ORTEMA aktuell

AKTUELL INFORMIERT: FITNESS & GESUNDHEIT - AUSGABE 1/2013

MEDICAL FITNESS

ORTEMA Medical Fitness - UNSER GEHEIMNIS

ORTEMA aktuell
- Ausblick 2013
- Markgröninger Sport Meeting

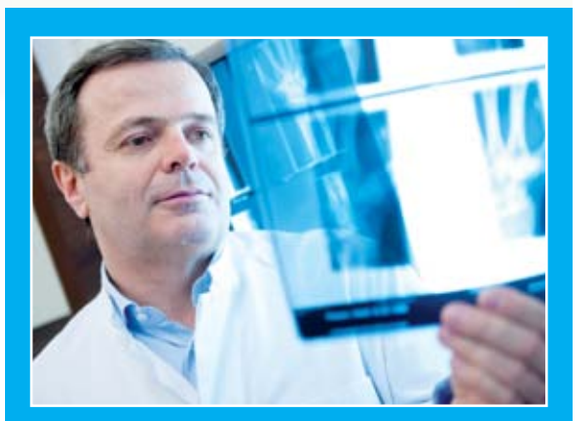
Seite 2

Medical Fitness
- 50 Probanten gesucht ...
- Sling Training / Laufkurs
- ORTEMA Medical Fitness - Unser Geheimnis

Seite 3 - 4

ORTEMA - GESUNDHEIT
- Intelligentes Ernährungskonzept „weight management“
- Gesundheitsförderung der Stadt Markgröningen

Seite 5



Die Hand
- Integriertes Behandlungsmodell
- Therapeutische Maßnahmen

Seite 6

ORTEMA AKTUELL

Der lange trübe Winter mit wenigen Sonnenstunden hat zuletzt selbst bei Winterfreunden einen gewissen Frust ausgelöst. Dazu noch eine Grippewelle die besonders lange angehalten und somit viele Menschen betroffen hat. Daher wird der Frühling in diesem Jahr vermutlich von allen heiß erwartet. Jeder sportlich Aktive freut sich auf Bewegung an der frischen Luft. Ob radfahren, walking oder joggen – das Frühjahr gehört sicher zu den beliebtesten Jahreszeiten.

ORTEMA Medical Fitness bietet dazu passend ab Ende April den Laufkurs „Gesundes Laufen“ an. Bei all den Vorzügen die das Outdoor-Training mit sich bringt sollte auch im Sommer das gezielte Training nicht vernachlässigt werden. Das Training bei Medical Fitness bietet hier die optimalen Bedingungen. Bestens ausgebildete Trainer, Geräte der neuesten Generation und ein vielfältiges Angebot an Kursprogrammen bieten für jeden das passende Angebot um sich dauerhaft fit und gesund zu halten. Gerade bei Sportarten mit einseitiger Belastung bietet das gezielte Indoor-Training viele Vorzüge und somit eine optimale Ergänzung.
Der Standort der ORTEMA entwickelt sich immer weiter. Die örtliche Nähe und enge Verzahnung zur Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) und der damit verbundene interdisziplinäre Austausch aller Berufsgruppen kommt den Patienten und Kunden der ORTEMA aber auch der Klinik zu Gute. Beispielhaft wird dies auf Seite 6 beschrieben. Durch die enge Zusammenarbeit von Ärzten, Therapeuten und Technikern erfahren die Patienten der Handchirurgie die optimalste Therapie und Betreuung.

Für die Orthopädie-Techniker und Therapeuten die sich bei ORTEMA um die Wintersportler kümmern ist die Saison dagegen nur teilweise vorüber. Während die Ski-Weltcup-Saison unter ORTEMA Beteiligung zu Ende ging müssen die Betreuer der Eishockey Mannschaften noch einmal so richtig ran. Die Play-Offs sind für die Spieler eine harte Belastung. Die notwendigen orthopädie-technischen Versorgungen somit vorprogrammiert, die physiotherapeutische Betreuung bei den Bietigheimern Steelers besonders umfangreich. Ab 3. Mai steht der orthopädie-technische Support der ORTEMA auf internationaler Ebene allen teilnehmenden Mannschaften der Eishockey-Weltmeisterschaft in Finnland und Schweden zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen aktiven Start in den Frühling!

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker Meister

1. MARKGRÖNINGER SPORT MEETING

Die Orthopädische Klinik Markgröningen (OKM) versorgt jährlich zahlreiche Patienten, die sich beim Sport Verletzungen des Bewegungsapparates zugezogen haben. Auch international konnten sich die hoch spezialisierten Ärzte einen hervorragenden Ruf im Profi-Sport erarbeiten. Darüber hinaus sind die Mediziner regelmäßig auf nationalen und internationalen Kongressen als Referenten geladen.

Die ORTEMA GmbH ist seit Jahren Partner des nationalen und internationalen Spitzensports. Durch die gute Zusammenarbeit stehen die Orthopädie-Techniker in engem Kontakt zu den Sportlern, Ärzten, Physiotherapeuten, Trainern und Betreuern. „Anfangs ging es hauptsächlich um die Versorgung mit orthopädischen Hilfsmitteln nach entsprechenden Verletzungen. Seit einigen Jahren sind wir jedoch auch in dem Bereich der persönlichen Schutzausrüstung ein gefragter Produzent und Entwickler,“ freut sich Hartmut Semsch, der den Bereich der Sport Protection vor über 20 Jahren ins Leben gerufen hat.
Um den Vereinen, Sportlern und medizinischen Betreuern im Umkreis dieses Leistungsspektrum aufzuzeigen und den Verantwortlichen im Amateursport eine Plattform zu diesem wichtigen Thema anzubieten, hat die OKM gemeinsam mit der ORTEMA am 24.10.2012 das 1. Markgröninger Sport Meeting durchgeführt. Schwerpunktthema war das Kniegelenk, welches von Seiten der operativen, physiotherapeutischen und orthopädie-technischen Sicht beleuchtet wurde. Darüber hinaus wurde über die Möglichkeit der Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung referiert. Auf einer Industrieausstellung konnten sich die Besucher über weitere Themen rund um den Sport informieren. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem Vortrag und Interview mit der schwäbischen Fußballlegende Günther Schäfer.

