ORTEMA aktuell

AKTUELL INFORMIERT: FITNESS & GESUNDHEIT - AUSGABE 2/2012

MEDICAL FITNESS

SPORTLICH AKTIV

Training - Prävention - Behandlung

ORTEMA aktuell
- Rückblick Tag der offenen Tür
- Kooperation mit den Steelers

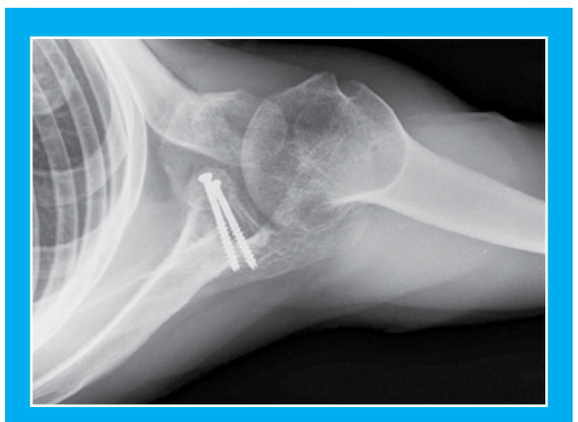
Seite 2

Medical Fitness
- Tag der offenen Tür
- Sling Training
- Aktiv & Gesund Seminare

Seite 3 - 4

ORTEMA - Partner des Sports
- 1. Markgröninger Sport Meeting
- Sportlerbetreuung

Seite 2 + 5



Schulter
- operatives Spektrum
- Therapeutische Maßnahmen

Seite 6

ORTEMA RÜCKBLICK... ..das Jahr 2012

Tag der offenen Tür am 21. Juli 2012

Der Höhepunkt des Jahres 2012 war ohne Frage der große Tag der offenen Tür am 21. Juli 2012, der einmal mehr gezeigt hat, dass das Interesse an medizinischen Einrichtungen und gesundheitsorientierten Themen ungebrochen groß ist. Ein guter Grund für die OKM und die ORTEMA, sich weiterhin an den Bedürfnissen der Kunden und Patienten zu orientieren.

Tag der offenen Tür – ein Rückblick

Der Besucherandrang am Tag der offenen Tür war enorm. Insgesamt konnte ein neuer Besucherrekord von ca. 7.000 Gästen verzeichnet werden. Bereits eine Stunde vor dem offiziellen Beginn füllten sich die Eingangshalle und der Vortragsraum im neuen Klinikgebäude der OKM. Neben den Vorträgen der Chefärzte, die von ca. 1.800 Zuhörern besucht wurden, galt das Interesse vor allem dem neuen Bettentrakt, der von der Presse als „Bettentrakt mit Hotelcharakter“ tituliert wurde. Auch bei der Besichtigung der OP-Säle und den OP-Demonstrationen standen die Gäste Schlange, denn wer wollte, konnte an Kunstknochen selbst Hand anlegen. Der Rundgang durch die Klinik führte auch zu den verschiedenen Bereichen der ORTEMA GmbH. Die Mitarbeiter der Orthopädie-Technik und des Bereichs Rehabilitation & Medical Fitness stellten ihre Angebote an verschiedenen Aktionsständen vor und nahmen sich viel Zeit für die Fragen und Anliegen der zahlreichen Besucher.

Operations-Workshop mit Prof. Dr. Fink

Egal ob Besichtigungen, Beratung oder aktive Teilnahme an einer Vielzahl von Angeboten – letztendlich gab es ein umfangreiches und abwechslungsreiches Angebot für alle Besucher. Selbst die Kleinsten hatten Spaß bei der Kinderbetreuung, beim Schminken und beim Gipsabdruck.

Auch die kleinen Gäste hatten viel Spaß beim Tag der offenen Tür

Der Tag der offenen Tür war ein voller Erfolg! Wir möchten uns deshalb bei allen Besuchern für ihr Interesse und das uns entgegengebrachte Vertrauen bedanken!

Parkhaus für den Standort Markgröningen

Pünktlich zum Tag der offenen Tür eröffnete auch das neue Parkhaus. Knapp 500 Parkplätze bringen eine deutliche Entlastung der Parkplatzsituation auf dem Klinikgelände. Nach einigen baugedingten Verzögerungen steht das Parkhaus nun allen Besuchern der Klinik sowie den Kunden und Patienten des Bereichs Rehabilitation & Medical Fitness zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe!

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker Meister

1. Markgröninger Sport Meeting am 24.Oktober 2012

Sportliche Betätigung bringt – abhängig von der jeweiligen Sportart – ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich. Eine gute Vorbereitung, sinnvolles Training, die richtige Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit sowie eine optimale (Schutz-) Ausrüstung können dieses Risiko erheblich minimieren.
Die Orthopädische Klinik Markgröningen und die ORTEMA verfügen über langjährige und umfangreiche Erfahrungen in der Betreuung und Versorgung von internationalen Spitzensportlern aus verschiedenen Sportarten. In den letzten Jahren wird das Interesse an diesen Leistungen auch im Amateursport immer größer. In einer neuen Veranstaltungsreihe – dem Markgröninger Sport Meeting - wollen wir dieses Wissen und unsere Erfahrungen an Vereine, Sportler, Trainer, Übungsleiter und medizinische Betreuer aus der Region weitergeben.

Die Betreuung verletzter Sportler ist seit vielen Jahren ein umfangreicher und wichtiger Bestandteil unserer Leistungen. Häufig werden Sportler nach einer Verletzung, z. B. einem Riss des vorderen Kreuzbandes im Kniegelenk, operativ in der Klinik für Sportorthopädie und arthroskopische Gelenkchirurgie der OKM von Chefarzt Dr. Jörg Richter, versorgt. Direkt nach der Operation erfolgen die notwendige Therapie und das Aufbautraining im Bereich Rehabilitation & Medical Fitness. Bei komplexen Verletzungen wird häufig eine Schienenversorgung durch die orthopädie-technische Abteilung der ORTEMA vorgenommen. Im Laufe der Jahre haben wir dadurch umfangreiche Erfahrungen sammeln können. Aus dieser Zusammenarbeit mit den Sportlern und der Idee, Verletzungen bestmöglich vermeiden zu können, haben sich umfangreiche Präventions- und Protektionsangebote entwickelt.

Insbesondere profitieren wir durch die langjährige und intensive Zusammenarbeit mit vielen Nationalmannschaften, da die Leistungssportler aus den Riskosportarten Alpin-Ski, Eishockey und Motorradsport mit ihren eigenen Erfahrungen zu einer Optimierung und Weiterentwicklung unserer Leistungen beigetragen haben. Die gewonnenen Erkenntnisse hinsichtlich der Themen Training, Leistungsdiagnostik, Therapie, ärztliche Behandlung und Versorgung von Verletzungen haben wir in mehreren internationalen Informationsveranstaltungen und Symposien an Sportler, Trainer und Betreuer weitergegeben.

Inzwischen erhalten wir sehr viele Anfragen aus dem Amateursport, von regionalen Vereinen und Sportlern, zunehmend auch aus den Ballsportarten. Das große Interesse wollen wir zum Anlass nehmen, in einer neuen Veranstaltungsreihe, dem Markgröninger Sport Meeting, alle interessierten Sportler, Trainer, Übungsleiter und medizinischen Betreuer zum Thema „Sportverletzungen – vorbeugen, behandeln, therapieren“ zu informieren.

