ORTEMA®

MEDICAL FITNESS

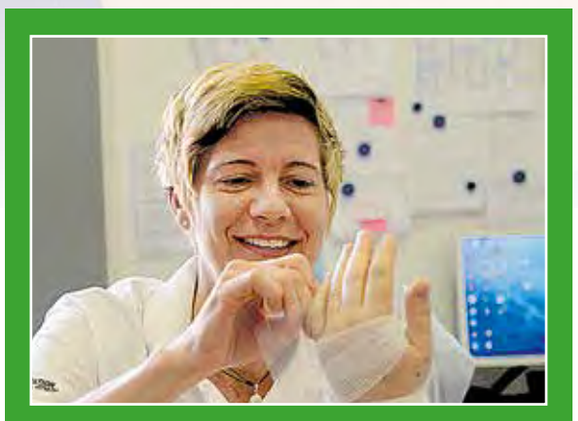
Ausgabe 1/2015

Gesunde... ...Aussichten

Medical Fitness

- Jetzt anmelden - 100 Euro sparen
- Lomi Lomi Aktionswochen
- Neuer Fitnesstest: So trainieren Sie noch effektiver

Seite 3 - 4



Attraktiver Arbeitgeber

- Wir stellen vor: die Berufsbilder Ergotherapie und Physiotherapie
- PlusCard: betriebliche Kranken-zusatzversicherung

Seite 5

Künstliche Gelenke

- Sport mit künstlichem Gelenk: Welcher Sport ist sinnvoll?
- Konservative Orthopädie und Schmerztherapie in der OKM

Seite 6

ORTEMA Aktuell

- Rückblick Ski WM 2015: Mit ORTEMA sicher auf`s Podest
- Testsieger: Komplettschutz zum Start in die Motorradsaison

Seite 7

GESUNDE AUSSICHTEN AUSGABE 1/2015

Mit ORTEMA aktiv in den Frühling starten

Unsere erste Ausgabe in diesem Jahr läutet wieder einmal den Frühling ein. Abgesehen von den vielen Wintersportbegeisterten werden sich die meisten freuen, wenn sich das Wetter auch für Aktivitäten abseits der Skipisten wieder von der besten Seite zeigt. Wir wollen Sie in dieser Ausgabe über spannende Neuigkeiten rund um das Thema Gesundheit sowie über interessante Frühlingsangebote informieren und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Mit ORTEMA aufs Podest

ORTEMA war auch diesen Winter auf Sportveranstaltungen aktiv, um nationale und internationale Athleten zu unterstützen. Der ein oder andere wird sich noch an die Bilder erinnern, als die Athleten in Vail / Beaver Creek (USA) um die Medaillen kämpften. Viele standen mit Protektoren von ORTEMA auf dem Stockerl. Was die Skirennläufer unter dem Rennanzug tragen, sehen Sie auf Seite 7.

„Umsonst ist keine Reha“

Die Bedeutung der Rehabilitation nach Verletzungen, Operationen und Erkrankungen ist in Fachkreisen unumstritten. Wie in vielen anderen Bereichen sind auch hier die Ressourcen der Kostenträger begrenzt – leider werden Kosten teilweise nicht übernommen. Mit einer Kampagne der Baden-Württembergischen Krankenhausgesellschaft soll die Politik auf diesen Zustand aufmerksam gemacht werden. Unter dem Motto „Umsonst ist keine Reha“ wird für die Reha geworben.
Weitere Informationen unter www.ortema-rehabilitation.de

Aktiv in den Sommer

ORTEMA MEDICAL FITNESS bietet Ihnen Frühlingsangebote, um aktiv und gestärkt in den Sommer zu starten. Mehr zu diesem Thema lesen Sie auf Seite 3.

Sport mit künstlichem Gelenk

Der Wunsch nach sportlicher Betätigung bleibt auch nach Verletzungen und Operationen bestehen. Gerade für leidenschaftliche Sportler bedeutet Sport Lebensqualität. Früher war nach einem Gelenkersatz Schluss miit dem Sport. Was heute möglich ist, lesen Sie auf Seite 6 in dem Artikel von Prof. Dr. Bernd Fink, Chefarzt der Klinik für Endoprothetik in Markgröningen.

Neue Konservative Station eröffnet

Der Standort Markgröningen entwickelt sich kontinuierlich weiter. Die Orthopädische Klinik Markgröningen (OKM) hat nach den umfassenden Sanierungsarbeiten im Februar eine Station für konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie eröffnet. Patienten, bei denen eine Operation nicht in Frage kommt, können stationär aufgenommen werden, um konservativ behandelt zu werden. Die Therapeuten der ORTEMA sind begleitend eingebunden. Mehr dazu auf Seite 6.

Wir wünschen Ihnen einen aktiven Start in den Frühling und viel Spaß beim Lesen!

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker Meister

DIE ORTEMA STELLT SICH VOR

Attraktiver Arbeitgeber in der Region

Lernen Sie uns als dynamischen und attraktiven Arbeitgeber in der Region kennen. Beginnend mit dieser Ausgabe bieten wir Einblicke in unser Unternehmen sowie unsere Tätigkeitsbereiche und stellen verschiedene Berufsbilder vor.