Foto: v.l. Dr. Jörg Richter, Günther Schäfer, Hartmut Semsch im Gespräch

„Im Profi-Sport werden solche Veranstaltungen regelmäßig angeboten. Mir persönlich ging es darum, auch dem Amateursport in der Region über unsere Möglichkeiten und den aktuellen Stand der Wissenschaft zu informieren,“ so Dr. Jörg Richter, Chefarzt der Sportorthopädie in Markgröningen. Insgesamt nahmen über 110 Interessierte an der Veranstaltung teil. Grund genug, um die **Veranstaltung im Herbst 2013 erneut anzubieten**. Schwerpunkte werden dann Verletzungen an der Schulter und der Hand sein. Wir möchten Sie schon heute auf das 2. Sport Meeting hinweisen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

50 PROBANDEN FÜR...

...WISSENSCHAFTLICHE MEDICAL FITNESS STUDIE GESUCHT!!

Drei Jahre nach der letzten Studie suchen wir erneut nach Probanden für eine wissenschaftliche Untersuchung. Die Teilnehmer sollten zwischen 30 und 70 Jahre alt sein, aktiv keinen Sport treiben, keine akuten Schmerzen haben und sich momentan nicht in ärztlicher Behandlung befinden.

Bei der diesjährigen Studie will das Medical Fitness Team gemeinsam mit Rüdiger Michel, Physiotherapeut und Teamleiter der ambulanten Rehabilitation, untersuchen, **in wie weit eine Vorbehandlung der Faszien das Krafttraining positiv beeinflusst**.
Faszien sind bindegewebige, derbe Hüllen, die Organe und Muskeln umgeben. Sie gehen ineinander über und verbinden so auch weit auseinander liegende Körperteile. Verklebungen der Faszien führen dazu, dass der Zug von bestimmten Muskelgruppen zu hoch wird und sich dadurch Körperhaltung und Gelenkstellungen verändern. Verklebungen entstehen durch monotone Körperhaltungen, Stürze und Unfälle und können durch Gymnastik und Sport nicht gelöst werden. Dazu müssen manuelle Faszientechniken angewandt werden, um einerseits der Muskulatur die richtige Zugrichtung wiederzugeben und andererseits wieder verletzungs- und schmerzfrei Sport treiben zu können.

Die Studienteilnehmer trainieren vier Wochen lang zweimal pro Woche im Medical Fitness Zirkel und absolvieren jeweils zu Beginn und am Ende der Studie entsprechende Krafttests. Je nachdem, ob die Einschränkungen der Teilnehmer im Schulter-Nacken-Bereich oder im Lendenbereich liegen, wird ein Maximaltest der Rumpfmuskulatur oder der Brust- und oberen Rückenmuskulatur ausgewählt. „Aufgrund dieser Testmaßnahmen können Personen, die an akuten Schmerzen leiden oder aufgrund eines Bandscheibenproblems in Behandlung sind, aus Sicherheitsgründen leider nicht an der Studie teilnehmen“, warnt Andie Hartmann, der verantwortliche Sporttherapeut. „Damit wir die Testergebnisse für die Studie verwenden können, muss jeder Teilnehmer in der Lage sein, ein vierwöchiges Krafttraining sowie die Maximaltests durchzuführen.“
Die Frage wird sein, ob sich die Kraftentwicklung der Gruppe, die im Vorfeld durch manuelle Faszientechniken vorbehandelt wurde, stärker auswirkt als die der unbehandelten Gruppe. Des Weiteren möchte Physiotherapeut Rüdiger Michel darüber Aufschluss erhalten, ob sich das individuelle Schmerzempfinden der Probanden verändert. „Bisher konnten wir durch die Behandlungstechnik sehr gute Erfolge erzielen und haben viel positive Rückmeldung von Patienten bekommen. Wir sind gespannt, wie sich die Faszienbehandlung auch im Rahmen des Fitnesstrainings auswirkt“, erklärt der Therapeut und freut sich auf zahlreiche Anmeldungen zur Studie!

Wenn Sie Interesse haben, an der Studie teilzunehmen, laden wir Sie schon jetzt herzlich zu unserer Informationsveranstaltung am Dienstag, den 04. Juni 2013 um 19:00 Uhr ein. Wir bitten um telefonische Voranmeldung!
Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ 07145 91 53770 oder in Kürze im Internet unter www.ortema-medicalfitness.de.

Die Studie in Kürze:
„Auswirkung der faszialen Behandlung auf das Krafttraining“
Studienzeitraum: 10. Juni 2013 bis 07. Juli 2013
Informationsveranstaltung: Dienstag, den 04. Juni 13 um 19:00 Uhr
Kosten: Pro Person wird eine Schutzgebühr von 25 € erhoben

Teilnahmebedingungen:
- Sie sind zwischen 30 bis 70 Jahren alt
- Sie treiben nicht aktiv Sport
- Sie haben keine akuten Schmerzen und sind nicht in ärztlicher Behandlung

Laufkurs und Sling-Training

KURSE STARTEN IM APRIL

Nach dem erfolgreichen Start der Sling-Training Kurse bei ORTEMA Medical Fitness wird im April ein weiterer achtwöchiger Kurs angeboten. Pünktlich zum Beginn der Outdoor-Saison startet außerdem der Kurs „Gesundes Laufen“ für Einsteiger und aktive Läufer.
Inzwischen werden bei Medical Fitness vier Sling-Training Kurse angeboten, die von den Mitgliedern begeistert besucht werden. Das Training an den von der Decke hängenden Schlaufen ist effektiv und führt unter anderem zu einer deutlichen Kraftsteigerung und einer Verbesserung der Ganzkörperstabilisation. Dabei werden vor allem die tiefliegenden lokalen Stabilisatoren, die für unsere Körperhaltung und zum Schutz der (Wirbel-) Gelenke wichtig sind, aktiviert und intensiv trainiert.
„Das tolle am Sling-Training ist, dass man die Übungen dem Leistungsniveau der Teilnehmer anpassen kann“, erzählt die Kursleiterin Regine Clement. „Oft haben vor allem ältere Personen zu Beginn Zweifel, ob sie das Training bewältigen können, stellen jedoch schnell fest, dass sie die Übungen individuell nach ihrem Trainingszustand dosieren können!“
Die Kurse sind demnach hervorragend für Trainingseinsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Am Dienstag, den 23. April 2013 um 18:00 Uhr startet ein neuer achtwöchiger Sling-Training Kurs.
Da die Plätze begrenzt sind, ist eine telefonische Anmeldung unter ☎ 07145 91 53770 dringend erforderlich.