Am Mittwoch, den 24.0ktober 2012, erwartet Sie von 17:30 bis 20:30 Uhr ein interessantes Programm mit zahlreichen Vorträgen, einer Sportmesse und zahlreichen Trainings- und Therapie-Angeboten zum Ausprobieren und Kennenlernen.

Weitere Informationen und kostenlose Anmeldung unter www.ortema.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Programm:

ab 17:30 Uhr	**Sportmesse** **Koordinations-Check** **... und vieles mehr**
18:30 - 19:00 Uhr	**Minimalinvasive Verfahren bei Kniegelenkverletzungen** Dr. Jörg Richter / Chefarzt OKM
19:00 - 19:15 Uhr	**Sportbandagen und Orthesen** Hartmut Semsch / Geschäftsführer ORTEMA
19:15 - 19:30 Uhr	**Physiotherapie bei Knieverletzungen** Martin Großmüller / Physiotherapeut
19:30 - 20:00 Uhr	**Pausensnack** **Sportmesse** **Koordinations-Check** **... und vieles mehr**
20:00 - 20:15 Uhr	**Leistungsdiagnostik und Training - wie, was, warum?** Rüdiger Loy / Dipl.- Sportwissenschaftler
20:15 - 20:30 Uhr	**Behandlung bei Schmerzen und Funktionseinschränkungen - ein faszialer Ansatz** Rüdiger Michel / Physiotherapeut

TAG DER OFFENEN TÜR

BEI ORTEMA MEDICAL FITNESS AM 14. OKTOBER 2012

ORTEMA Medical Fitness veranstaltet wieder einen Tag der offenen Tür, bei dem sich Interessierte über die gesamten Leistungen informieren und vom besonderen Angebot „Vier Wochen testen und sparen“ profitieren können.

Der Winter naht, die Tage werden kürzer – für viele die richtige Jahreszeit und der perfekte Zeitpunkt, mit dem Fitnesstraining zu beginnen. Damit die Entscheidung leichter fällt, möchten Ihnen die Medical Fitness Mitarbeiter am Tag der offenen Tür ein spezielles Angebot machen.

Testen Sie unsere Leistungen 4 Wochen* lang und entscheiden Sie dann, ob Sie längerfristig bei ORTEMA Medical Fitness trainieren möchten. Entscheiden Sie sich für eine Mitgliedschaft,
SPAREN SIE BIS ZU 164 €!**

ORTEMA Medical Fitness steht für Gesundheit und Wohlbefinden und legt hohen Wert darauf, dass die Mitglieder zufrieden sind und sich gut betreut fühlen. Die Mitarbeiter haben den Anspruch, dass sich auch diejenigen wohlfühlen, die sich früher nie vorstellen konnten, ein Fitnessstudio zu besuchen. Die **besondere Atmosphäre** durch **die hohen und hellen Räumlichkeiten** und vor allem den **freundlichen Umgang** mit den Kunden gibt schließlich den Ausschlag, Mitglied im Medical Fitness zu werden.

* zum Preis des gewählten Tarifs. **gültig für Neuinteressenten ab 16 Jahre.

„Medical Fitness ist keine „Muckibude“ und kein Lifestyle-Fitnessstudio“, betont Steffi Granzer, Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Bereichsleiterin Medical Fitness. „Bei uns ist jeder willkommen, ob sportlich oder unsportlich und egal in welchem Alter er ist!“ Tatsächlich waren viele Mitglieder früher nie in einem Fitnessstudio oder haben noch nie Sport gemacht. Trotzdem fühlen sie sich bei ORTEMA gut aufgehoben und kommen schon über viele Jahre regelmäßig zum Training. Die individuellen Ziele sind zwar unterschiedlich, doch die Gesundheit steht immer an erster Stelle. Dabei spielt es keine Rolle, ob man Rückenproblemen vorbeugen möchte, ob auf einen Marathon trainiert oder ein Ausgleich zum stressigen Alltag gesucht wird.

Die Möglichkeit, das Studio und die verschiedenen Angebote zu testen, kommt schon seit einigen Jahren bei den Interessenten sehr gut an. Nach vier Wochen hat man einen genauen Eindruck gewonnen und kann entscheiden, ob man längerfristig im Medical Fitness trainieren möchte oder nicht. Für Steffi Granzer und ihr Team ist entscheidend, dass die Mitglieder mit Spaß und aus Überzeugung zum Training kommen, „denn die Überzeugung, das richtige für sich zu tun, ist die beste Motivation!“

Medical Fitness bietet den Mitgliedern stets die **neusten Trends, hochmoderne Fitnessgeräte** und eine **umfangreiche Betreuung**. Im nächsten Jahr steht ein kompletter Austausch der chipkartengesteuerten milon Kraftgeräte an, so dass die Mitglieder von einer noch ausgereifteren Technik und mehr Komfort profitieren werden. Des Weiteren wird das **Sling Training** (s. unten) in das Kursprogramm integriert.

Im Hinblick auf die Betreuung wird es ebenfalls enorme Verbesserungen geben. Alle Kunden bekommen ab Mitte Oktober die Möglichkeit, sich in den **Aktiv & Gesund Seminaren** ein zusätzliches Wissen über Fitness und Gesundheit anzueignen, das den Einstieg ins Fitnesstraining erleichtert. Die 4-teilige Seminarreihe wird von den Krankenkassen meist mit 75 % bezuschusst (vgl. Seite 4).

Sind Sie neugierig geworden?

Dann besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür zwischen 11:00 bis 17:00 Uhr und machen Sie sich selbst ein Bild von unseren umfangreichen Angeboten!

Das gesamte Medical Fitness Team freut sich auf Sie!

Das effektive Ganzkörpertraining für Therapie, Fitness und Leistungssport

SLING TRAINING

ORTEMA Medical Fitness erweitert sein Angebot um ein neuartiges Ganzkörpertraining, das seinen Ursprung in der Physiotherapie hat, seit kurzem jedoch als neuer Trend in Fitness- und Gesundheitsstudios gilt – das Sling Training.

Beim Sling Training hängen Seile von der Decke, an deren Enden sich zwei große Schlaufen befinden. Mehr braucht man nicht für das effektive Training, das nicht nur zu einer deutlichen Kraftsteigerung führt, sondern auch die Ganzkörperstabilisation, die Koordination und die Beweglichkeit fördert.

Das Sling Training ist für Männer und Frauen jeder Altersgruppe und gleichermaßen für Einsteiger und Leistungssportler empfehlenswert. Besonders für Personen mit sitzender Tätigkeit eignet sich das Schlaufentraining, denn beim Training mit dem eigenen Körpergewicht wird vor allem die Haltemuskulatur, insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur gefördert.

Training der tiefliegenden Muskulatur

Durch die Übungsausführung in teils schwebendem Zustand kombiniert das Training die Effekte eines freien Krafttrainings mit denen eines sensomotorischen Trainings. Das Stabilisieren der beweglichen Seile führt zu zusätzlichen Reizen, auf die der Körper mit vermehrter Muskelanspannung reagieren muss. Die tiefliegenden Muskeln, die als Stabilisatoren für unsere Körperhaltung und zum Schutz der (Wirbel-) Gelenke wichtig sind, werden dabei aktiviert und intensiv trainiert. Aufgrund von Bewegungsmangel häufig auftretende Haltungsschäden oder Verletzungen können somit durch ein effektives Sling Training verhindert werden.