Verschiedene Faktoren tragen maßgeblich dazu bei, dass die ORTEMA eine besondere Position in den Bereichen Orthopädie-Technik, Rehabilitation, Medical Fitness und Sport Protection einnimmt. Unter ihrem Dach arbeiten eine Vielzahl engagierter, hochqualifizierter Spezialisten wie Ärzte, Physio- und Ergotherapeuten, Masseure, Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten, Psychologen, Sozialpädagogen, Ernährungsberater, Orthopädie-Schuhtechniker und Orthopädie-Techniker Hand in Hand zusammen. Die unmittelbare Einbindung in den medizinischen Versorgungsablauf der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) sowie die Zusammenarbeit und der Austausch zwischen den Spezialisten fordern und fördern das Fachwissen aller Beteiligten und bieten einen zusätzlichen Mehrwert für Patienten, Kunden und Sportler.

Im Fokus: Fort- und Weiterbildung

Unser Ziel ist es, in allen Bereichen eine optimale und umfassende Dienstleistung zu bieten. Dies kann nur gelingen, wenn man die Bedürfnisse der Patienten und Kunden genau kennt und die Leistungen konsequent darauf ausrichtet. Entscheidend dafür sind unsere hoch motivierten, sehr engagierten und bestens ausgebildeten Mitarbeiter, für die die Bedürfnisse der Kunden den wichtigsten Aspekt ihrer Arbeit darstellen. Um die hohe Spezialisierung und das notwendige Knowhow sicherzustellen, legen wir sehr viel Wert auf Fort- und Weiterbildung. Dabei profitieren wir auch vom großen Wissen der Chef- und Oberärzte der OKM, die regelmäßig über Entwicklungen in ihren Fachbereichen berichten.

Beste Arbeitsbedingungen

Außer auf die Bedürfnisse und Ansprüche unserer Kunden achten wir ebenso auf gute Arbeitsbedingungen für unsere Angestellten. Dies zeigt sich sowohl in großzügigen, hellen und gut ausgestatteten Arbeitsplätzen als auch in den klar geregelten Arbeitszeiten und einer langfristigen Dienst- und Einsatzplanung. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird durch abgestimmte Arbeitszeiten, zahlreiche Teilzeitstellen und verschiedenste Einsatzbereiche unterstützt. Entscheidend für die Mitarbeiterorientierung ist jedoch der kooperative und teamorientierte Führungsstil der Geschäfts-, Bereichs- und Teamleitungen. Wir beteiligen unsere Fachkräfte an Entscheidungen und binden sie in der Ideenfindung und bei Problemlösungen mit ein. Unser tägliches Handeln untereinander ist bestimmt von Offenheit, gegenseitigem Vertrauen und Wertschätzung.

Sichere Arbeitsplätze

In den letzten Jahren hat sich die ORTEMA weiterentwickelt und erfolgreich als qualitativ hochwertiger Anbieter und Arbeitgeber im Gesundheitsmarkt etabliert. Der Unternehmenserfolg kommt dabei allen zugute. Es wird in die Zukunft investiert, um bestehende Arbeitsplätze nachhaltig zu sichern, neue Angebote und Leistungsbereiche zu erschließen und damit die stetige Weiterentwicklung des Unternehmens voranzutreiben.

Betriebliche Altervorsorge

Unsere Mitarbeiter werden adäquat und leistungsgerecht vergütet. Neben einer betrieblichen Altersvorsorge erhalten sie außerdem eine betriebliche Krankenzusatzversicherung, die PlusCard, die alle Mitarbeiter im Falle einer stationären Krankenhausbehandlung zu Privatpatienten mit Chefarztbehandlung macht (nähere Informationen siehe Seite 5).

Da uns die Gesundheit des Teams sehr am Herzen liegt, bieten wir im Medical Fitness Bereich Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung aller Mitarbeiter an.

Auf Seite 5 starten wir mit der Vorstellung zweier Berufsbilder und deren Einsatzbereiche: den **Physiotherapeuten** und **Ergotherapeuten**. Weitere Berufsbilder folgen in den nächsten Ausgaben.

Wollen Sie mehr über die vorgestellten Bereiche erfahren, freuen wir uns über Ihre Anfrage per Mail an:
job.info@ortema.de

„FRÜHLINGSERWACHEN“ BEI ORTEMA MEDICAL FITNESS

Wir machen Sie fit für den Sommer!

Der Frühling erwacht, die Tage werden länger und die Menschen aktiver. Der Sommer steht vor der Tür, und wer noch etwas für die Sommerfigur oder seine Fitness tun möchte, der sollte rechtzeitig damit beginnen!

Melden Sie sich jetzt im Medical Fitness an und sparen Sie EUR 100,00*!

Vielleicht steht auch bei Ihnen in diesem Jahr eine Wanderung oder ein Aktivurlaub auf dem Programm oder Ihr Garten wartet darauf, gehegt und gepflegt zu werden. Damit Sie bei diesen Aktivitäten kein böses Erwachen erleben, weil die Fitness nicht ausreicht oder Ihnen Ihr Rücken einen Strich durch die Rechnung macht, sollten Sie im Vorfeld Ihre Kondition verbessern und Ihre Muskulatur stärken.

