbildung zur Physiotherapeutin entschieden hat. Das ist jetzt 30 Jahre her und bis heute ist die Physiotherapeutin in der ambulanten Rehabilitation bei ORTEMA mit ihrer Berufswahl sehr zufrieden.



„Die Arbeit mit dem Patienten macht mir extrem viel Freude!“: Claudia Klass, Physiotherapeutin bei ORTEMA.

Willst Du Kollegin/Kollege von Claudia werden? Dann bewirb Dich mit drei Klicks über unser Jobportal



Neuland Verwaltung

Seit letztem Jahr ist die Abwechslung für die 49jährige noch etwas größer. Aufgrund personeller Engpässe in der Verwaltung konnte sich Claudia Klass auch bei der Arbeit im Hintergrund einbringen. „Da meine Kinder aus dem Größten raus sind, konnte ich meine Arbeitszeit aufstocken. Umgekehrt wurde auch viel Rücksicht auf mich und meine Familie genommen, als meine Kinder noch klein waren.“ Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist nicht in jedem Unternehmen selbstverständlich. Dafür und die vielen Möglichkeiten, „die mir ORTEMA bietet, bin ich sehr dankbar“. Zusätzlich ist Claudia Klass im Steuerungskreis Gesundheit aktiv. Dabei geht es schwerpunktmäßig um Gesundheitsthemen innerhalb der ORTEMA. „Genau mein Ding!“, so Klass, die selbst auch in ihrer Freizeit gerne aktiv ist, sei es beim Radfahren oder Wandern in den Bergen.

„Einfach super!“

Ganz in der Verwaltung zu arbeiten, wäre für die Physiotherapeutin - zumindest aktuell - keine Option. „Die Arbeit mit dem Patienten macht mir extrem viel Spaß.“ Dazu kommt die Zusammenarbeit und der fachliche Austausch mit dem Ärzteteam der Reha, anderen Therapeuten, den Orthopädie-Technikern und Mitarbeitenden im Medical Fitness. „Das ist einfach super!“

Nach der Ausbildung in Schwäbisch Gmünd sammelte Claudia Klass in Aalen, Heidelberg und Stuttgart viel Erfahrung in Reha-Einrichtungen. Dort behandelte sie Patienten mit orthopädischen Erkrankungen und nach Operationen am Bewegungsapparat. Nach ihrer Elternzeit startete sie 2010 kurz vor der Eröffnung der ambulanten Rehabilitation bei ORTEMA in Markgröningen. Insgesamt kann sie bereits auf 20 Jahre Berufserfahrung im Reha-Bereich zurückblicken.

„Eine Quelle der Motivation“

Claudia Klass zählt mit Ihrer langjährigen Erfahrung und den vielen Fortbildungen in der manuellen Therapie, medizinischen Trainings-therapie und Vojta zu den erfahrenen Mitarbeiterinnen. Fortbildungen im Faszien-Yoga und Pilates besuchte sie ebenfalls. „Die Fortbildungen waren und sind für mich schon immer eine Quelle der Motivation“, betont Klass. Motivation in dem Sinne, die Patient:innen noch besser und gezielter therapieren zu können.

„Die Patienten sind in der Regel sehr dankbar für unsere Arbeit. Deshalb ist es mir auch sehr wichtig, immer auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft zu sein.“ Neben dem direkten Patientenkontakt macht die vielseitige Arbeit den Beruf der Physiotherapeutin für sie so attraktiv. In der Reha gibt es neben den Einzeltherapien auch viele verschiedene Trainingseinheiten in der Gruppe. Dazu zählen Pilates oder Walking. „Das macht den Alltag sehr abwechslungsreich.“

BEI ORTEMA DURCHSTARTEN

ORTEMA setzt verstärkt auf den eigenen Nachwuchs und hat dafür eine Ausbildungsoffensive gestartet.

Orthopädie-Technik

Erstmals haben am 1. August drei statt bisher zwei Auszubildende die dreijährige Lehre zum **Orthopädie-Technik-Mechaniker** begonnen. Wer sich für das Jahr 2025 bewerben möchte, sollte seine Unterlagen bis spätestens **31. Oktober 2024** einreichen, idealerweise über unser Job-Portal ortema-jobs.de.

Verwaltung / Handel / IT

Seit letztem Jahr bildet ORTEMA auch im kaufmänni-

schen Bereich aus. Während der drei Jahre durchlaufen die Azubis alle Geschäftsbereiche der ORTEMA. Zum 1. September 2025 starten wir eine neue Ausbildungsrunde für eine/n **Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement** und eine/n **Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel**.