Laufkurs „Gesundes Laufen“

Bereits zum dritten Mal bietet ORTEMA Medical Fitness einen 8-wöchigen Laufkurs an, bei dem die Teilnehmer ihre Lauftechnik verbessern und sich so optimal auf die Laufsaison einstimmen können.
Neben dem pulsgesteuerten Lauftraining haben die 90-minütigen Kurseinheiten unterschiedliche Schwerpunkte wie z. B. die richtige Arm- und Beinarbeit, Lauf-ABC und Koordinations-, Kraft- und Mobilisationsübungen. Die erfahrenen Lauftrainer und Therapeuten Julia Wagner und Mario Gallo freuen sich auf Sie!

Kursstart: Montag, den 22. April 2013 um 18:00 Uhr. Der Kurs richtet sich an aktive Läufer, Laufanfänger und an alle, die das Laufen auf eine neue Art und Weise kennen lernen möchten. Anmeldung unter ☎ 07145 91 53770 dringend erforderlich.

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

WICHTIGE TERMINE

Di 16. April 2013	**Patienten-Info:** Wenn das Knie schmerzt“ Referent: Chefarzt Dr. Richter Orthopädische Klinik Markgröningen, 18:00 Uhr
Mo 22. April 2013*	**Start Laufkurs „Gesundes Laufen“** bei ORTEMA Medical Fitness
Di 23. April 2013*	**Start Gesundheitskurs „Sling-Training“** bei ORTEMA Medical Fitness
Fr 26. April 2013*	**ORTEMA Training Day für Unternehmen** (s. Seite 8) Professionelles Gesundheitsmanagement für Unternehmen
Di 07. Mai 2013	**Patienten-Info:** „Wenn die Finger kribbeln – Das Karpaltunnelsyndrom“ Referent: Chefarzt Prof. Haerle Orthopädische Klinik Markgröningen, 18:00 Uhr
Sa 11. + So 12. Mai 2013	**ADAC Moto Cross Masters in Reutlingen** ORTEMA Info-Stand
Di 04. Juni 2013*	**Informationsveranstaltung zur Medical Fitness Studie** „Auswirkung der faszialen Behandlung auf das Krafttraining“
Sa 08. + So 09. Juni 2013	**Markgröningen spielt. Rund um die Stadt.** ORTEMA Info-Stand
Di 11. Juni 2013	**Patienten-Info:** „Wenn der Rücken schmerzt“ Referenten: Chefarzt Dr. Schätz, Oberärztin Dr. Maitra, Orthopädische Klinik Markgröningen, 18:00 Uhr
Sa 22. + So 23. Juni 2013	**ADAC Moto Cross Masters in Aichwald** ORTEMA Info-Stand

-> 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

SIE SPAREN 20€*

Sparen Sie **20 Euro*** bei der Teilnahme am ORTEMA Ernährungskonzept „weight management“

*Gutschein kann nicht in bar ausgezahlt werden. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Anmeldung erforderlich unter ☎ 07145 91 53770.

ORTEMA® MEDICAL FITNESS

ORTEMA Medical Fitness - UNSER GEHEIMNIS

Was macht ORTEMA Medical Fitness Kunden dauerhaft erfolgreich? Das Geheimnis liegt in einer durchdachten und gelebten Philosophie, die sich wie ein roter Faden durch das Konzept zieht. Unser Anspruch lautet dabei: Ein Medical Fitness Kunde ist ein zufriedener Kunde.

Im Leitbild der ORTEMA GmbH werden die Firmengrundsätze bestimmt, die als Grundlage unseres gesamten Handelns dienen und die Basis für langfristigen Erfolg darstellen.

- Unser Handeln gegenüber allen Kunden ist bestimmt von Offenheit, gegenseitigem Vertrauen und Wertschätzung.
- Definierte Qualitätsstandards und ein Leistungsspektrum, das auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmt ist, sichern dauerhaft die hohe Zufriedenheit unserer Kunden.
- Wir erweitern kontinuierlich unsere Angebote durch innovative Ideen und neueste technische Entwicklungen, zum Wohle unserer Kunden.

Diese Grundsätze möchten wir anhand von einigen Beispielen aus der Medical Fitness Praxis verdeutlichen:

Offenheit und gegenseitiges Vertrauen

Offenheit siegt, denn nur wer offen und ehrlich mit seinen Kunden umgeht, kann langfristig erfolgreich sein. Deshalb werden die Medial Fitness Kunden stets ehrlich und fair beraten, egal ob es dabei um Mitgliedschaftsbedingungen oder das Erreichen der Trainingsziele geht. „Wer sich zum ersten Mal in einem Fitnessstudio anmeldet, sollte sich den Trainern mit seinen Bedürfnissen und Wünschen voll und ganz anvertrauen. Wir wollen dieses Vertrauen durch Leistung und Ehrlichkeit zurückzahlen, damit sich unsere Mitglieder bei uns dauerhaft wohlfühlen“, erklärt die Sportlehrerin Julia Hettich, die wie das gesamte Trainerteam die Philosophie voll und ganz verinnerlicht hat. „Wir geben den Kunden grundsätzlich nur solche Empfehlungen, von deren Erfolg wir absolut überzeugt sind und die zum Erreichen ihrer Ziele notwendig sind.“

Dauerhafte Kundenzufriedenheit

Gute Qualität und ein breites Leistungsspektrum führen zu hoher Zufriedenheit und dazu, dass die Mitglieder auch nach einigen Jahren Spaß am Training und damit langfristigen Erfolg haben! Die richtige Auswahl der Trainingsgeräte ist ein wichtiger Erfolgsfaktor, doch auch die qualitativ hochwertige Betreuung der Mitglieder spielt dabei eine große und entscheidende Rolle.

Nach ca. 24 Trainingseinheiten sollten die Mitglieder einen Termin mit einem Sportlehrer vereinbaren, um ihren Trainingsplan aktualisieren zu lassen. Während diesen einstündigen Terminen hat der Trainer Zeit, individuell auf den Kunden einzugehen, dessen Ziele eventuell anzugleichen und den Plan entsprechend anzupassen. Auch wärend den Trainingseinheiten steht den Mitgliedern jederzeit ein Trainer zur Verfügung, der im Fitnessbereich betreut, korrigiert und das Zirkeltraining koordiniert. „Eine gute Betreuung ist das A und O in einem Fitnessstudio, denn gut betreute Mitglieder trainieren langfristig und haben dadurch nachhaltigen Erfolg!“ weiß Steffi Granzer, Bereichsleiterin Medical Fitness.