Wir erstellen für Sie ein individuelles Fitnessprogramm und machen Sie fit für den Sommer!

Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote kennen und profitieren Sie von unserem neuen Fitnesstest, mit dessen Hilfe wir noch besser und intensiver eventuelle Probleme und Defizite beheben können (siehe Seite 4).

(*beim Abschluss einer Mitgliedschaft von mindestens 52 Wochen)

Anmeldung zu einem kostenlosen Probetraining unter **07145 - 91 53 770**. Weitere Informationen finden Sie unter **www.ortema-medicalfitness.de**

WICHTIGE TERMINE

1. - 30. April 2015*
Aktionszeitraum „Frühlingserwachen“
(siehe Beitrag links)

23. März - 26. April 2015
Aktion „Frühling für Körper und Seele“
Lomi Lomi Massagen zum Kennenlernen,
30 min nur 30,00 Euro

Di. 14. April 2015
Patienten-Info: „Wenn das Knie schmerzt“
Referent: Chefarzt Dr. Jörg Richter
Orthopädische Klinik Markgröningen
(Annemarie-Griesinger-Saal), 18 Uhr

Do 23. April 2015*
Start Präventionskurs „Gesunder Rücken“
bei ORTEMA Medical Fitness, 17 – 18 Uhr

Di 5. Mai 2015
Patienten-Info: „Wenn die Finger kribbeln“
Referent: Chefarzt Professor Dr. Max Haerle
Orthopädische Klinik Markgröningen
(Annemarie-Griesinger-Saal), 18 Uhr

Di 9. Juni 2015
Patienten-Info:
„Wenn der Schmerz zur Krankheit wird“
Referentin: Sektionsleiterin Dr. Carola Maitra
Orthopädische Klinik Markgröningen
(Annemarie-Griesinger-Saal), 18 Uhr

So 21. Juni 2015
BIKERTAG Messe Stuttgart, ORTEMA Info-Stand

27. + 28. Juni 2015
ADAC MX Masters in Aichwald, ORTEMA Info-Stand

Di 14. Juli 2015
Patienten-Info: „Wenn der Rücken krumm wird“
Referenten: Chefarzt Dr. Stefan Krebs,
Chefarzt Dr. Christoph Schätz
Orthopädische Klinik Markgröningen
(Annemarie-Griesinger-Saal), 18 Uhr

*Telefonische Anmeldung unter **07145 – 91 53 770** für Kursteilnahme zwingend erforderlich.

Alle Termine der Patienten-Informationsveranstaltungen finden Sie unter **www.okm.de**

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ortema-medicalfitness.de

NEUER RÜCKENFITNESS KURS

Von den Krankenkassen bezuschusst

Ab April wird im Medical Fitness ein neuer Rückenkurs angeboten, der von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst wird. Der Kurs ist für alle geeignet, die vorsorglich ihren Rücken sowie ihre Rumpfmuskulatur stärken wollen.

„Ich habe Rücken!“

Diese Formulierung hat sich inzwischen in unserem Sprachgebrauch durchgesetzt, denn nach wie vor sind Rückenschmerzen das häufigste Leiden der Deutschen. Bis zu 80 % der deutschen Bevölkerung geben an, schon einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben, jeder Zehnte klagt über Beschwerden, die ihn im Alltag einschränken.

Studien haben ergeben, dass eine positive Lebenseinstellung sowie ein gesunder Lebensstil verbunden mit gezielter Kräftigung und regelmäßiger Bewegung dazu beitragen, schmerzfrei zu bleiben. Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur sorgt für Stabilität, mindert Haltungsschwächen und beugt Rückenbeschwerden vor.

Im neuen Rückenkurs wird der Schwerpunkt deshalb auf die Kräftigung der Körpermitte gelegt. Mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten wird sowohl die oberflächige als auch die tiefliegende Muskulatur, die für unsere Körperhaltung und zum Schutz der (Wirbel-) Gelenke wichtig ist, aktiviert und intensiv trainiert.

Telefonische Anmeldung unter **07145 – 91 53 770.** Weitere Informationen zu den Medical Fitness Präventionskursen finden Sie unter **www.ortema-medicalfitness.de.**

Der Kurs „Gesunder Rücken“ startet am Donnerstag, den 23. April 2015

Kurszeit:	17 – 18 Uhr
Kursdauer:	12 Trainingseinheiten à 60 Minuten
Kosten:	96,00 Euro; Teilnehmerzahl begrenzt

LOMI LOMI AKTIONSWOCHEN

„Frühling für Körper und Seele“

Seit September 2014 werden in unsere kleinen Wellness-Oase Massagen aus aller Welt angeboten. Bei der Shiatsu Massage aus Japan, der Ayurveda Ölmassage aus Indien, der asiatischen Honigmassage oder der hawaiianischen Ganzkörpermassage können Sie Ihre Seele baumeln lassen und sich einen wunderbaren Moment der Ruhe gönnen.