Auch für Einsteiger geeignet

Die Intensität des Trainings lässt sich je nach individuellem Trainingszustand dosieren. Der Schwierigkeitsgrad kann einerseits durch die Veränderung der Körperposition und andererseits durch die Höhenverstellung der Schlaufen angepasst werden. Dadurch kann jeder Teilnehmer die Übungen entsprechend seines Leistungsvermögens ausführen, ohne sich zu über- bzw. zu unterfordern.

Für Interessierte bietet ORTEMA Medical Fitness am Samstag, den 20. Oktober 2012 von 15:00 - 18:00 Uhr Sling Training Schnupperkurse an. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine telefonische Anmeldung unter ☎ 07145 91 53770 dringend erforderlich.

Ab November werden regelmäßig Kurse sowohl als achtwöchige Gesundheitskurse als auch im Rahmen der Medical Fitness Mitgliedschaft angeboten!

Mehr Informationen zum Sling Training und zu den Kurszeiten erhalten Sie unter ☎ 07145 91 53770 oder im Internet unter www.ortema-medicalfitness.de

WICHTIGE TERMINE

Mo 08. Okt. 2012*	**Informations-Veranstaltung zum Ernährungskurs nach der LC-Methode** bei ORTEMA Medical Fitness Start: 18:30 Uhr, Ende gegen 21:00 Uhr
Di 09. Okt. 2012	Patienten-Info: „Wenn sich die Finger krümmen“ **Referent:** Chefarzt Prof. Dr. Haerle, Orthopädische Klinik Markgröningen, 18:00 Uhr
So 14. Okt. 2012	**Tag der offenen Tür, 11:00 bis 17:00 Uhr** bei ORTEMA Medical Fitness
Mi 24. Okt. 2012	**1. Markgröninger Sport Meeting** (s. Seite 2) für Sportler, Trainer, Übungsleiter und medizinische Betreuer
Di 06. + Fr 09. Nov. 2012 *	**Start Gesundheitskurs „Sling Training“** bei ORTEMA Medical Fitness
Di 06. Nov. 2012	Patienten-Info: „Schmerzen nach der Operation – das muss nicht sein!“ **Referenten:** Chefarzt Dr. Stögbauer, Oberärztin Dr. Maitra Orthopädische Klinik Markgröningen, 18:00 Uhr
Fr 09.+ Sa 10. Nov. 2012	**Supercross in Stuttgart**, ORTEMA Info-Stand
Di 04. Dez. 2012	Patienten-Info: „Wenn die Schulter schmerzt“ **Referent:** Sektionsleiter, Dr. Jehmlich Orthopädische Klinik Markgröningen, 18:00 Uhr

-> Alle Termine der Patienten-Informationsveranstaltungen unter www.okm.de

***Telefonische Anmeldung unter ☎ 07145 91 53770 für Info-Abend erbeten, für Kursteilnahme zwingend erforderlich. Weitere Informationen unter www.ortema-medicalfitness.de**

GUTSCHEIN

RABATT VON 40 % AUSVERKAUF des Restbestandes!

Beim Einkauf eines MBT-Schuhs sparen Sie **40%** !*

*Auch auf bereits reduzierte Ware. Gültig so lange der Vorrat reicht.

ORTEMA
ORTHOPÄDIE-TECHNIK & SANITÄTSHAUS

Aktiv & Gesund Seminare –

DIE MOTIVIERENDE EINFÜHRUNG...

... IN DAS ERFOLGREICHE FITNESS TRAINING

Aktiv & Gesund Seminare

Vier Kurseinheiten zu den Themen

- Koordination
- Beweglichkeit & Entspannung
- Kräftigung
- Herz-Kreislauf-Aktivierung

Je 90 Minuten Theorie & Praxis

- Von den Krankenkassen zu 75 % bezuschusst!

„Für mehr Wohlbefinden & Lebensqualität“

- VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST -

Meldet man sich zum ersten Mal in einem Fitnessstudio an, kann man die Flut an Informationen sowie die vielen neuen Eindrücke nur sehr schwer aufnehmen und verarbeiten. Die Handhabung der Geräte, Kraft und Ausdauer, Trainingsplan und Trainingsablauf – all diese Informationen prasseln auf das neue Mitglied ein. Viele fühlen sich damit überfordert und würden am liebsten wieder einen Rückzieher machen.

Um dies zu verhindern, führt ORTEMA Medical Fitness ab Mitte Oktober eine Seminarreihe ein, die vier Kurseinheiten umfasst und sich mit den Themen **Koordination, Beweglichkeit und Entspannung, Kräftigung und Herz-Kreislauf-Training** beschäftigt. Ziel ist es, dass die Teilnehmer in Theorie- und Praxiseinheiten die Bedeutung von Prävention, Gesundheit und Bewegung kennen lernen, durch das Ausprobieren einfacher praktischer Übungen ihre Unsicherheit verlieren und die Freude an der Bewegung am eigenen Leib spüren.

Angst vor der Theorie und vor zu viel Fachchinesisch muss dabei keiner der Teilnehmer haben. In den Kurseinheiten werden die Inhalte sehr alltagstauglich und anschaulich dargestellt, so dass sowohl der Fitness-einsteiger als auch der erfahrene Sportler interessante Informationen zu Themen wie Ernährung, Trainingslehre oder Umgang mit Stress mitnehmen kann. Selbstverständlich werden während den Kurseinheiten auch Ihre Fragen rund um das Thema Gesundheit ausführlich beantwortet, **so dass Sie nach dem Kurs über ein theoretisches Basiswissen verfügen, das Ihnen den Schritt zu dauerhaftem Fitnesstraining garantiert erleichtert!**

ORTEMA Medical Fitness bietet jedem Neumitglied an, die vier Kurseinheiten während den ersten Trainingswochen zu besuchen. Die Kosten für das Seminar sind in der Servicepauschale, die einmalig zu Beginn der Mitgliedschaft fällig wird, enthalten. Nach erfolgreicher Teilnahme erhält man eine Teilnahmebestätigung, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann und bekommt meist 75 % der Kosten zurückerstattet.

Aktiv & Gesund Seminare werden von allen Betriebskrankenkassen sowie den Ersatzkassen bezuschusst

Kursleiter Andie Hartmann empfiehlt auch bereits bestehenden Mitgliedern oder Nichtmitgliedern, die gerne mehr über Gesundheit und Fitness erfahren möchten, die Aktiv & Gesund Seminare zu besuchen. „In den Seminaren wird sehr einfach und anschaulich erklärt, was wir für uns und unsere Gesundheit tun können. Durch die praktischen Übungen erfährt man, wie einfach es gehen kann, man muss nur damit beginnen“, so der erfahrene Sportlehrer, der sich sehr auf die neue Seminarreihe freut und auf rege Beteiligung hofft!

Wenn Sie Interesse haben oder mehr über die Seminarreihe erfahren möchten, können Sie uns gerne unter ☎ 07145 91 53770 erreichen. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.ortema-medicalfitness.de

Ihr Ansprechpartner:

Andie Hartmann
Sport- und Gymnastiklehrer im Medical Fitness
Kursleiter der Aktiv & Gesund Seminare
Tel. 07145 91 53770

MEDICAL FITNESS Mitglied gewinnt...