Innovative Entwicklungen

Während der Planungsphase des Medical Fitness Bereichs vor sechs Jahren wurden Produktpartner gesucht, die dem hohen Anspruch der ORTEMA GmbH entsprechen, dem Kunden höchsten Komfort und beste Technik zu bieten. Schnell war den Verantwortlichen klar, dass der Trainingsbereich mit den Kraft- und Ausdauergeräten der Firma milon ausgestattet werden sollte. Der Gerätehersteller steht für hohe Qualität und gilt als Vorreiter bei der Einführung elektronisch gesteuerter Trainingsgeräte und Zirkelsysteme. Chipkartengesteuerte milon Geräte garantieren ein **einfaches, sicheres und effektives Training** und sind dadurch sowohl für Trainingseinsteiger, als auch für erfahrene Sportler geeignet. Damit man seine Trainingsziele

erreichen kann, muss man persönlichen Einsatz und eine gewisse Disziplin aufbringen, doch das Training an den milon Geräten ist so einfach und unkompliziert, dass auch bei Trainingseinsteigern keine Hemmschwelle entsteht. Durch die gespeicherten Daten auf der Chipkarte und die genaue Anleitung macht das Training Spaß und ist erfolgreich. Das Training lässt sich außerdem hervorragend in den Alltag integrieren, da der Zeitaufwand pro Einheit nur zwischen 20 – 40 Minuten beträgt und die Effektivität gleichzeitig durch die getrennte Einstellung des exzentrischen und konzentrischen Widerstands erhöht werden kann.

Im Dezember 2012 wurde die **neueste Gerätegeneration** angeschafft, die innovative Technik mit modernem Design vereint und durch Komfort und Funktionalität besticht. Im Laufe des Jahres folgt eine neue Software, die den Kunden mehr Möglichkeiten im Hinblick auf Trainingskontrolle und -dokumentation bietet, damit das Training noch erfolgreicher gestaltet werden kann.

Wenn Sie neugierig geworden sind und sich von der besonderen Medical Fitness Philosophie überzeugen wollen, laden wir Sie und Ihre Familien herzlich zu einem kostenlosen Probetraining (bitte mit Terminvereinbarung) ein.

Weitere Informationen erhalten Sie außerdem unter ☎ 07145 91 53770 oder im Internet unter www.ortema-medicalfitness.de.

Ihre Ansprechpartnerin:

Steffi Granzer
Bereichsleiterin Medical Fitness
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Tel. 07145 91 53770

INTELLIGENTES ERNÄHRUNGSKONZEPT

Mit dem aerolution® weight management heißt es: Gewicht runter – Lebensfreude rauf! ORTEMA Medical Fitness hat sein Angebot um ein neues, innovatives Ernährungskonzept erweitert, das sowohl Ernährung, als auch Bewegung integriert.

Grundlage für ein effizientes und gesundes Fettstoffwechseltraining bietet eine Messung der Atemgase, durch die der individuelle Energiehaushalt analysiert wird. Gemeinsam mit dem Kunden wird ein Energiefahrplan entwickelt, bei dem der Energieverbrauch durch Sport sowie die Nahrungszufuhr entgegengestellt werden. Dabei entscheidet jeder selbst, ob er weniger essen oder mehr Sport machen möchte und in welchem Zeitraum das Ziel erreicht werden soll. Die vielfältigen Ernährungspläne, die von den ORTEMA Ernährungsberaterinnen individuell zusammengestellt werden, berücksichtigen Ihre Vorlieben und das vorhandene Zeitbudget, so dass das Programm hervorragend in den Alltag integriert werden kann.
Die Bewegung spielt beim Konzept weight management ebenfalls eine entscheidende Rolle. Ziel ist es, durch einen erhöhten Arbeitsumsatz eine negative Energiebilanz (Kalorienverbrauch > Kalorienaufnahme) zu erreichen und dadurch unnötige Pfunde langfristig zu verlieren. Das Medical Fitness Team empfiehlt eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, denn sowohl der Muskelaufbau als auch der zusätzliche Kalorienverbrauch beim Cardiotraining unterstützen eine dauerhafte Gewichtsreduktion.

Unterschiede zur bewährten LC-Methode

ORTEMA führt bereits seit vielen Jahren erfolgreich den Ernährungskurs nach der LC-Methode durch und viele werden sich fragen, warum nun

Motivierendes Gruppentraining

zusätzlich das Konzept weight management angeboten wird. „Man kann diese beiden Programme nicht vergleichen und somit nicht beurteilen, ob das eine besser ist als das andere“, erklärt Bereichsleiterin Steffi Granzer, die für die Durchführung der LC-Kurse zuständig ist. „Die beiden Programme beruhen auf einer anderen Grundlage und weisen außerdem entscheidende Unterschiede bei der Durchführung auf.“ Die Wahl des Programms ist letztlich von den individuellen Voraussetzungen und den Wünschen des Kunden abhängig. Im Gegensatz zum Ernährungskurs nach der LC-Methode kann das Programm weight management individuell und zu einem beliebigen Zeitpunkt begonnen werden. Es handelt sich demnach nicht um einen Gruppenkurs, sondern um eine individuelle Ernährungsberatung. 14-tägig werden Besprechungstermine zur Erfolgskontrolle vereinbart, bei denen gegebenenfalls auch der Ernährungsplan angepasst wird. Auch die Gesamtdauer kann unterschiedlich vereinbart werden, je nachdem wie viel Gewicht der Kunde verlieren möchte. Die Mindestdauer beträgt sechs Wochen. „Wichtig ist, die Gewichtsreduktion in einem gesunden Maße zu erreichen, damit das Wunschgewicht langfristig gehalten werden kann“, betont die Ernährungsberaterin Melanie Feichtinger. „Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist dabei ebenso wichtig wie ein kontrolliertes Sportprogramm!“
Interessenten können ein kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren, bei dem Ihnen das Medical Fitness Team weitere Details zum Ernährungskonzept weight management gerne näher erläutert.

Weitere Informationen erhalten Sie außerdem unter ☎ 07145 91 53770 oder im Internet unter www.ortema-medicalfitness.de.

Atemgas-Analyse zur Bestimmung des Kalorienbedarfs

GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI DER STADT MARKGRÖNINGEN

Die Stadt Markgröningen startet durch mit Angeboten für ihre Mitarbeiter im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Durchführung eines Gesundheitstags im Rathaus war der Startschuss für die Kooperation mit ORTEMA, gefolgt von einem von der Stadt bezuschussten 13-wöchigen Präventionskurs.