„Lomi Lomi“ ist eine hawaiianische Ganzkörpermassage, bei der körperliche Blockaden gelöst werden. Bei schönen Klängen wird feines Öl vorwiegend mit den Unterarmen einmassiert. Lernen Sie diese wundervolle Art der Entspannung kennen und lassen Sie für einen Moment die Welt hinter sich.

Wir bieten Ihnen vom **23. März bis 26. April** die Möglichkeit, die Lomi Lomi Massage zum Sonderpreis von nur 30,00 Euro (Dauer 30 Minuten) kennenzulernen. Bitte bringen Sie dazu den rechts abgebildeten Gutschein mit. **Selbstverständlich erstellen wir Ihnen auch Gutscheine für ein exklusives Ostergeschenk!**

Anmeldung zu Wellness-Anwendungen unter **07145 - 91 53 770**. Weitere Infos finden Sie auch unter **www.ortema-medicalfitness.de.**

LOMI LOMI GUTSCHEIN

30 min für nur 30 Euro*

* Aktion gültig vom 23.3. bis 26.4.2015. Keine Barauszahlung. Keine Kombination mit anderen Angeboten möglich. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Anmeldung erforderlich unter **07145 - 91 53 770**.

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Neuer Fitness-Test deckt mögliche Defizite auf

Ab April wird der Fitnesstest für Mitglieder des Medical Fitness qualitativ aufgewertet und um ein standardisiertes Testverfahren erweitert. Beim sogenannten Functional Movement Screen (FMS) handelt es sich um eine Testreihe von sieben Übungen zur Bestimmung der Mobilität und Stabilität von Personen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Mit Hilfe dieser Tests werden grundlegende Bewegungsmuster überprüft und eventuelle Defizite aufgedeckt.

Mobilität und Stabilität sind die Grundmauern, auf denen die konditionellen Fähigkeiten aufbauen. Wenn diese Grundmauern nicht verlässlich vorhanden sind, neigt man zu Ausweichbewegungen und entwickelt mangelhafte biomechanische Abläufe, die ermöglichen, bestimmte spezifische Fertigkeiten trotz vorhandener Defizite weiter auszuführen. Die Kompensation durch Ausweichbewegungen birgt dann das Risiko von schlechten Leistungen, Verletzungen oder Gelenkbeschwerden in sich. Durch gezielte Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Mobilität können Bewegungsabläufe jedoch optimiert, die Leistung gesteigert sowie Rücken- oder Gelenkschmerzen erfolgreich bekämpft werden.

Verbesserte Leistungsfähigkeit

Ab April wird bei ORTEMA das Testverfahren im Rahmen des einstündigen Fitnesstests von Neumitgliedern in den ersten Wochen ihrer Mitgliedschaft absolviert. Mit Hilfe von sieben Übungen erkennen die Trainer sofort, welche Bewegungsabläufe Schwierigkeiten bereiten bzw. welche Bewegungen aufgrund von vorhandenen Defiziten kompensiert werden.

Die Testergebnisse bilden die Grundlage für einfache, spezifische Übungen, die ins Aufwärmprogramm des Trainings integriert werden. Bereits nach acht Trainingseinheiten innerhalb vier Wochen stellt sich eine deutliche Optimierung der Bewegungsabläufe ein, die zu einer spürbaren Leistungssteigerung der Mitglieder führt. Mobilität und Stabilität werden verbessert, so dass sowohl Alltagsbewegungen als auch sportliche Aktivitäten leichter zu bewältigen sind.

Erfolge nach wenigen Wochen

Die Einbindung des Functional Movement Screen stellt eine enorme Aufwertung des bisherigen Fitnesstests dar, denn das Mitglied kann nun noch besser und individueller beraten und betreut werden. Durch die Testergebnisse als Grundlage für den Trainingsplan wird von Beginn an daran gearbeitet, Bewegungsdefizite und Haltungsschwächen zu beseitigen.

Das Training wird insgesamt effektiver, individuelle Ziele werden schneller und einfacher erreicht und der Erfolg ist bereits nach wenigen Wochen spürbar!

Weitere Infos finden Sie unter **www.ortema-medicalfitness.de**

Henning Fritz, ehemaliger Handball-Nationaltorhüter und Welthandballer des Jahres 2004 beim FMS Test.

MILON CARE TRAININGS-SOFTWARE

Neue Software bietet noch mehr Komfort

„Milon care“ heißt die Softwarelösung, die neue Trainingsmaßstäbe setzt und in diesem Frühjahr im Medical Fitness eingeführt wird. Die Software bietet durch detaillierte Trainingsauswertungen und zahlreiche neue Trainingsformen eine enorme Qualitätssteigerung für unsere Mitglieder.

Die Umstellung auf die neue milon Software wird für die Mitglieder vor allem durch das übersichtliche Geräte-Display sichtbar sein, das einen optimalen Lesekomfort und ein äußerst nutzerfreundliches Handling bietet. Die großen Vorteile finden sich jedoch sowohl in der Auswertung der einzelnen Trainingsdaten als auch in der Erweiterung der Trainingsformen, die eine noch individuellere und hochwertigere Trainingsteuerung sowie eine optimale Betreuung ermöglichen.