... Wellness Wochenende

Während den Sommermonaten veranstaltete ORTEMA Medical Fitness zum ersten Mail ein großes Sommergewinnspiel, bei dem insgesamt Preise im Wert von über 1.000,- € zu gewinnen waren.

Den Hauptgewinn - ein Wellness Wochenende im Wert von 500,- €, gewann **Elsa Kull**, die bereits seit fünf Jahren zusammen mit ihrem Ehemann regelmäßig im Medical Fitness trainiert.
Alle Mitglieder bekamen zu Beginn der Sommeraktion spezielle Gutscheine, die sie an Freunde und Bekannte weitergeben konnten. Jede Weiterempfehlung, die zu einer neuen Mitgliedschaft führte, wurde mit einem Glückslos belohnt. Elsa wurde schließlich aus der großen Lostrommel gezogen und ist begeistert über ihren Gewinn!!
Gleichzeitig bekamen die Mitglieder für jede Neuempfehlung Punkte gutgeschrieben, die sie zusätzlich durch fleißiges Training in den Sommermonaten und die Teilnahme an Kursen und Aktionstagen vermehren konnten.
Am Ende gab es einen heißen Kampf um die Plätze 1 - 4, doch schließlich siegte **Wilhelm Lipka** mit großem Abstand vor **Klaus Krassler**, **Frank Helm** und **Heidi Beer**. Die Gewinner freuten sich über Preise im Wert von über 600,- €!
Das gesamte Medical Fitness Team *gratuliert ganz herzlich* **den Gewinnern und bedankt sich bei allen Teilnehmern für die vielen Weiterempfehlungen und die rege Teilnahme am Sommergewinnspiel!**

Ehepaar Kull zusammen mit Julia Hettich und Steffi Granzer

(v. links) Frank Helm, Heidi Beer, Wilhelm Lipka, Klaus Krassler

ORTEMA- PARTNER DES SPORTS

ORTEMA - OFFIZIELLER PARTNER DER Steelers

Die guten Erfahrungen aus den letzten Jahren haben dazu geführt, dass die Kooperation zwischen den Steelers, dem Bietigheimer Zweitligisten der Eishockey Liga und der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) sowie der ORTEMA GmbH auch in der kommenden Saison fortgeführt wird.

Die Kooperation basiert auf zwei Säulen.
Zum einen ist Dr. Jörg Richter, Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und arthroskopische Gelenkchirurgie der OKM, in Abstimmung mit dem Mannschaftsarzt Dr. Pavel Dolezel, Partner im klinischen Bereich.
Die ORTEMA GmbH deckt die physiotherapeutische Behandlung sowie die orthopädie-technische Betreuung der Spieler ab. Ab sofort stehen nach dem Training und den Spielen zwei speziell ausgebildete Sportphysiotherapeuten der ORTEMA für die 1. Mannschaft zur Verfügung. Für die Verantwortlichen des Vereins war es wichtig, einen starken Partner an der Seite zu haben, der beide Bereiche abdeckt und Erfahrung in der Betreuung eines Profi-Vereins vorweisen kann. ORTEMA belegt seit Jahren eine Spitzenposition in den Bereichen Orthopädie-Technik, Rehabilitation und Medical Fitness. Eine Vielzahl engagierter und hochqualifizierter Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen arbeitet in Markgröningen unter einem Dach. Die unmittelbare Einbindung in den medizinischen Versorgungsablauf und direkte Anbindung zur Orthopädischen Klinik Markgröningen bringt medizinisches Know-how und viel Erfahrung für die Mitarbeiter aller Bereiche. Davon profitieren nicht nur die Spieler von Coach Kevin Gaudet, sondern auch alle Kunden und Patienten, welche bei der ORTEMA versorgt und behandelt werden.
Seit der Weltmeisterschaft 2001 betreuen die Markgröninger darüber hinaus auch die Spieler der deutschen Nationalmannschaft und sind seit nunmehr acht Jahren offizieller Partner des Deutschen Eishockey Bundes. Allen voran die deutschen NHL-Legionäre Marco Sturm, Dennis Seidenberg und Marcel Goc wissen die Betreuung der Orthopädie-Technik Spezialisten zu schätzen. Sogar etliche Spieler aus Russland und Kasachstan zählen mittlerweile zum exklusiven Kreis von Spitzensportlern, die sich im Bereich Fitness, Rehabilitation und Orthopädie-Technik rundum versorgt und betreut fühlen dürfen.

Statement Gaudet: „Es freut mich sehr, meine Spieler in solch guten Händen zu wissen. Die Betreuung nach dem Training ist jetzt schon sehr gut geregelt und kommt bei meinem Team sehr gut an“, so Kevin Gaudet über gesamte medizinische Team.

Statement ORTEMA: „Auch wir freuen uns, die Spieler nicht nur bei Verletzungen mit Sportbandagen und individuellen Orthesen zu betreuen, sondern jetzt auch die physiotherapeutische Sportlerbetreuung auf höchstem Niveau bieten zu können. Das zeigt unsere Leistungsfähigkeit und rundet das sportmedizinische Gesamtkonzept der ORTEMA und OKM ab“, so Hartmut Semsch, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH.

(v. links) Julia Gabski, ORTEMA Sportphysiotherapeutin / Dr. med. Pavel Dolezel, Mannschaftsarzt / Kevin Gaudet, Trainer / Hartmut Semsch, Geschäftsführer ORTEMA

© Martin Garnham - Fotolia.com

EIN FASZIALER ANSATZ

Sportverletzungen - vorbeugen, behandeln, therapieren

Um Sportverletzungen vorzubeugen, muss ein reibungsloses Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern und Organen erfolgen. Das Muskuloskelettale System muss Belastungsspitzen beim Sport adäquat verarbeiten können. Nur, wenn die Statik und Körperhaltung optimiert sind, können Gelenke physiologisch belastet und Schmerzen und Verletzungen beim Sport vorgebeugt werden.
Unsere Körperhaltung und Stellung der Gelenke werden durch den Zug und die Spannung der Muskulatur beeinflusst. Wer gibt vor, in welche Richtung der Muskel ziehen soll? Das machen die Faszien.
Faszien sind bindegewebige, derbe Hüllen, die die Muskeln und Organe umgeben. Sie geben uns unsere Form und schützen uns vor Stößen und Verletzungen. Faszien gehen ineinander über. Auf diese Weise stehen auch weit entfernte Körperteile in Verbindung, können sich gegenseitig beeinflussen und geben Spannungen weiter. Wenn der fasziale Zug von bestimmten Muskelgruppen zu hoch wird, ändert sich unsere Körperhaltung, die Gelenke stehen nicht mehr so, wie sie eigentlich stehen sollten, und es kann bei Belastungsspitzen zu Verletzungen kommen. Dieser „falsche“ Zug wird durch Verklebungen der Faszie verursacht.
Die Verklebungen entstehen durch monotone Körperhaltungen, Stürze und Unfälle. Die Faszie speichert jeden Sturz und Stoß, der im Leben vorkam. Diese Verklebungen können durch Sport und Gymnastik nicht gelöst werden. Dazu müssen manuelle Faszientechniken angewandt werden, um einerseits der Muskulatur wieder die richtige Zugrichtung zu geben und andererseits weiterhin verletzungsfrei Sport treiben zu können.
Treten nach dem Sport Schmerzen auf, spricht man von Distorsionen (Verstauchungen) der Faszien. Hier gibt es Möglichkeiten, mit speziellen Faszientechniken die Schmerzen zu lindern und das Bewegungsausmaß wiederherzustellen. Auf diese Weise können beispielsweise Verstauchungen des Knöchels unterstützend therapiert werden.