Die Stadt Markgröningen hat zum 01.Dezember 2012 ihre Personalentwicklungskonzeption durch den Beschluss des Gemeinderats in Kraft gesetzt. Der erste Baustein dieses Konzepts war die Durchführung eines Gesundheitstags im Dezember 2012 im Rathaus in Markgröningen mit den beiden Kooperationspartnern ORTEMA und DAK. Der zweite Schritt nach diesem erfolgreichen Gesundheitstag ist nun die weitere Förderung der Mitarbeiter im gesundheitlichen Bereich. Angeboten wird der zertifizierte Präventionskurs „Prevention First“, der 13 Wochen dauert und bei ORTEMA durchgeführt wird. Jeder Mitarbeiter, der daran teilnimmt, erhält von der Stadt einen Zuschuss zur Kursgebühr.
Mit großer Begeisterung wird das Angebot von den Mitarbeitern der Stadt angenommen. Die Vorbereitungen zum Programm starteten im Januar 2013, indem die Teilnehmer Tests absolvierten (Körperanalyse und Krafttest), um ein Feedback über den aktuellen Gesundheitszustand zu erhalten. Anschließend folgte die individuelle Einweisung an den Trainingsgeräten im Medical Fitness. Während des 13-wöchigen Programms trainieren die Teilnehmer einmal pro Woche in der Gruppe an einem festen Termin. Inhalte dabei sind unterschiedliche Themenschwerpunkte wie Nordic Walking, Flexibar, Pilates, Yoga aber auch Theorievorträge. An einem zweiten wöchentlichen Termin, welcher zeitlich flexibel von den Teilnehmern festgelegt werden kann, absolvieren die Teilnehmer ihr Trainingsprogramm an den Geräten oder nutzen das vielfältige Kursprogramm des Medical Fitness. Mit großer Freude sind die Teilnehmer seit Januar dabei und berichten schon über erste Erfolge und ein gesteigertes Wohlbefinden! Mitte April wird der Präventionskurs zu Ende sein. Um die erzielten Erfolge nachweisen und festhalten zu können, werden alle Teilnehmer noch einmal die zu Beginn durchgeführten Tests durchlaufen.

Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit der Stadt Markgröningen!

DIE HAND -
EIN INTEGRIERTES BEHANDLUNGSMODELL

Der Handchirurgie kommt eine Sonderstellung im Bereich der orthopädischen Chirurgie zu, da die menschliche Hand ein besonders komplexes und gleichzeitig besonders wichtiges Körperteil ist.
Die Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen wird von Herrn Prof. Dr. Max Haerle seit 2005 geleitet. Die Klinik versorgt an diesem Standort im Jahr operativ ca. 1600 Patienten. Als interdisziplinäre Abteilung ist sie auch an anderen Häusern der Kliniken-Holding tätig.

Durch die im Haus angegliederte Ergotherapie und Physiotherapie kann an der Orthopädischen Klinik Markgröningen ein spezielles integriertes Konzept zwischen der konservativen und operativen Therapie angeboten werden. Neben der qualitativ hochwertigen operativen Versorgung ist das handchirurgisch geschulte Personal der Physio- und Ergotherapie grundlegende Komponente des integrierten Konzeptes. „Unsere Therapeuten sind speziell ausgebildete Handtherapeuten, welche im klinischen Alltag auf Station oder im OP mit integriert werden und deren Arbeit somit ein unverzichtbarer Anteil an dem Behandlungserfolg der Patienten zufällt“, erklärt der Chefarzt.

In Kooperation mit der hauseigenen schmerztherapeutischen Klinik gelingt es auch bei chronischen Schmerzpatienten mit langer Krankheitsgeschichte hier ein erfolgreiches Therapiekonzept zu entwickeln.

Grundsätzlich werden in Markgröningen alle Gewebsstrukturen der Hand behandelt. So ist Kompetenz im Bereich der Weichteildeckung, Nerven-, Sehnen-, Knochen- und Gelenkschirurgie erforderlich.

Arthroskopie des Handgelenkes:
Bereits seit Gründung der Klinik wurde ein spezieller Fokus auf die Arthroskopie des Handgelenkes gelegt. Die junge Disziplin hat in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht, was sich nicht nur in der Erweiterung der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten der Arthroskopie des Handgelenkes niederschlägt. Mittlerweile gehören operative Verfahren komplexer Verletzungen und Krankheitsbildern zu den Routineeingriffen.

Weichteilerkrankungen:
Alle Arten von Weichteilerkrankungen, ob als Unfallfolgen oder als chronische Erkrankung (unbekannter Ursache, wie z.B. Morbus Dupuytren), gehören zum Spektrum der Klinik. Speziell wurde der Fokus in den letzten Jahren auf neue Forschungsansätze im Bereich des Morbus Dupuytren (Kollagenasetherapie) gelegt. Nervenkompressionssyndrome und Nervenlähmungen sind ein weiterer Schwerpunkt der Klinik. Hier werden nach neusten Standards die Folgen von Nervenverletzungen behandelt. Weichteiloperationen haben auch im Bereich der angeborenen Fehlbildungen einen hohen Stellenwert.

Knöcherne Verletzungen:
Die akute Therapie von Brüchen gehört genauso zum täglichen Aufgabengebiet der Klinik, wie die nicht selten gewordenen späteren Eingriffe nach erfolgten Knochen Verschraubungen oder Fehlstellungen nach Frakturen. Auch hier ist die Kombination zwischen diagnostischen und operativen Möglichkeiten der Knochenrekonstruktionen in exzellenter Weise gegeben.

Prof. Dr. Max Haerle
Chefarzt der Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie in Markgröningen. Das integrierte Konzept, bei dem die verschiedenen Berufsgruppen eng zusammenarbeiten, stellt für ihn einen wesentlichen Faktor in der erfolgreichen Therapie dar. Neben seiner klinischen Tätigkeit ist Prof. Dr. Haerle Präsident der Europäischen Gesellschaft für Handgelenksarthroskopie (EWAS) und häufig Referent auf nationalen und internationalen Kongressen. In Markgröningen führt er jährlich sehr gute besuchte Tagungen durch.