Die Trainingsdaten werden lückenlos übertragen, so dass die Trainer auf eventuelle Fehler in der Bewegungsausführung hinsichtlich Tempo oder Bewegungsradius eingehen können. Des Weiteren werden der Pulsverlauf sowie die Widerstandsänderungen protokolliert und durch anschauliche Grafiken aufbereitet. Das Training kann somit effektiv gesteuert und zeitnah je nach Leistungsvermögen des Trainierenden angepasst werden.

Ein weiterer großer Vorteil ist die Entwicklung neuer Trainingsformen, die an den milon Premiumgeräten angewendet werden können. Dazu zählen das adaptive und das isokinetische Training.

Bietet den MEDICAL FITNESS Mitgliedern eine weitere Qualitätssteigerung und sorgt dadurch für ein noch effektiveres Training: die neue Trainings-Software Milon care.

Adaptives Training

Ausgehend von der ermittelten Maximalkraft passt sich der Widerstand während eines Trainingsintervalls an die Kraftreserven des Trainierenden an. Geht die Kraft aus, verringert sich automatisch der Widerstand, so dass das Muskelpotenzial während einer Einheit immer voll ausgeschöpft wird.

Isokinetisches Training

Beim Isokinetischen Training wird die Geschwindigkeit der Trainingsbewegung konstant gehalten. Der Trainierende setzt dabei die für ihn maximal mögliche Kraft ein, ohne dadurch die definierte Geschwindigkeit verändern zu können. Die Fähigkeit des Trainierenden, Kraft aufzubauen, ist der limitierende Faktor. Das Training eignet sich insbesondere für den Therapiebereich, da unabhängig von der gesundheitlichen Verfassung maximal bis zum muskulären Limit trainiert und dadurch eine Überbeanspruchung vermieden wird.

Die milon Geräte sind seit Jahren aufgrund des einfachen, sicheren und effektiven Trainings sehr beliebt und bieten durch modernste Technik höchsten Komfort.

Wir freuen uns nun darauf, unseren Mitgliedern durch die neue Software ein noch abwechslungsreicheres und hochwertigeres Training bieten zu können!

ORTEMA

VORSTELLUNG BERUFSBILD ERGOTHERAPIE

„Täglich neue Herausforderungen meistern“

Heike Obermeyer ist 41 Jahre alt, hat zwei Kinder (11 und 9 Jahre) und ist seit September 2008 als Ergotherapeutin bei der ORTEMA beschäftigt.

Sie behandelt dort seit vielen Jahren in erster Linie handchirurgische Rezeptpatienten, chronische Schmerzpatienten der Orthopädischen Klinik Markgröningen und ist intensiv im Schienenbau, der Anfertigung von individuellen Handorthesen, tätig. Durch die unmittelbare Nähe zur Orthopädischen Klinik besteht eine sehr enge Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Max Haerle, Chefarzt für Hand- und plastische Chirurgie, und seinem Team. Durch regelmäßige Visitenteilnahmen und gemeinsame Fortbildungen mit den Ärzten hat sich hier ein fachlich sehr kompetentes und sehr erfahrenes Team entwickelt.

Heike Obermeyer hat ursprünglich mit 20 Stunden bei der ORTEMA angefangen, da ihre Kinder zu diesem Zeitpunkt noch mehr Betreuung benötigten. Inzwischen ist dieser Umfang sukzessive auf mittlerweile 30 Stunden angewachsen. Die Tätigkeit lässt sich hinsichtlich der Arbeitszeiten und der Zuverlässigkeit der Therapieplanung sehr gut mit ihren Aufgaben als Mutter vereinbaren.

An meiner Tätigkeit in der ORTEMA schätze ich besonders:

- *die enge Zusammenarbeit mit den anderen in der ORTEMA beschäftigten Berufsgruppen*
- *mein eigenes therapeutisches Arbeiten wird durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit noch effektiver und das Ergebnis am Patienten nochmals verbessert*
- *die Vielfalt meiner Tätigkeit, in der kein Arbeitstag dem anderen gleicht und damit keine Eintönigkeit aufkommen kann*
- *dass es täglich neue Herausforderungen gibt, da das Arbeiten mit Menschen Flexibilität und auch eigenes Wachsen erfordert und ermöglicht*
- *die Möglichkeit, neben den ambulanten Therapien auch das Arbeiten auf den Stationen der OKM zu erleben*

Meine Ziele für die nächsten Jahre sind:

- *der erfolgreiche Abschluss meiner Ausbildung zur Handtherapeutin (DAHTH)*
- *weitere Fortbildungen, um die eigene Kompetenz sowie die des Teams zu stärken*

Fortbildung hat hohen Stellenwert

2011 hat Heike Obermeyer eine Weiterbildung zur Handtherapeutin DAHTH begonnen. Diese Weiterbildung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Handtherapie ist sehr umfangreich und geht über die rein funktionsorientierte Therapie hinaus. Sie vereint neben klassisch therapeutischen Themen wie manueller Therapie, physikalischer Therapie und Schienenbau, Seminare zu Assessmentverfahren, Schmerztherapie, psychologischen Aspekten und evidenzbasierter Therapie. Sie erfordert zudem mehrjährige Erfahrung in der Behandlung von Handpatienten und schließt nach rund fünf Jahren mit einer Prüfung ab. Da diese Weiterbildung für die ORTEMA einen sehr hohen Stellenwert besitzt, erhält Heike Obermeyer eine umfangreiche Fortbildungsunterstützung.