HOLGER FINGERLE AUS MARKGRÖNINGEN

MACHTE SICH BEI ORTEMA FIT FÜR DIE RINGER EM

Im Mai dieses Jahres begann die Zusammenarbeit zwischen Holger Fingerle, einem der größten deutschen Nachwuchsringer und der ORTEMA GmbH. Ziel war, sich im Medical Fitness Bereich durch Elektro-Stimulations-Training (EMS) optimal auf die im Juli stattfindenden Europameisterschaften vorzubereiten. Fingerle arbeitete zusammen mit den Trainern des Medical Fitness ein **spezielles Trainingsprogramm** aus und trainierte fortan zweimal pro Woche mit dem miha bodytec. Die intensive Vorbereitung wurde jäh unterbrochen, als sich der Athlet beim Abschlusslehrgang an der Sportschule Leipzig einen Kreuzbandriss im rechten Knie zuzog.
Dass Holger Fingerle dennoch bei den Titelkämpfen in Polen dabei sein konnte, gleicht einem Wunder, denn normalerweise hat ein Kreuzbandriss eine Pause von mindestens sechs Monaten zur Folge. Trotzdem wollte er seinen Traum von der Teilnahme nicht sofort aufgeben und fand Unterstützung bei Dr. Jörg Richter, Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und arthroskopische Gelenkchirurgie der OKM sowie den Mitarbeitern verschiedener Abteilungen der ORTEMA.
Durch eine **intensive medizinische Versorgung und die individuelle Betreuung in der Medizinischen Trainingstherapie** sowie mit Hilfe einer **speziellen Schienenversorgung** durch die Mitarbeiter der Orthopädie-Technik konnte die Operation erfolgreich hinausgezögert und der Start bei den Europameisterschaften möglich gemacht werden.
Den **Gewinn seiner Bronzemedaille** konnte Holger Fingerle zunächst gar nicht fassen, da er zwei Wochen vorher kaum noch an die Teilnahme an den Meisterschaften geglaubt hatte. „Ich danke den Mitarbeitern der ORTEMA für die tolle und umfassende Versorgung, die mir ermöglicht hat, doch noch bei der EM starten zu können!“ betonte der überglückliche Nachwuchsringer nach seinen Wettkämpfen.
Inzwischen wurde er erfolgreich durch Chefarzt Dr. Jörg Richter operiert und absolviert die notwendigen therapeutischen Maßnahmen. Danach möchte er so schnell wie möglich das Ringertraining sowie das Training mit dem miha bodytec wieder aufnehmen, um an den tollen Erfolg in Polen anknüpfen zu können.
Die Mitarbeiter der ORTEMA GmbH gratulieren Holger ganz herzlich zu seiner Bronzemedaille und freuen sich auf eine weitere erfolgreiche Zusammenarbeit!

(v. links) Holger Fingerle mit Bundestrainer Jürgen Scheibe

PARTNER IN DER REGION

ORTEMA betreut seit vielen Jahren Sportler und Mannschaften verschiedener Risikosportarten. National, international und in der Region ist ORTEMA ein starker Partner. Neben den Bietigheimer Steelers kooperiert ORTEMA u.a. mit der SpVgg 07 Ludwigsburg, dem LAZ Salamander Kornwestheim-Ludwigsburg oder den Rennradfahrern der RSG Ludwigsburg. Die ORTEMA bietet den Mannschaften und Sportlern die orthopädie-technische Versorgung wie Schuh-Einlagen, Sportbandagen oder Orthesen bei akuten Verletzungen oder zur Nachbehandlung nach operativen Eingriffen. Im Bereich Rehabilitation & Medical Fitness bietet ORTEMA die physiotherapeutische Behandlung, eine umfassende Leistungsdiagnostik sowie zielgerichtetes Fitness-Training an. „Diese Angebote werden auch von den Vereinen immer mehr in Anspruch genommen“, so Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Medical Fitness.

(v. links) Mirco Supan, Sportlicher Leiter 07 Ludwigsburg / Hartmut Semsch, Geschäftsführer ORTEMA / Rolf Hallabrin, Marketing 07 Ludwigsburg

DIE SCHULTER

SPEKTRUM DER OPERATIVEN VERSORGUNG

Bankart Läsion — Refixation mit Fadenanker — Status nach Refixation

MINIMALINVASIVE SCHULTERCHIRURGIE

Die Sektion Schulterchirurgie der Klinik für Sportorthopädie und arthroskopische Chirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen wird seit 2004 von Dr. Steffen Jehmlich geleitet. In der Sektion wird das gesamte Spektrum der Schulterchirurgie mit allen gängigen arthroskopischen und offenen Eingriffen durchgeführt.

Rekonstruktionen des Kapsel-Labrum-Komplexes bei Schulterinstabilitäten nach Schulterluxationen (Ausrenkung der Schulter) sind neben Refixationen der Rotatorenmanschette bei Rupturen (Rissen), welche vor allem mit zunehmendem Alter auftreten, zwei der häufigsten Indikationen, welche zu einem operativen Eingriff führen. Weiterhin werden bei entsprechenden Beschwerden die sogenannte Kalkschulter (Tendinosis calcarea), krankhafte Veränderungen der langen Bizepssehne, die Schultersteife (Adhäsive Capsulitis bzw. Frozen Shoulder) sowie Engpasssyndrome (Impingement) nach entsprechender konservativer Vorbehandlung (hierbei v.a. Physiotherapie) operativ versorgt. Frakturen (Brüche) sowie Verletzungen des Schultereckgelenkes nach Unfällen werden ebenfalls regelmäßig mit modernsten Verfahren und Implantaten behandelt.

Jährlich werden in der Sektion für Schulterchirurgie über 4.000 Patienten ambulant und 750 Patienten operativ versorgt.

Schulterinstabilität

Schulterluxation

Der Oberarmkopf wird in der Gelenkpfanne durch eine Vielzahl von statischen und dynamischen Stabilisatoren zentriert. Dieses komplexe Zusammenspiel von knöchernen Strukturen, dem Kapsel-Labrum-Komplex sowie von muskulären Komponenten, wird vor allem nach unfallbedingten Schulterluxationen (Ausrenkung des Schultergelenkes) gestört. Klassisches Beispiel für diese unfallbedingte Luxation ist der Griff in den Wurfarm eines Handballspielers. Ebenfalls sind Stürze mit entsprechender Stellung des Armes häufig Ursache für eine Schulterluxation. Liegt eine solche Schulterluxation vor, sollte diese rasch unter Kurznarkose einerseits zur Schmerzausschaltung, andererseits zur Vermeidung von Folgeschäden wieder reponiert (eingerenkt) werden. Zur Beurteilung der entstandenen Schäden am Gelenk kommen neben der klinischen Untersuchung und Röntgendiagnostik moderne bildgebende Verfahren wie die Kernspintomographie zum Einsatz. Abhängig von den diagnostizierten Schäden, dem Funktionsanspruch und dem Alter des Patienten wird die Indikation zur operativen Versorgung gestellt.