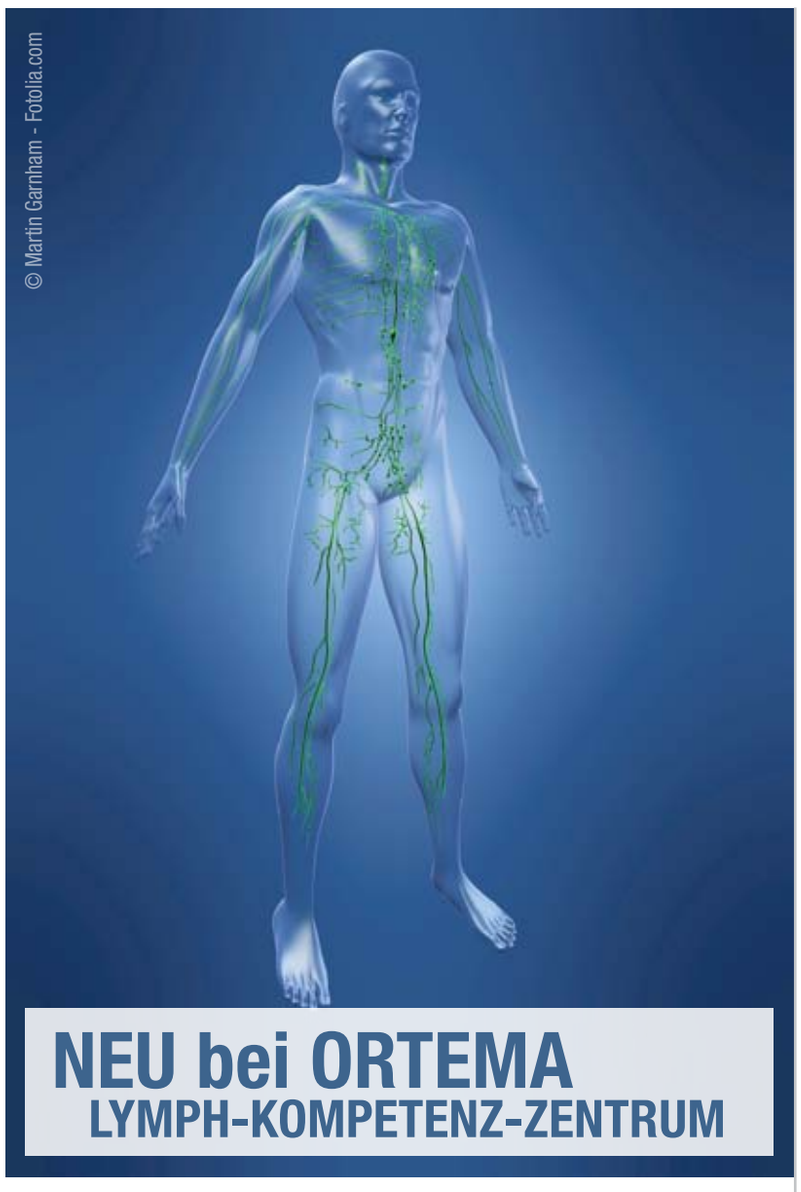
THERAPEUTISCHE MASSNAHMEN

Der Tag beginnt mit der morgendlichen Visite, die aus einem interdisziplinären Team aus Handchirurgen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und der Pflege besteht. Es werden die wichtigsten Dinge direkt mit dem Patienten am Bett besprochen, so dass jede Berufsgruppe alle Informationen zur Nachbehandlung erhält. Somit ist ein individueller und regelmäßiger Austausch mit den Ärzten immer gegeben.
In der ORTEMA beginnt im Bereich der Handchirurgie die Therapie am ersten Tag nach der Operation. Durch Kältetherapie und eine persönliche Anleitung zum Rückgang der Schwellung und optimalen Lagerung des Armes wird jeder Patient individuell betreut.
Je nach Krankheitsbild erhalten die Patienten am zweiten Tag nach der Operation eine individuell angefertigte Kunststofforthese, die häufig anstelle eines Gipses oder auch nur als Lagerungsschiene für die Nacht verordnet wird.
Diese Orthesen haben den Vorteil, dass sie wesentlich leichter sind und je nach Vorgabe des Arztes zum Beispiel während der Therapie abgenommen werden können. Somit ist unter Anleitung eines erfahrenen Handtherapeuten eine frühfunktionelle Nachbehandlung möglich. Das heißt, es werden unter therapeutischer Kontrolle alle umliegenden Gelenke und Strukturen bewegt, damit das betroffenene Gelenk nicht vollständig ruhiggestellt wird und somit nach Abheilung keine Bewegungseinschränkungen, zum Beispiel durch Verklebungen, entstehen.
Dabei ist es entscheidend, dass die Therapeuten genau über die notwendige Nachbehandlung Bescheid wissen. Die richtige Kombination aus frühfunktioneller Bewegung und trotzdem ausreichender Stabilisierung der betroffenen Struktur ist maßgebend. Um immer auf dem aktuellen Stand zu sein, werden zusätzlich zur morgendlichen Visitenteilnahme, monatlich interdisziplinäre interne Fortbildungen veranstaltet, bei der sich alle beteiligten Berufsgruppen einbringen.
Der große Vorteil für den betroffenen Patienten besteht somit darin, dass wir in dieser engen Zusammenarbeit alles aus “einer Hand“ anbieten können.
So haben wir auch große Erfolge mit Schmerzpatienten, die im stationären konservativen Heilverfahren in der OKM behandelt werden. Diese werden zusätzlich zur Behandlung durch das Ärzteteam von Herrn Prof. Dr. Haerle, von der Schmerzärztin Frau Dr. Maitra und der Psychologin Frau Dr. Bauersfeld betreut. In der ORTEMA erhalten die Patienten täglich mehrere Therapien (Physiotherapie, Ergotherapie, Handwerksgruppe, Bewegungsbad, Rapsanwendungen). Dieses integrative Behandlungskonzept sichert eine optimale Behandlung und Therapie zum Wohle jedes einzelnen Patienten.

Susann Richter (links)
Physiotherapeutin,
Teamleiterin Physiotherapie
Neuroorthopädie und
Handchirurgie

Maren Dempel (rechts)
Handtherapeutin DAHTH,
Ergotherapeutin, Teamleiterin
und Fachliche Leiterin
Ergotherapie

ORTHOPÄDIE-TECHNIK
SPORT PROTECTION



In Deutschland sind etwa 2 Millionen Menschen von einer Flüssigkeitsansammlung in Beinen, Armen oder im Brustbereich (Ödem) betroffen. Nach einer gesicherten Diagnostik können Kompressionsversorgungen neben therapeutischen Maßnahmen dem Patienten mit lymphologischen Erkrankungen Linderung verschaffen. Ab Mai 2013 ist die Orthopädie-Technik der ORTEMA GmbH Lymph-Kompetenz-Zentrum.