NEU

Fachinformatiker:in für Systemintegration.

Hier haben wir noch einen Platz frei - bewirb Dich jetzt!

Interesse? Dann schicke uns Deine Unterlagen über unser Jobportal ortema-jobs.de.

Duales Studium

In Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) bieten wir im Bereich **Rehabilitation & Medical Fitness** im Rahmen des **Dualen Studiengangs** Ausbildungsplätze. Die Studierenden sind im Unternehmen angestellt und arbeiten aktiv in allen Bereichen des Medical Fitness mit. Weitere Infos zum Studium erhältet Ihr unter www.dhfg.de

Alle Infos zu den angebotenen Ausbildungsstellen findest Du hier



Jetzt noch schnell bewerben!

Physiotherapie – ein cooler Job

Ein Berufsbild stellt sich vor

Wer hilft Menschen, die unter Schmerzen, Verletzungen, Behinderungen oder chronischen Erkrankungen leiden? Der Physiotherapeut. Wer unterstützt Menschen, ihre Beweglichkeit, Kraft und Lebensqualität zu verbessern? Der Physiotherapeut.



Dabei arbeiten Physiotherapeut:innen mit manueller Therapie, speziellen Übungen, Elektro- und Hydrotherapie, Wärme- und Kältetherapie, Massage, Akupunktur und vielem mehr.

Zusätzlich kann Physiotherapie dazu beitragen, gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schlaganfall oder Parkinson zu vermeiden oder zu reduzieren. Last but not least kann diese außergewöhnliche Gesundheitsdisziplin die psychische Gesundheit fördern, indem sie Stress abbaut, das Selbstvertrauen stärkt und die Lebensfreude erhöht.

Alles in allem also ein ziemlich cooler Job - anspruchsvoll und lohnend, der aber auch viele Herausforderungen mit sich bringt. So müssen Physiotherapeuten ständig auf dem neuesten Stand der Wissenschaft in ihrem Fachgebiet sein, um ihren Patienten die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten. Weiterhin sollten sie mit anderen Gesundheitsfachkräften zusammenarbeiten, um eine ganzheitliche Betreuung zu gewährleisten.

ORTEMA bietet Physiotherapeut:innen nicht nur attraktive und vielseitige Arbeitsplätze sondern darüberhinaus noch einiges mehr:

- ▶ Leistungsgerechte Vergütung
- ▶ Betriebliche Altersvorsorge
- ▶ Viele Entwicklungsmöglichkeiten
- ▶ Unterstützung bei der fach-



- lichen Fort- und Weiterbildung
- ▶ Ausführliche Einarbeitung in unsere Behandlungsstandards
- ▶ Enge und qualifizierte Zusammenarbeit in interdisziplinären Teams
- ▶ Umfangreiches Arbeitsfeld mit Anschluss an die Orthopädische Klinik Markgröningen
- ▶ Plus Card als private Krankenzusatzversicherung
- ▶ Kostenloses Training in unserem Medical Fitness-Studio
- ▶ Zuschuss von monatlich 25 Euro zum Deutschlandticket
- ▶ Mitarbeiter-Restaurant mit



Den Physiotherapeuten stehen modernste Technik und Ausstattung zur Verfügung, um die besten Lösungen für die Patienten zu finden. Dazu gehört auch die Betreuung von Spitzensportlern in der Region.

- ermäßigten Essenstarifen
- ▶ Bike-Leasing
- ▶ Lebensarbeitszeitkonten
- ▶ Ermäßigte Versicherungstarife
- ▶ Kostenlos Mineralwasser und Heißgetränke
- ▶ Teamevents wie Besuch von Heimspielen von Topvereinen in der Region, After-Work-Stammtisch, Sommerfest und Weihnachtsfeier
- ▶ Entfall der Zuzahlung bei Rezepten (z.B. für Physiotherapie oder Einlagen)
- ▶ Betriebliche Gesundheitsförderung: eigenes BGM - siehe auch Seite 12

WIR SUCHEN

■ **Stellvertretender Filialleiter** (w/m/d) für die Filiale Pforzheim

■ **Orthopädie-Technik-Mechaniker, Bandagist oder Sanitätsfachverkäufer** (w/m/d)

■ **Mitarbeiter** (w/m/d) für die Verwaltung/Anmeldung der Orthopädie-Technik in Vollzeit

■ **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Allg. Orthopädie / Sportorthopädie