Im Regelfall kann durch die operative Maßnahme die ursprüngliche Anatomie wiederhergestellt werden. In einem meist arthroskopisch durchgeführten Eingriff wird hierbei der verletzte Kapsel-Labrum-Komplex wieder an seiner ursprünglichen Position fixiert. Ist dies aufgrund des komplexen Verletzungsmusters nicht möglich, kann durch Versetzung eines Knochenblockes (OP nach Latarjet) die Stabilität des Schultergelenkes wieder erreicht werden.

OP nach Latarjet

Diese Eingriffe werden im Rahmen eines kurzstationären Aufenthaltes (2 Tage) durchgeführt. Physiotherapeutische Übungsbehandlungen werden in den ersten postoperativen Tagen nach einem differenzierten Behandlungsplan durchgeführt. Im Alltag sind die Patienten rasch wieder einsatzfähig. Auf Sport sollte für 5 Monate verzichtet werden.

Verletzungen der Rotatorenmanschette

Die grobe Kraft des Oberarmes im Schultergelenk wird durch den Schulterkappenmuskels (M. deltoideus) erreicht. Zur Feinjustierung ist die sogenannte Rotatorenmanschette verantwortlich. Diese aus vier Sehnenanteilen bestehende Sehnenhaube überträgt die Kraft der Muskulatur auf den Oberarm und sorgt für das Zusammenspiel im Schultergelenk bestehend aus Oberarmkopf und Gelenkpfanne. Liegen Läsionen der Rotatorenmanschette vor, klagen die Patienten zum einen über eine Kraftminderung, meist bei Abspreizbewegungen des Oberarmes, sowie über Schmerzen, welche meist nachts und bei Bewegungen des Armes in den Raum auftreten. Im Gegensatz zur Schulterinstabilität sind Läsionen der Rotatorenmanschette meist degenerativ d.h. durch Abnutzung, nur selten durch einen Unfall bedingt. Dies erklärt das gehäufte Auftreten dieser Verletzung mit zunehmendem Alter. Führen konservative Maßnahmen mit intensiver krankengymnastischer und physikalischer Behandlung nicht zu einer Beschwerdefreiheit, besteht bei entsprechender Qualität der Sehne und des zugehörigen Muskels die Möglichkeit einer operativen Versorgung mit Wiederanheftung der Rotatorenmanschette. Dieser Eingriff wird im Regelfall arthroskopisch („Schlüssellochtechnik"), nur im Ausnahmefall in einer offenen Operationstechnik durchgeführt.
Nach einem kurzstationären Aufenthalt von 2-3 Tagen erhalten die Patienten einen individuellen Rehabilitationsplan, welcher neben physiotherapeutischer Behandlung die Verordnung von Schulterbewegungsschienen umfasst.

Alle Eingriffe werden mit den modernsten Verfahren der Allgemeinanästhesie, meist in Kombination mit Verfahren der Regionalanästhesie zur Schmerzreduktion durchgeführt. Dies führt zu einer sehr hohen Patientenzufriedenheit.

Zur Weiterentwicklung der Qualität der schulterchirurgischen Verfahren und der Qualitätskontrolle der eigenen OP-Ergebnisse hat das Team der Sektion Schulterchirurgie eigene Studien durchgeführt. Diese Ergebnisse sowie die Operationstechniken wurden seit 2004 in über 35 Vorträgen auf nationalen und internationalen Symposien und Kongressen vorgestellt bzw. demonstriert.

Ferner engagiert sich das Team der Sektion seit 2011 in Zusammenarbeit mit dem Anatomischen Institut der Universität Tübingen in der Ausbildung von Ärzten zur Verbesserung der Qualität von schulterchirurgischen Eingriffen in jährlich stattfindenden Operationskursen.

Dr. Steffen Jehmlich
Sektionsleiter Schulter
Klinik für Sportorthopädie und arthroskopische Chirurgie
Orthopädische Klinik Markgröningen

THERAPEUTISCHE MASSNAHMEN

... nach Schulteroperationen bzw. konservativer Behandlung

Eine Physiotherapie kann sowohl nach einer Schulteroperation, als auch konservativ zur Vermeidung weiterer Überlastungsschäden an der Schulter durchgeführt werden.
Nach einem eingehenden Befund der betroffenen Schulter werden vom Physiotherapeuten die Behandlungsziele definiert. Diese können eine Steigerung der Beweglichkeit, Aufbau geschwächter Strukturen oder eine Förderung der Funktion im Sport und Alltag sein.
Direkt nach einer Operation oder Verletzung ist es wichtig, das Schultergelenk beweglich zu halten. Außerdem müssen Schonhaltungen abgebaut oder vermieden werden.
Je weiter die Genesung voran schreitet, desto funktioneller und aktiver wird die physiotherapeutische Behandlung. Die Schulter ist ein hauptsächlich muskulär geführtes und stabilisiertes Gelenk, was ein hohes Maß an Mobilität ermöglicht. Dies führt dazu, dass Eigenübungen für zuhause sehr wichtig sind. Häufig müssen Bewegungen des Alltags oder bestimmte Bewegungsabläufe im Sport völlig neu erlernt werden. Ergänzend zur klassischen Physiotherapie bietet sich hier die Anwendung eines so genannten Kinesio Tapes an. Spezifische Anlagetechniken des Tapes durch den Therapeuten können die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers fördern. Positive zusätzliche Reize über die Haut verbessern die Gelenkfunktion und unterstützen die muskuläre Ansteuerung.

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

SPORT PROTECTION

ORTHOPÄDIE-TECHNISCHE VERSORGUNGEN DES SCHULTERGELENKS

Bei Unfällen im Sport und bei Stürzen während der Arbeit oder im Haushalt kommt es häufig zu Verletzungen der stabilisierenden Bänder der Schulter sowie zu Luxationen des Gelenks.

Um bei konservativer Behandlung die Schulter zu stabilisieren oder nach einem operativen Eingriff das Operationsergebnis zu sichern, kann es sinnvoll oder notwendig sein, eine stabilisierende Schulter-Bandage oder Orthese zu tragen.
Die moderne Orthopädie-Technik bietet hier ein breites Sortiment an Lösungen. In Abhängigkeit von Diagnose und Einsatzgebiet lässt sich das Bewegungsausmaß dynamisch und auch statisch limitieren.
Für die Versorgung stehen vorkonfektionierte Produkte zur Verfügung. Die einfachste Versorgung besteht in einer eng anliegenden Bandage mit guter Kompression und einer mechanischen Stabilisierung. Das Bewegungslimit kann durch Zügel und Bänder begrenzt werden. Bandagen haben einen hohen Tragekomfort und sind durch die geringe Stärke gut unter der Kleidung tragbar. Darüber hinaus gibt es vorkonfektionierte Orthesen, die eine höhere Stabilisierung bieten. Bei Sportarten mit hohen Belastungen ist unter Umständen die von uns entwickelte Carbonorthese mit Multiaxialgelenk, welche nach Gipsabdruck individuell hergestellt wird, die optimale Wahl. Gerade bei Risikosportarten wie MotoCross, Eishockey und American Football ist die Gefahr einer erneuten Verletzung deutlich erhöht. Bei körperbetonten Mannschaftssportarten wie Hand- oder Fußball ist eine Polsterung der Orthese notwendig, um Verletzungen bei Körperkontakt mit dem Gegner zu vermeiden. Im Bereich der Sport Protection versorgen die Spezialisten der ORTEMA eine Vielzahl von Profi-Sportlern verschiedenster Sportarten und können eine gute Bilanz ziehen. „Seit über 20 Jahren sind wir in der Versorgung von Profi-Sportlern tätig und seit mehreren Jahren besteht eine Kooperation mit Verbänden wie dem DSV oder dem Deutschen Eishockey Bund", so Hartmut Semsch, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH. „Die Protektion im Allgemeinen nimmt immer mehr zu, zum Schutz vor erneuten Verletzungen, aber auch zur reinen Prävention."