Unsere Patienten bekommen durch das geschulte Fachpersonal eine umfassende individuelle Beratung. Neben Lip- und Lymphödem wird auch die Narbentherapie mit entsprechenden hochwertigen Versorgungsmöglichkeiten angeboten. „Dabei nimmt die enge Zusammenarbeit mit dem behandelndem Arzt und Therapeuten eine hohen Stellenwert ein," so Mirjam Mazur, Bandagistin und Spezialisten für Ödem- und Narbenversorgungen bei ORTEMA. Bei den Versorgungen von Ödemen an Arm, Bein oder Brustbereich sind oft weitere Erkrankungen zu berücksichtigen, unter Umständen auch mit weiterführenden Versorgungen. Dabei ist der fachübergreifende Austausch wichtig, weiß die Technikerin aus ihrem Alltag zu berichten. Durch die intensiven Personal-Schulungen können die Kompressionsversorgungen in Markgröningen und den Filialen Ludwigsburg, Waiblingen und Pforzheim angeboten werden.

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

ORTEMA unterstützt die Athleten bei der SKI WM

Foto: Stephan Keppler, Viktoria Rebensburg, Lena Dürr, Fritz Dopfer mit den ORTEMA P1 Rückenprotektoren

Die alpine Ski-WM in Schladming war das versprochene Skifestival. Der Ort in der Steiermark war für 13 Tage das Mekka des Skisports, mit einem grandiosen Finale.
Während die Welt-Elite um die Medaillen kämpfte versorgten die ORTEMA-Techniker im Hintergrund die Läufer des DSV, Swiss-Teams sowie die Athleten der USA und Kanadas mit Schlagschützern, Rückenprotektoren oder bei Verletzungen auch mit Bandagen oder Orthesen. Aber auch Exotenländer wie Brasilien, Mexico oder Australien, die nicht zu den wirklichen Ski-Nationen zählen, nahmen die Techniker in Anspruch.
Aktuell hat die Verletzung von Lindsey Vonn die Diskussion um die Prävention im Skisport neu entfacht. Die US-Amerikanerin stürzte gleich im ersten Rennen – Riss des vorderen Kreuz- und Innenbandes im rechten Knie. „Auch in der Weltspitze gibt es Läufer, die vorbeugend mit Knieorthesen an den Start gehen. Fabienne Suter fährt sogar beidseitig mit unseren Orthesen," erklärt Hartmut Semsch, Geschäftsführer der ORTEMA und selbst leidenschaftlicher Skifahrer, der momentan eine neue Art von Knieorthese entwickelt.
Ebenfalls das Kreuzband gerissen hatte sich drei Wochen vor den Titelkämpfen Michael Williams. Doch der 42-jährige Jamaikaner setzte alles daran, um seinen Traum von einem WM-Start wahr werden zu lassen.
Eine K-COM Orthese für das lädierte linke Knie gab dem Ski-Exoten nach der Versorgung in Markgröningen die nötige Sicherheit. Immerhin kam er sowohl im Riesenslalom wie im Slalom in der Qualifikation in die Wertung.

Dabei ist die Geschichte von Michael Elliot Williams, besser bekannt als Jamaika-Mike, unglaublich. Vor eineinhalb Jahren machte sich Williams daran, seinen Traum Realität werden zu lassen, den er seit dem Start des jamaikanischen Bob-Teams bei den Olympischen Spielen 1988 hat. Im zarten Alter von 41 Jahren wagte sich der in Kanade lebende Ex-American Football Profi zum ersten Mal auf eine Skipiste. Nicht auf irgendeine, sondern auf die der Skihalle in Bottrop. „Mike kam im Pflug daher", erzählt Andre Hurlbrink. Williams konfrontiert den Skischulleiter mit seiner Idee. Und findet sofort einen Förderer. „Ich hab ihm gesagt: Das bekommen wir hin", erzählt der frühere Rennläufer.
Es war am 16. Januar, als Jamaika-Mike einen herben Rückschlag hat hinnehmen müssen. Beim Riesenslalom-Training auf der Reiteralm bei Schladming verkantete der 42-Jährige. Kreuzbandriss. Doch wer diesen harten Weg gegangen ist, der gibt nicht kurz vor einer WM-Teilnahme auf. Bei Ortema in Markgröningen wurde an sein linkes Bein eine Knieschiene aus Kohlefaser und Titan-gelenken angepasst. Mit dieser konnte Michael Williams seinen Traum, die WM-Teilnahme in Schladming, verwirklichen.

Foto: Michael Williams mit ORTEMA Techniker Sven Stephan

5. Internationales ORTEMA Eishockey Symposium in Markgröningen

In Verbindung mit dem Eishockey Olympia Qualifikations-Turnier der deutschen Nationalmannschaft in Bietigheim fand am 9./10. Februar das 5. Symposium im Neubau der Orthopädischen Klinik Markgröningen statt. Über 100 Ärzte, Physiotherapeuten und Trainer besuchten die Vorträge über die Behandlung und Vermeidung von Verletzungen im Eishockey, Trainingsplanung und weitere interessante Themen. „Die Resonanz der Teilnehmer war sehr gut", so Hartmut Semsch, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH, der selbst einen Vortrag zum Thema „Sportverletzungen vermeiden – neue Entwicklungen der Orthopädie-Technik" gehalten hat. „Auch im Eishockey setzen immer mehr Spieler auf die Prävention. Viele Athleten gehen ohne Knieorthesen, Schulterbandagen oder auch Sport-Einlagen gar nicht mehr aufs Eis", weiß Heiko Schmidgall, Koordinator für den Bereich Eishockey, zu berichten.
ORTEMA wird ab dem 3. Mai 2013 wieder bei der Weltmeisterschaft in Schweden und Finnland vor Ort sein. Der orthopädie-technische Support aus Markgröningen steht dann allen Nationalmannschaften während der gesamten WM zur Verfügung.