■ **Physiotherapeut** (w/m/d) für die multimodale Schmerztherapie

■ **Physiotherapeut** (w/m/d) mit Zusatzfortbildung Skoliose Therapie nach Schroth

■ **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team ambulante Rehabilitation

■ **Kursleiter** (w/m/d) für Kurse im Bereich Medical Fitness

■ **Sporttherapeut** (w/m/d) für das Team Medizinische Trainings-therapie

■ **Verwaltungs-Mitarbeiter** (w/m/d) für die Orthopädie-Technik und zur Unterstützung einer Softwareumstellung

■ **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Wirbelsäule und Handchirurgie



Jetzt online bewerben:

www.ortema-jobs.de



„Mitarbeiter sind unser größtes Kapital“

Beim BGM geht ORTEMA mit gutem Beispiel voran

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) rückt Mitarbeitende in den Fokus, um deren Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation beizubehalten oder herzustellen. ORTEMA selbst geht mit gutem Beispiel voran und hat seinen mehr als 250 Mitarbeitenden eine Menge zu bieten.

Wir wären schlecht beraten, würden wir als Unternehmen im Gesundheitswesen unseren eigenen Mitarbeitenden nicht das anbieten, was wir anderen Firmen als sinnvolle Leistung verkaufen wollen“, betont ORTEMA-Geschäftsführer Rüdiger Loy. Ja, solche Zusatzleistungen kosten Geld, „aber leistungsfähige und motivierte Mitarbeitende sind unser größtes Kapital!“ Nicht zuletzt konkurriert ORTEMA mit vielen anderen Unternehmen in der Region um Mitarbeitende und Auszubildende.

Neben den Themen Gehalt oder Arbeitszeiten spielen eben auch die Angebote des BGM eine wichtige Rolle:

Kostenloses Training

Für das Training im Medical Fitness, sowohl an Geräten oder bei Kursen, wurden Prämien für die regelmäßige Teilnahme eingeführt. Die Einführung dieses Bonusprogrammes hat die Trainingshäufigkeit wesentlich erhöht.

Bewegte Pause:

Jeder ORTEMA-Mitarbeitende hat die Möglichkeit, regelmäßig zehn Minuten an einer Bewegten oder Entspannten Pause teilzunehmen. Auch dies wird gerne genutzt, um anschließend erholt und konzentriert weiterzuarbeiten.

Stressmanagement:

Dazu gehören Aktionen wie eine „Achtsamkeitswoche“ oder „Gesunder Schlaf“. Klei-

ne Workshops beispielsweise zum Erlernen von Techniken, um Stress am Arbeitsplatz zu vermeiden, finden ebenfalls gezielt statt.

► **Gesundheit am Arbeitsplatz** und das Thema Ergonomie spielen wichtige Rollen, daher werden bei uns regelmäßig ergonomische Arbeitsplatzanalysen durchgeführt.

► **Arbeitsmedizinische** Vorsorge- und Pflichtvorsorge.



► **Sozialberatung**, welche bei Bedarf Informationen zu Beratungsstellen bei persönlichen oder familiären Problemen liefert.

Um diese vielfältigen Themen und Mitarbeiteranliegen möglichst schnell bearbeiten zu können, hat die ORTEMA einen **Steuerungskreis Gesundheit** gebildet, der sich regelmäßig trifft. Unter anderem hat er eine **Mitarbeiterbefragung** durchgeführt, um Themen-/Interessenschwerpunkte gezielt anzugehen.

Ab Herbst wird es einen weiteren Steuerungskreis geben, welcher hauptsächlich aus unseren Auszubildenden und Studierenden besteht.



Fordern Sie kostenlos unsere neue Unternehmer-Broschüre an (Kontakt-daten siehe Kasten unten).



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf, um weitere Infos zu einer Firmenkooperation zu erhalten oder ein unverbindliches, kostenloses Beratungsgespräch zu vereinbaren:

✉ bgm@ortema.de
☎ 07145 - 91 53 777

SCAN MICH



Janina Keller
M.A. Sportökonomie



Kim Leuze
Diplom-Gesundheitsmanagerin (BA)
Ergonomie-Instruktor für die Arbeitswelt (TÜV geprüft)

Kostenloses Beratungsangebot bei Arthrose

Kompetenz aus einer Hand

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.



DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN

- Gespräch über die aktuelle gesundheitliche 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

Mehr Infos



GUTSCHEIN für eine **kostenlose** Beratung
in unserem **ARTHROSE-KOMPETENZZENTRUM**.
Termin vereinbaren und einfach
diesen Gutschein mitbringen.
07145 - 91 53 850

ORTEMA

ORTEMA bei den Olympischen Spielen

Von uns und der OKM versorgte Sportler starteten in Paris

Die Teilnahme an Olympischen Spielen gehört für fast alle Sportlerinnen und Sportler zu den absoluten Höhepunkten ihrer Karriere. Trotz Verletzungen haben sich vier Athleten den Traum, bei den Sommerspielen in Paris an den Start zu gehen, verwirklicht. Ermöglicht wurde dies nicht zuletzt mit Hilfe erfolgreicher Versorgung am Gesundheitsstandort Markgröningen.

Emily Bessoir gehört zur deutschen Basketball-Nationalmannschaft, die in Frankreich mit starken Leistungen das Viertelfinale erreichte. Vor dem olympischen Turnier wurde sie nach einer Kreuzbandverletzung von ORTEMA mit einer K-COM Knieorthese versorgt. Aus dem Flieger zurück von Paris erreichte uns folgende WhatsApp-Nachricht:

„Wir haben leider im Viertelfinale gegen Frankreich unsere Olympia Reise beendet, aber nichts desto trotz war das ein historisches und besonderes Turnier für uns Basketballerinnen. Nochmals vielen Dank für die Schiene. Ich habe mich so sicher gefühlt und meinem Knie geht es super. Ich hätte meinen Traum von Olympia ohne die Hilfe von Ortema nicht erfüllen können!“

Philip Schaub, BMX

Philip Schaub, Mitglied des deutschen BMX Teams, wurde beim Empfang bei seinem Heimatverein MSC Ingersheim mit viel Applaus bedacht. Erst nach Auswertung des Zielfotos scheiterte er denkbar knapp beim olympischen Viertelfinale. Allein die Teilnahme war für den 27-jährigen schon fast eine Sensation. Ende 2023 wurde er nach einem Bandscheibenvorfall in Markgröningen operiert. Der minimalinvasive Eingriff bei PD Dr. Marc Dreimann, Leiter des



Emily Bessoir, Basketball

Unser Foto zeigt die 1,91 Meter große Athletin im Gruppenspiel gegen den späteren Olympiasieger USA.

Foto: Basti Sevastos/DBB



Foto: Nico van Darfel

Wirbelsäulenzentrums der OKM, verließ erfolgreich, Schaub konnte rechtzeitig wieder ins Training einsteigen. Jetzt hat ihn der Ehrgeiz gepackt. Zurück aus Paris, werde er sich den „Aller-

wertesten“ aufzureißen, um 2028 in Los Angeles als Medaillenkandidat an den Start zu gehen. In Paris bestritt er die Rennen mit unseren Ellbogen-Protektoren GP 3 und ORTEMA-Einlagen.



Anna Márton, Fechten

Nach einem Kreuzbandriss im linken Knie wurde das ungarische Ausnahmetalent 2023 von Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM), erfolgreich operiert. Mit der K-COM Knie-Orthese erreichte sie im Säbel-Wettbewerb in Paris das Viertelfinale, mit der Mannschaft wurde sie Sechste.



Christopher Rühr, Hockey

Der deutsche Feldhockey-Nationalspieler Christopher Rühr zog sich Anfang 2024 einen Kreuzbandriss zu. Nach dieser Verletzung stand die Teilnahme an den Olympischen Spielen auf der Kippe. Rühr, der 2023 mit dem deutschen Team den WM-Titel errungen hatte, wollte jedoch unbedingt nach Paris. Eine Kreuzband-OP hätte den 30-jährigen für sechs bis neun Monate außer Gefecht gesetzt. Er entschied sich deshalb für eine konservative Behandlung. Konsequentes Training zum Muskelaufbau und der Einsatz der Knieorthese K-COM ermöglichten Christopher Rühr seine dritte Olympiateilnahme - die mit einer Silbermedaille endete. Foto: Deutsche Bank

ORTEMA Herbsträtzel: Mitmachen & gewinnen

Hier geht's „(D)RUNTER & (D)RÜBER“

Wie immer müssen Sie bei unserem etwas anderen Herbsträtzel ein wenig „um die Ecke“ denken, um auf das Lösungswort zu kommen. Wir verlosen