Des Weiteren ist Heike Obermeyer seit inzwischen zwei Jahren als Referentin in den Hand-Fortbildungsveranstaltungen für Physio- und Ergotherapeuten eingebunden, die gemeinsam mit dem Team von Prof. Haerle veranstaltet werden.

VORSTELLUNG BERUFSBILD PHYSIOTHERAPIE

„Mit Herzblut und Spaß dem Patienten helfen“

Steffi Rebstock ist 32 Jahre alt und seit Mai 2008 als Physiotherapeutin im Team Neuroorthopädie, Querschnitt und Handchirurgie tätig.

Sie startete direkt nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin am Berufskolleg Waldenburg, wo sie zuvor außerdem eine Ausbildung als Sport- und Gymnastiklehrerin absolviert hatte. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Physiotherapeutin bei der ORTEMA behandelt sie sowohl ambulante Rezeptpatienten als auch stationäre Patienten der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) aus den Bereichen Neuroorthopädie, Querschnitt, Skoliose und Handchirurgie. Diese Spezialisierung in der Physiotherapie folgt der Spezialisierung der medizinischen Fachabteilungen der OKM, sichert die hohe Qualität in der Umsetzung der Behandlungskonzepte und stellt die intensive Zusammenarbeit im interdisziplinären Team mit den Ärzten und der Pflege sicher.

Da die Behandlung von Querschnitt- und Handpatienten während der physiotherapeutischen Ausbildung eher ein Randthema darstellt und in den Ausbildungspraktika wenig entsprechende Patienten behandelt werden können, erhalten alle Therapeuten, die neu in diesem Bereich starten, eine intensive und sehr ausführliche Einarbeitung.

An meiner Tätigkeit in der ORTEMA schätze ich besonders:

- *die abwechslungsreiche Arbeit*
- *mein Team*
- *die Möglichkeit der Spezialisierung in einzelnen Fachbereichen*
- *das interdisziplinäre Arbeiten*
- *das offene Arbeitsklima*
- *die Möglichkeit, Patienten nach ihrer Entlassung aus der Klinik ambulant weiter betreuen zu können*
- *den „Luxus“ einer 30 Minuten-Taktung und sich damit die nötige Zeit für jeden Patienten nehmen zu können*

Meine Ziele für die nächsten Jahre sind:

- *der erfolgreiche Abschluss meiner Ausbildung zur Manualtherapeutin*
- *weitere Spezialisierung in meinen Fachbereichen*
- *die erfolgreiche Einführung unseres DMGP-Nachbehandlungskonzeptes, um die Therapie querschnittgelähmter Menschen zu verbessern und damit auch unsere neuen Kollegen noch besser einarbeiten zu können*
- *neue Kollegen zu finden, die genauso viel Spaß und Herzblut in die Behandlung Querschnittgelähmter legen wie ich*
- *weiterhin Spaß an der Arbeit haben!*

Querschnittsbeauftragte

Steffi Rebstock hat sich sehr schnell mit großem Engagement in die fachlichen Inhalte eingefunden, wobei ihr die Arbeit mit Querschnitt-Patienten besonders am Herzen liegt. Die große Einsatzbereitschaft sowie ihre sehr gute fachliche Weiterentwicklung haben sich ausgezahlt. Inzwischen wurde sie innerhalb des Teams zur „Querschnitt-Beauftragten“, ist Ansprechpartnerin für Ärzte, Pflege und Kollegen und nimmt regelmäßig an den Chefarzt-Visiten teil. Seit ebenfalls mehreren Jahren besucht sie die Jahrestagungen der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegie (DMGP) und vertritt dort – gemeinsam mit ihrer Teamleiterin Susann Richter – als Physiotherapeutin die Orthopädische Klinik Markgröningen und die ORTEMA.

Seit 2014 ist sie Teilnehmerin eines bundesweiten Arbeitskreises der DMGP zur Aktualisierung und Verbesserung der physiotherapeutischen Nachbehandlungskonzepte für Querschnittverletzte.

Im Jahr 2013 startete sie mit der Weiterbildung zur Manualtherapeutin. Da dies eine wichtige Weiterbildung für die ORTEMA darstellt, erhält sie dafür eine finanzielle Unterstützung und zusätzliche Fortbildungstage.

INNOVATIVE ZUSATZLEISTUNG

ORTEMA-Mitarbeiter werden zu Privatpatienten

Mit der PlusCard des „Wir für Gesundheit“-Partners Debeka erhalten die ORTEMA-Mitarbeiter in bestimmten Kliniken der Regionalen Kliniken Holding RKH oder einer der anderen Kliniken im bundesweiten „Wir für Gesundheit“-Netzwerk im Falle einer stationären Behandlung sowohl Privatpatientenkomfort als auch Chefarztbehandlung.