Foto: v.l. H. Schmidgall,
Dr. A. Gröger (Mannschaftsarzt DEB),
F. Reindl (Generalsekretär DEB), H. Semsch

Offizieller Partner der MX Masters Serie
Offizieller Orthopädie-Techniker und Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) der Deutschen Ski-Nationalmannschaften
Offizieller Partner des Deutschen Paralympic Skiteam alpin
Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des US Ski Team
Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des Canada Ski Team
Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des GB Snowsport
Offizieller Partner des Norwegischen Ski Verbandes
Offizieller Ausrüster des Japanischen Ski Verbandes
Offizieller Partner des Deutschen Eishockey Bundes
Offizieller Partner der Bietigheim Steelers

„ORTEMA LÄSST SIE HÖHER FLIEGEN!“

ORTEMA in Kooperation mit marcus reinert

Das ORTEMA Unternehmenskonzept

Professionelles Gesundheitsmanagement für kleine und mittelständische Unternehmen

ORTEMA und reinert & friends haben es sich zur Aufgabe gemacht, betriebliches Gesundheitsmanagement zu einem integrativen Bestandteil der Zukunftssicherung von Unternehmen zu machen. Steht bei vielen Konzepten dieser Art das körperliche Training von Mitarbeitern im Vordergrund, so haben sich die beiden Partner nun zusammengeschlossen, um ein ganzheitliches Programm anzubieten. ORTEMA in Kooperation mit reinert & friends integrieren Management, körperliches Training und psychische Unterstützung für alle Ebenen in ein vollständiges und wirksames Konzept, das dem Unternehmen beim Erreichen der Unternehmensziele hilft.

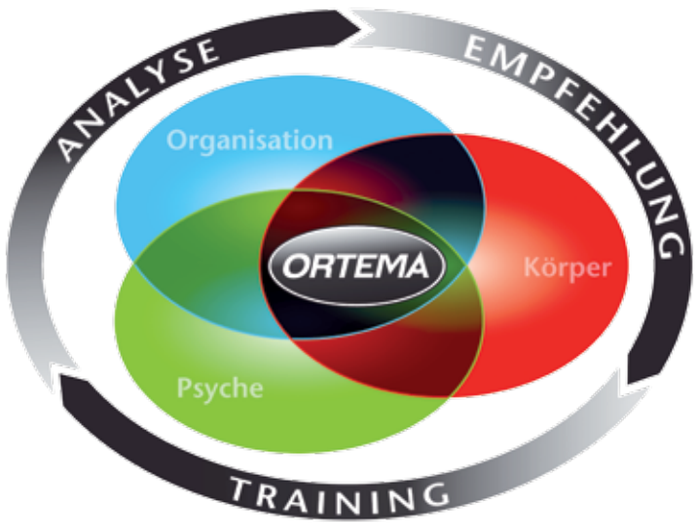
Nutzen Sie die langjährige Erfahrung aus Training und Beratung!

Wir analysieren mit Ihnen gemeinsam den Einfluss Ihrer Organisation sowie den Einfluss der körperlichen Fitness und des psychischen Wohlbefindens Ihrer Mitarbeiter auf Ihr Unternehmen. Wir definieren die Ziele eines betrieblichen Gesundheitsmanagements und schaffen daraus ein individuelles Programm für Ihr Unternehmen. Danach organisieren wir gemeinsam das Training in den genannten Bereichen. Vor Ort oder bei ORTEMA.

Ziele des ORTEMA Unternehmenskonzeptes:

- Wirtschaftliche Vorteile durch niedrigere Kosten
- Höhere Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Höhere Identifikation mit dem Unternehmen
- Senkung von Fluktuation und den damit verbundenen Kosten
- Senkung des Krankenstands
- Verbessertes Image, bessere Personalrekrutierung
- Erhöhte Arbeitszufriedenheit, Loyalität und Motivation
- Optimierung der betrieblichen Kommunikation und Kooperation
- Steigerung der Arbeitsqualität

Aufbau des ORTEMA Unternehmenskonzeptes



Das ORTEMA Unternehmenskonzept ist zweidimensional aufgebaut.
Die erste Dimension besteht aus den drei Spielfeldern:
Organisation, Körper und Psyche. Alle 3 Spielfelder sind gleich wichtig. Sie sind miteinander verwoben und werden nur dann wirksam, wenn auch die jeweils anderen Spielfelder optimal aufgestellt sind.

Die zweite Dimension beschreibt die drei Phasen **Analyse, Empfehlung, Training.** Dieser Ablauf wird auf allen Spielfeldern eingehalten. Durch die zwei Dimensionen ist das System im Unternehmen einfach einsetzbar und leicht zu vermitteln.

Organisation

Anhand von Interviews und Expertengesprächen werden die Führungs- und Kommunikationskultur analysiert. Die Einflüsse der (Aufbau- und Ablauf-) Organisation auf die Mitarbeitergesundheit sowie die Integration der Gesundheitsziele in den Managementprozess werden ebenfalls betrachtet.

Die **Empfehlung** für die Organisation umfasst die Bereiche Kommunikation, Führungskultur und strukturelle Einbindung in das System. Selbstverständlich sind die Unternehmensgröße und die Unternehmensstruktur die Basis aller Empfehlungen.
Das Training für die Organisation kann vielfältig sein. Möglich sind Workshops, Kommunikations- oder Führungstrainings. Dabei legen wir besonderen Wert auf praxisnahe Inhalte. Und: Training mit Marcus Reinert macht Spaß. Und das soll ja auch gesund sein.

Körper

Wir **analysieren** den aktuellen gesundheitlichen Zustand der Mitarbeiter über sportmedizinische Gesundheitstests, über Mitarbeiter-Befragungen und erfassen außerdem die Ergonomie des Arbeitsplatzes.
Die **Empfehlung** umfasst die Bereiche Bewegung, gesunde Ernährung und Gestaltung von Arbeitsplätzen.
Das **Training** kann bei ORTEMA, im Freien, aber auch bei Ihnen im Unternehmen durchgeführt werden, je nach Räumlichkeiten und Inhalten.

Psyche

Unter Einbindung Ihrer Mitarbeiter möchten wir deren Umgang mit Stress und das psychische Wohlbefinden analysieren.
Unsere Empfehlung umfasst die Bereiche Stressmanagement, Work-Life-Balance und Entspannung.
Das Training beinhaltet unterschiedliche Kombinationen aus Wissensvermittlung, praktischen Übungen und Diskussion. In diesen Workshops erlernen die Teilnehmer, wie sie Problemen im Beruf und Alltag aktiv entgegentreten können.

1. ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
2. OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen
Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuroorthopädie, Handchirurgie
3. ORTEMA - Rehabilitation & Medical Fitness

ORTEMA®

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

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER

IMPRESSUM

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

Verantwortliche:
Olaf Sporys, Hartmut Semsch, 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

2013 © Copyright ORTEMA GmbH