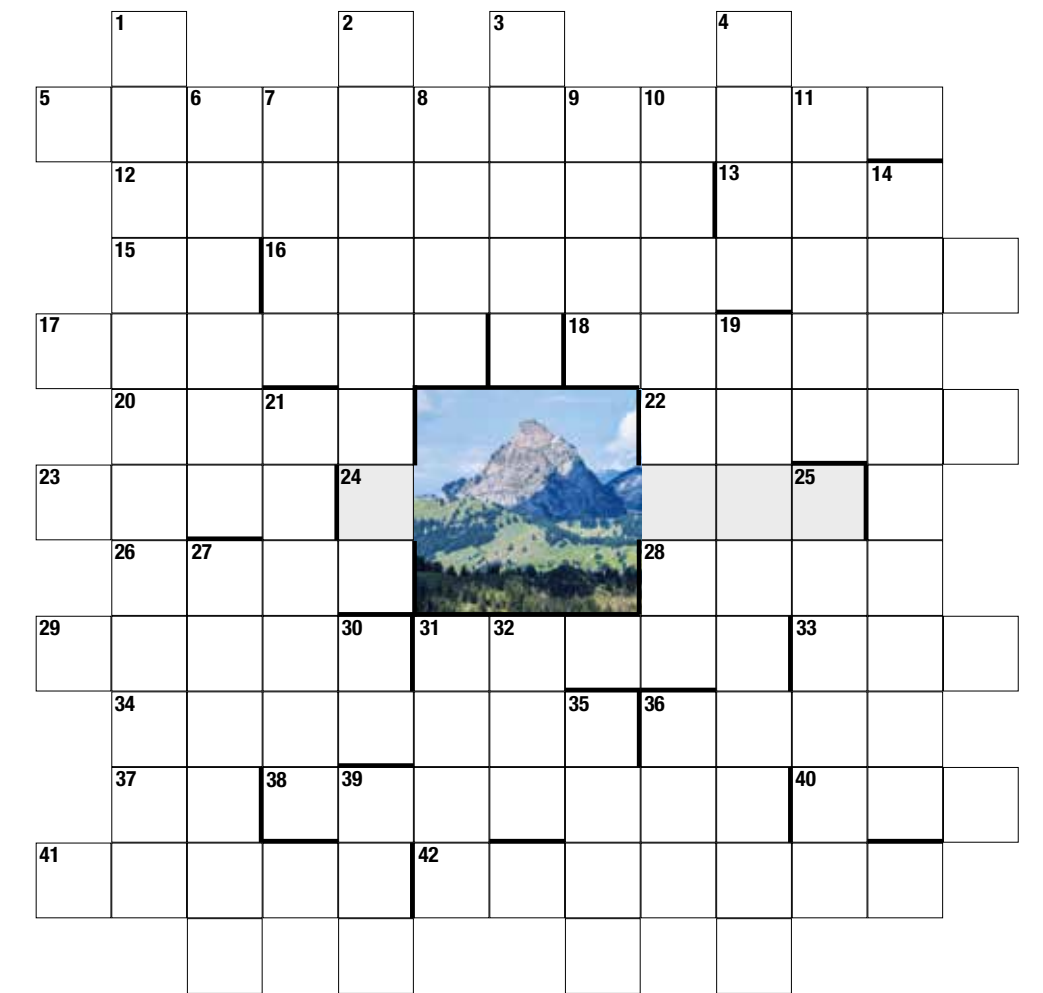
- 3 skillcourt-Kurse,
- 3 milion®-Kurse und
- 3 Rückenprotektoren ORTHO-MAX Light.

Und so funktioniert's: Verbinden Sie die anders angeordneten Buchstaben des Bildes in der Mitte mit den Buchstaben der grauen Felder. Schicken Sie uns das Lösungswort schriftlich (ORTEMA, Stichwort „Herbsträtzel“, Kurt-Lindemann-Weg 10, 71706 Markgröningen) oder per E-Mail (herbstraetsel@ortema.de). Dazu benötigen wir Namen, Adresse und Alter. Sie können auch unseren Code scannen oder direkt unter

ortema-medicalfitness.de/herbstraetsel

mitmachen. Dort finden Sie auch alle Preise und die Teilnahmebedingungen.