TEUBER HOLTE IN LONDON GOLD

im Zeitfahren auf der Straße

Viele Teilnehmer der Paralympics sind auf Hilfsmittel angewiesen, um die individuelle Leistung optimal umsetzen zu können. So auch Michael Teuber, der bei einem Autounfall vor 15 Jahren eine inkomplette Querschnittslähmung erlitten hat. Seither ist er tagtäglich und beim Sport auf orthopädische Hilfsmittel angewiesen. Bei den Paralympics, bei denen die besten Athleten gegeneinander antreten, sind neben den Ansprüchen an Fitness und Kraft auch die Anforderungen an diese orthopädie-technischen Versorgungen entsprechend groß.
Für Teuber, einen der erfolgreichsten deutschen Paralympioniken, wurden bei ORTEMA in Markgröningen Spezial-Orthesen hergestellt. Diese Carbon-Orthesen sind Beinschienen und Radschuh in einem. Bei der Herstellung mussten neben den Bedürfnissen des Sportlers auch das Regelwerk der Paralympics berücksichtigt werden. Wichtig für Teuber ist eine optimale Kraftübertragung, damit er die Energie trotz seiner Behinderung auf die Pedale bringen kann sowie eine perfekte Passform, Steifigkeit und geringstes Gewicht. Insgesamt wurden bei ORTEMA drei Athleten für die Paralympics in London ausgestattet. „Wir freuen uns mit Michael Teuber über den sensationellen Erfolg, denn nachdem die Offiziellen eine Änderung des Reglements für die orthopädischen Hilfsmittel kurz vor London verabschiedet hatten, mussten wir unter Zeitdruck neue Beinschienen fertigen, die dem Regelwerk entsprechen und den enormen Belastungen standhalten", sagt der hoch erfreute Hartmut Semsch, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH.

DER PERFEKTE RUNDUMSCHUTZ DER NEUESTEN GENERATION

ORTHO-MAX DYNAMIC

Die Protektorenjacke

Die **ORTHO-MAX** Protektorenjacke schützt die Wirbelsäule, Arme, Schulter und Ellbogen bei Stürzen. Die **ORTHO-MAX** gibt es auch als Weste sowie als Combi-Version für Motorsportler, die mit einem Brustschutz fahren. Da die Körperregionen eng umschlossen sind und so die Protektoren nicht verrutschen können, bietet die **ORTHO-MAX** perfekten Schutz bei hervorragenden Trageeigenschaften. Die Protektorenjacke wurde gemeinsam mit Profis nach anatomischen und biomechanischen Kriterien entwickelt und ist in drei verschiedenen Größen verfügbar.

Einsatzgebiete: Für Profis und ambitionierte Hobby-Athleten in den Bereichen Ski, Snowboard, Freeride, Mountainbike, Downhill, BMX, Straßenmotorrad, MotoCross und Enduro.

CE-geprüft DIN EN 1621-2

- Extrem leicht mit besonders atmungsaktivem Material
- CE geprüfte Protektoren nach DIN EN 1621 Schutzklasse 2
- Ober-, Unterarm- und Rückenprotektor herausnehmbar

Unsere Filialen in Ihrer Nähe...

ORTEMA Ludwigsburg
Eingangsbereich Klinikum Ludwigsburg

Filiale Ludwigsburg
Posilipostraße 4
71640 Ludwigsburg
☎ 07141 99 68720
Fax 07141 99 68739
ludwigsburg@ortema.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Do.
9:00 - 17:00
Fr. 9:00 - 15:00

ORTEMA Waiblingen
Gesundheitsforum Waiblingen (GfW)

Filiale Waiblingen
Alter Postplatz 13
71332 Waiblingen
☎ 07151 98 59940
Fax 07151 98 599494
waiblingen@ortema.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Do.
9:00 - 18:00
Fr. 8:00 - 15:30

ORTEMA Pforzheim
ARCUS Kliniken Pforzheim

Filiale Pforzheim
Rastatter Str. 17-19
75179 Pforzheim
☎ 07231 1396667
Fax 07231 1396684
pforzheim@ortema.de

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do.
8:00 - 18:00
Mi. 8:00 - 16:00
Fr. 8:00 - 14:00

Kataloge kostenlos anforden ☎ 07145 91 53800 oder unter www.ortema.de

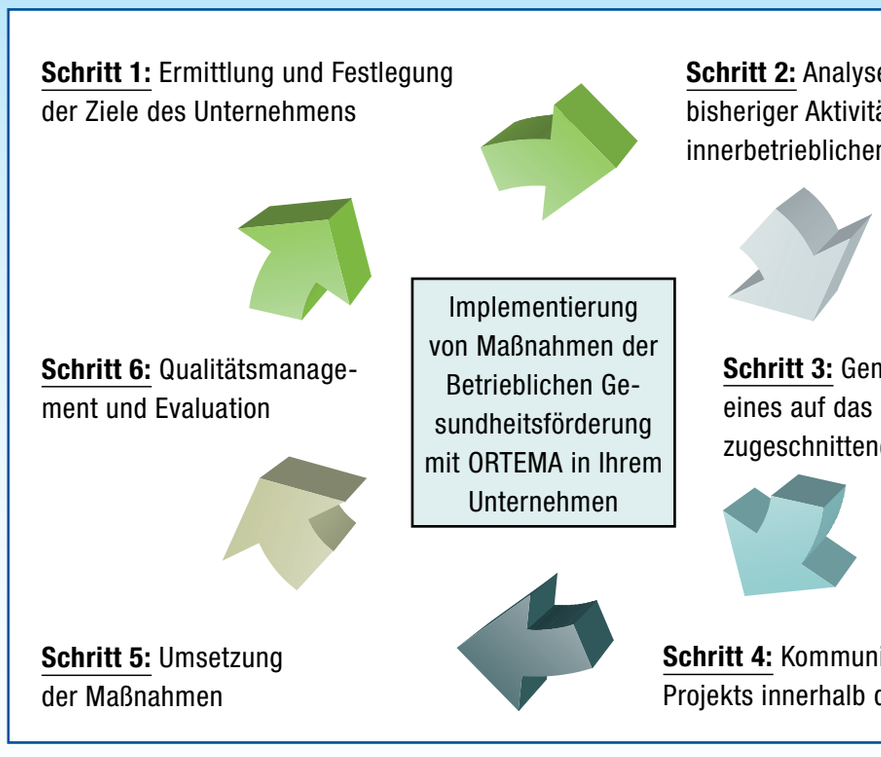
DAUERHAFT GESUND BEI DER ARBEIT

ORTEMA ZEIGT WIE ES GEHT!