Die ORTEMA bietet externen Unternehmen als Dienstleistung verschiedene Module im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement an und geht auch bei den eigenen Mitarbeitern mit gutem Beispiel voran. Durch die Teilnahme an umfangreichen Trainingsangeboten im Medical Fitness sowie an einem speziellen Rückenkurs haben alle Mitarbeiter die Möglichkeit, aktiv etwas zur Gesunderhaltung zu tun oder vorhandenen Problemen effektiv entgegenzuwirken. Ergänzend zu diesen präventiv orientierten Angeboten haben wir das betriebliche Gesundheitsmanagement im Juli 2014 um den Baustein der optimalen medizinischen Versorgung ergänzt.

Der PlusCard-Tarif des „Wir für Gesundheit“-Partners Debeka Krankenversicherungsvereins a.G. ist eine betriebliche Krankenzusatzversicherung, die allen ORTEMA-Mitarbeitern im Falle eines stationären Aufenthalts eine Behandlung durch den Chefarzt sowie Privatpatientenkomfort im Zweibettzimmer gewährt. Diese Zusatzleistung wird vom Arbeitgeber komplett finanziert und wurde von den Mitarbeitern als Ausdruck der besonderen Wertschätzung sehr positiv angenommen.

Die medizinische Versorgung im bundesweiten „Wir für Gesundheit“-Kliniknetzwerk basiert auf hohen Qualitätsansprüchen der beteiligten Krankenhäuser, die sich zum Ziel gesetzt haben, über die gesetzlichen Qualitätsvorgaben hinaus eine optimale Versorgung zu bieten.

Sollten Sie für sich oder Ihre Mitarbeiter Interesse an diesem innovativen und neuen Produkt haben, freuen wir uns über Ihre Anfrage an:

PlusCard – Wir für Gesundheit / Rüdiger Loy
Kooperationsmanagement
Regionale Kliniken Holding RKH
Tel. 07145 91 - 53 860
Ruediger.Loy@ortema.de
Weitere Informationen:
www.wir-fuer-gesundheit.de

VERSTÄRKUNG GESUCHT:

- **Physiotherapeut** (w/m) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Physiotherapeut** (w/m) für die multimodale Schmerztherapie
- **Physiotherapeut** (w/m) für die Ambulanz
- **Ergotherapeut** (w/m) für die Handtherapie
- **Sporttherapeut** (w/m) für die Medizinische Trainingstherapie
- **Mitarbeiter/in** für die Therapie-Anmeldung in Vollzeit

Weitere Infos: www.ortema.de/stellenanzeigen

MINIMAL-INVASIVE OPERATIONSTECHNIKEN MACHEN'S MÖGLICH

Sportlich aktiv mit künstlichem Gelenk

Der künstliche Ersatz eines Hüft- oder Kniegelenkes (Endoprothese) hat zum Ziel, den Patienten eine schmerzfreie Bewegung und Mobilisation in den entsprechenden Gelenken zu ermöglichen. Hierdurch wird die deutlich eingeschränkte Lebensqualität wiederhergestellt. Viele Patienten waren vor dem Beginn der Arthrose sportlich aktiv, so dass der Wunsch nach sportlicher Betätigung mit der Endoprothese verständlich ist. Es stellt sich jedoch die Frage, welche Sportarten mit einem solchen künstlichen Gelenk durchgeführt werden können.

Mit künstlichem Hüftgelenk auf dem Cerro La Plata (Argentinien) in den Anden (Bild oben). Sportarten mit geringer Stoßbelastung und deshalb ideal für Menschen mit künstlichem Gelenk: Radfahren, Skifahren, Schwimmen, Golf oder Nordic Walking.

Man kann prinzipiell zwischen Sportarten unterscheiden, die gelenk- und damit prothesenbelastend sind und solchen, bei denen die Belastung auf das entsprechende künstliche Gelenk geringer ist.

Zu den belastenden Sportarten gehören all diejenigen, bei denen dem Gelenk Stoßbelastungen zugefügt werden. Alle Sportarten mit schnellem Anlaufen und schnellen Abstopp-Bewegungen führen zu einer hohen Beanspruchung im Gelenk und damit zu einem erhöhten Abrieb der Materialien des Kunstgelenkes. Squash oder Tennis sind also eher gelenkbelastend. Ebenfalls nicht zu empfehlen sind sämtliche Kontaktsportarten wie Fußball oder Handball. Dabei kann es durch die starken Anlauf- und Stoppaktivitäten und den damit verbundenen Stoßbelastungen zu einer Krafteinwirkung auf das Gelenk bis hin zu Ausrenkphänomenen bei unbeabsichtigten Bewegungen kommen. Auch Joggen in längerem Ausmaß bzw. über längere Distanzen führt durch die Stoßbelastung beim Laufen zu einem erhöhten Abrieb der Materialien des Gelenkes.

Sport mit geringer Stoßbelastung

Dagegen sind Bewegungen mit nur geringer Stoßbelastung sehr hilfreich für den Muskelaufbau rund um das Gelenk und daher eher als förderlich zu bezeichnen. Hierzu gehören Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen oder Tanzen ohne Wurfübungen.