Einsendeschluss ist der 15.10.2024



RÜBER 5 Wenn sich Klängen klingend kreuzen, manchmal auch ein Hauen und Stechen 12 Dabei kommt es zum Ringe- und Küsschentauch 13 Weder als Über... noch mit ...los ist der gut 15 Hilfreich, wer so eins noch im Ärmel hat 16 Edel, diese Pflaumen 17 Lachhaft? Eher zum Lachen 18 Zum 12 rüber gibt der Pfarrer gerne seinen ... 20 Für einen Fernsehfilm braucht's deren mehrere 22 Durchquert das Allgäu und wird von der Donau verschluckt 23 Raucht und spuckt auch manchmal Feuer, der alte Sizilianer 24 Trägt die Lösung sozusagen in sich selbst 26 Beschreibt verkürzte Fläche 28

Brillenbehältnis 29 Vollmachen - so ähnlich lautet der Befehl an den Stausee-Besitzer 31 Ewige Parade-rolle des Monaco Franze 33 Kurz gesagt: Dort wird mehr Money verdient als in der Bundesliga 34 Passiert Mülltonnen regelmäßig; Briefkästen auch 36 Zur Bratwurst schmeckst's, als Gesprächszutat nervt's 37 1957 gegründet, 1993 in diese umbenannt (Abk.) 38 Muss nicht (mehr) arbeiten, hat trotzdem nie Zeit 40 Papi, Paps oder Vati - völlig egal 41 Belohnung für fleißige Menschen 42 Joschka ist genauso einer wie der Robert

RUNTER 1 Fahren von Kirmes zu Kirmes um Geld zu verdienen 2 Das tut der Urlauber mit fernen Ländern 3 Wasserliebendes Säugetier, es sei denn, ein Kreuz ist davor 4 Wohnungssuchende ist die Abkürzung z.B. zusammen mit 24 oder scout geläufig 6 Einwohner eines Bundeslandes, das nur an Bundesländer grenzt 7 Ohne ihn sollte man seine Rechnung besser nicht machen 8 nick ist nicht sein Vorname, sondern eher die zweite Hälfte der ersten 9 Wer einem auf den Zeiger geht, könnte den auch essen 10 Möchte man manchem Hundebesitzer zurufen 11 Teuflich gut, sein Kern 14 Sitz von

Spaniens höchstem Berg 19 Edelsteine werfen so das Licht zurück, so manches Make-up tut's auch 21 Sonntag abends wird ab 20:15 Uhr regelmäßig nach ihm gesucht 25 Zarrah Leander hat von Liebe und davon gesungen 27 Bevor das Hemd darauf kommt, muss es unters ...eisen 30 Führen Erlanger im Schilde 31 Das Ende eines fernöstlichen Diktators 32 Entwickelt auch in Kürze enorme Sprengkraft, ebenso musikalisch 35 Bevölkern den Süden Afrikas, rein tierisch gesehen 36 In die kann man schon mal stechen 39 Irren menschlich ..., wie der Lateiner so sagt

INNOVATIVER PORTSCHUTZ

Geht es um das Thema Protektion, gehört die ORTEMA zu den Top-Adressen - vor allem wenn es um ungewöhnliche und innovative Lösungen geht. Diese Erfahrung machte auch Dr. Stephan Rewerk, Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie und Phlebologie aus Heidelberg auf der Suche nach einem Portschutz für seinen Sohn Max. Der junge Mann erkrankte an Krebs und war zur Behandlung auf ein Portsystem angewiesen. Sport, speziell Fußball, war für



ihn schon immer ein wichtiger Bestandteil seines Lebens und eine schnelle Rückkehr nach der Erkrankung umso wichtiger. Gemeinsam mit Orthopädie-Technik Meister Robert Gratz von ORTEMA entwickelte Dr. Rewerk einen neuen Protektor, der kürzlich beim Deutschen Patent- und Markenamt als geschütztes Gebrauchsmuster eingetragen wurde. Die individuelle Versorgung bietet Max jetzt den notwendigen Schutz im Training und beim Spiel.



Die Vorteile einer ambulanten Reha:

- ▶ Leitung durch einen Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Chirurgie und Sozialmedizin
- ▶ Ganzheitliche Reha, Anschlussheilbehandlung (AHB), Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- ▶ Physiotherapie, Trainingstherapie, Ergotherapie, Massage
- ▶ Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation
- ▶ Psychologie, Sozialdienst, Ernährungsberatung
- ▶ Bewegungsbad im Haus
- ▶ Direkt an der Orthopädischen Klinik Markgröningen
- ▶ Fahrdienst, kostenlose REHA-Parkplätze
- ▶ Patient:innen bleiben im häuslichen Umfeld
- ▶ Mehr zeitliche Flexibilität
- ▶ Nachsorge: IRENA für Patient:innen der deutschen Rentenversicherung

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE
REHABILITATION



Info-Telefon: 07145 - 91 53 250 · ortema-rehabilitation.de