Ihr Ansprechpartner:
Rüdiger Loy
Geschäftsbereichsleiter
Rehabilitation & Medical Fitness
Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Sportwissenschaftler
Tel. 07145 91 53770

Unternehmen müssen dem Arbeits- und Gesundheitsschutz weiterhin ein hohes Maß an Beachtung schenken, um die Kosten durch Arbeitsunfälle und Erkrankungen zu senken. Das ist die Konsequenz aus dem Bericht der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) "Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2010 - Unfallverhütungsbericht Arbeit". Dieser bestätigt einen hohen Produktionsausfall aufgrund von Arbeitsunfällen sowie einen deutlichen Anstieg von psychischen Erkrankungen. Der Arbeitgeber ist in der Pflicht, erforderliche Maßnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren einzuleiten sowie für eine wirksame Erste Hilfe zu sorgen. Eine rechtliche Grundlage dafür bilden das Arbeitsschutzgesetz und die Unfallverhütungsvorschrift Grundsätze der Prävention (GUV-V A1). Des Weiteren stellt die **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** einen wichtigen Aspekt dar, da diese zu einer Reduzierung von Arbeitsunfällen und Erkrankungen führt. Durch unternehmensspezifische Konzepte zur Gesundheitsförderung können die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Mitarbeiter verbessert werden. Ein Training der Muskelkraft sowie des Gleichgewichtssinns mindert das Sturzrisiko und verhindern schwerwiegende Folgen. Auch für viele andere Beschwerden, wie z.B. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems oder psychische Erkrankungen sind gezielte Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung - sowohl theoretisch als auch praktisch - eine hervorragende Möglichkeit, um einen Ausgleich und Besserung zu schaffen. Neben der **Verbesserung des Gesundheitszustands** der Mitarbeiter wirken sich die Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung äußerst positiv auf die **Arbeitszufriedenheit** aus und tragen zur **Verbesserung des Betriebsklimas** bei. Für den Arbeitgeber führen die Maßnahmen der BGF zu einer **Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens** sowie zu einer Verbesserung des Unternehmensimages als attraktiver Arbeitgeber.

Das **breite Angebot der ORTEMA GmbH** deckt neben **verschiedenen Bewegungsprogrammen** auch die Bereiche **„Psychische Gesundheit"** und **„Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz"** ab.



FÖRDERUNG DURCH DEN STAAT:

Leistungen des Arbeitgebers für Maßnahmen der BGF werden pro Mitarbeiter bis zu einem Freibetrag in Höhe von 500 € im Jahr steuerbefreit (§3 Nr. 34 EStG).

Sprechen Sie mit Ihrem Steuerberater.

Abb. 1: Planung und Umsetzung von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen

Um das geeignete Konzept für Ihr Unternehmen zu finden, ist zunächst eine Analyse Ihrer Ziele sowie der Rahmenbedingungen sinnvoll. Die weiteren Schritte im Planungs- und Umsetzungsprozess sind in Abb. 1 beschrieben.

Sie haben Fragen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter ☎ 07145 91 53770, oder bgf@ortema.de. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.ortema-medicalfitness.de, Stichwort BGF.

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

ORTEMA Medical Fitness · Tel. 07145 91 53770 · Fax 07145 91 53960
medicalfitness@ortema.de · www.ortema-medicalfitness.de

ORTEMA Rehabilitation · Tel. 07145 91 53850 · Fax 07145 91 53960
rehabilitation@ortema.de · www.ortema-rehabilitation.de

ORTEMA Orthopädie-Technik · Tel. 07145 91 53800 · Fax 07145 91 53980 · info@ortema.de · www.ortema.de

Filiale Pforzheim · Rastatter Straße 17-19 · 75179 Pforzheim · Tel. 07231 13966-67 · Fax 07231 13966-84 · pforzheim@ortema.de
Filiale Waiblingen · Alter Postplatz 13 · 71332 Waiblingen · Tel. 07151 985994-0 · Fax 07151 985994-94 · waiblingen@ortema.de
Filiale Ludwigsburg · Posilipostraße 4 · 71640 Ludwigsburg · Tel. 07141 99-68720 · Fax 07141 99-68739 · ludwigsburg@ortema.de

IMPRESSUM

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

Verantwortliche:
Olaf Sporys, Hartmut Semsch,
Dr. Andrea Grebe, Dr. Peter Steiner
Geschäftsführer der ORTEMA GmbH

Bilder/Fotos: ORTEMA GmbH
ART-KOM GmbH · fotolia.com

Gestaltung: ART-KOM GmbH
Auflage: 27.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2012 © Copyright ORTEMA GmbH

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER

HIGHTECH ERSTER KLASSE!
Wir sind Ihr Spezialist für:
• LCD – Plasma – HDTV – 3DTV • DVD – Blu-ray
• HiFi – Heimkino • Komplettservice
• Reparatur in eigener Fachwerkstatt
TOP TECHNIK
EURONICS Tönnies
71706 Markgröningen | Schulze-Delitzsch-Str. 15 | T 07145 921030

RATHAUS APOTHEKE
GUNTHER E. DORDA
zertifiziert ISO 9001 for you Cert
Marktplatz 2, 71679 Asperg
Tel.:07141/65681
e-Mail: raasp@gmx.de
www.rathaus-apotheke-asperg.de

biobalance
Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut
Biobalance Michaela Umbach
Ayurvedamassagen · Edelsteinmassagen
Individuelle Hautpflege
Harteneckstraße 1 · Ludwigsburg
Telefon 0 71 41 / 2 59 27 46
oder 0176 / 64 67 64 24
»Verschenken Sie einfach Zeit – Gutscheine für Wohlfühlzeit«

www.formart-nageldesign.de
Inhaber Reiner Vogel
formart nageldesign
71679 Asperg | 07141 260401
seit 1998 nägel mit format
Design by Oliver Ruse
Eglosheimer Str. 34 | 71679 Asperg
07141 260401

Peter Schreiner
Fliesenlegermeister
Fliesen ❖ Marmor ❖ Mosaik ❖ Natursteine
info@schreiner-fliesen.de
www.schreiner-fliesen.de
71679 Asperg · Im Ried 8
Telefon 0 71 41 - 6 51 05
Telefax 0 71 41 - 661 331

GEPRÜFTES GESUNDHEITSREISEBÜRO
Beratung · Kompetenz · Sicherheit
Jordan. REISEN UND MEER
Friedrichstr. 36 | 71679 Asperg | Fon 0 71 41 – 29 89 4-0
Cannstatter Str. 1 | 71686 Aldingen | Fon 0 71 46 – 28 77-60
WWW.REISEBUERO-JORDAN.DE | WWW.JORDAN-CRUISE.DE
Travel Health NETWORK · Meal plus · FORUM · APOLLON

»Zum treuen Bartel«
★★★ Hotel · Restaurant · Café
Marktplatz 11 – Kirchgasse 2
71706 Markgröningen
Telefon 0 71 45 / 96 29-0
Fax 0 71 45 / 96 29-29
www. treuerbartel.de