Auch Aktivitäten wie Golf oder Skifahren sind mit Kunstgelenken gut möglich. Allerdings sollte man die Sportart bereits vor der Implantation der Prothese ausgeübt haben und über eine gute koordinative Fähigkeit verfügen. Unterstützend wirken neben krankengymnastischen Übungen Programme, die in unserem Hause angeboten werden. In Prothesensportgruppen werden beispielsweise gezielt Übungen durchgeführt, die den Muskelaufbau und die koordinative Leistung fördern.

Modernste OP-Techniken in der OKM

Mithilfe von modernen Operationsmethoden mit muskelschonenden minimal-invasiven Operationstechniken, die bei uns in der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) angewandt werden, können Sportarten früh wieder aufgenommen werden. Sie schonen die gelenkumgreifende Muskulatur und ermöglichen dadurch einen schnellen Muskelaufbau und die Wiedererlangung der koordinativen Leistung.

Grundsätzlich ist zu betonen, dass die Eigenverantwortung des Patienten für die Haltbarkeit der Prothese eine entscheidende Rolle spielt. Auch wenn mit Endoprothesen sportliche Maximalleistungen erreicht werden können, so ist dies grundsätzlich nicht zu empfehlen. Kontinuierliche Überbelastungen auch bei Extremsportarten führen zu einem höheren Verschleiß und daher einer kürzeren Standzeit der implantierten Prothese. Empfehlenswert ist, mit dem Physiotherapeuten bzw. behandelnden Arzt Rücksprache zu halten, wann man die geplanten Sportarten wieder aufnehmen kann. Hier können auch unterstützende Schulungsprogramme der ORTEMA hilfreich sein.

Prof. Dr. med. Bernd Fink
Chefarzt Klinik für Endoprothetik, Allgemeine und Rheumaorthopädie, Orthopädische Klinik Markgröningen
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle orthopädische Chrirugie

NEUE STATION FÜR KONSERVATIVE ORTHOPÄDIE UND MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE

Einzigartiges Behandlungskonzept

Wirbelsäulenzentrum nimmt neue Station in Betrieb: Als ideale Ergänzung der bestehenden operativen Versorgungsangebote an der Orthopädischen Klinik Markgröningen existiert seit Anfang Februar eine neue Station für Konservative Orthopädie, Medizinische Rehabilitation und Schmerztherapie.

Es herrscht eine angenehme Atmosphäre, die den Besucher der neuen Station I im dritten Stock des komplett sanierten Wirbelsäulenzentrums erwartet. Ein heller Flur und bordeauxrote Türen, die zu den modern gestalteten Patienten- und Behandlungsräumen führen, tragen zu dieser Wirkung bei. Besonders der großzügige Trainingsbereich motiviert allein schon wegen des Panoramablicks über das Umland Markgröningens zu ungeahnten Kräften. Mit den neuesten Geräten bestens ausgestattet arbeiten hier maximal 26 Patienten dieser Station unter Anleitung der ORTEMA-Therapeuten und unter dem wachen Blick des behandelnden Ärzteteams ihren jeweils individuell erstellten Therapieplan ab. Für die Sektionsleiter der neuen Station, Dr. Carola Maitra und PD Dr. Pawel Bak, ist dies ein Idealzustand im Bereich der Konservativen Orthopädie und Schmerztherapie. „Man erlebt hier den Patienten über einen längeren Zeitraum", sagt der Leiter des Fachbereichs Konservative Orthopädie, PD Dr. Pawel Bak. Das ermögliche oftmals genauere Diagnosen.

Die Sektionsleiter der neuen Station Konservative Orthopädie, Medizinische Rehabilitation und Schmerztherapie: Dr. Carola Maitra und PD Dr. Pawel Bak

Komplexes Behandlungsspektrum auf einer Ebene

Ein 30-jähriger Patient erleidet vor Jahren einen Arbeitsunfall mit mehreren Knochenbrüchen, wenig später kommt eine Sprunggelenksfraktur hinzu. Trotz Operationen und zahlreichen ambulanten Therapien hören die Schmerzen nicht auf, werden sogar noch schlimmer. Arbeitsunfähigkeit und soziale Probleme sind die Folge. Es sind solche und ähnliche Leidenswege, die in die neue Station des Markgröninger Klinikums führen. Hier besteht für den Patienten erstmals die Möglichkeit, dass ein interdisziplinär agierendes Team aus Fachärzten für Orthopädie, Schmerztherapie, Anästhesie, Physikalische und Rehabilitative Medizin sowie Psychologen, Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten, wie auch speziell qualifizierte Pflegekräfte gemeinsam eine Strategie überlegen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Für das Stationsteam stellen sich dabei täglich neue Herausforderungen, denn das Behandlungsspektrum ist immens. Schmerzen, ausgelöst durch degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke, durch funktionelle Störungen des Bewegungssystems oder aber strukturelle Aufbaustörungen des Skelettsystems, sind in diesem Zusammenhang keine Seltenheit.

Neben der Schmerztherapie gehören zudem die präoperative Abklärung und stationäre Nachbehandlung bei Verletzungen und Operationen im Bereich der Haltungs- und Bewegungsorgane, nach künstlichem Gelenkersatz, Amputationen sowie nach Wirbelsäulen- und Bandscheibenoperationen zum Behandlungsschwerpunkt der neuen Sektion. „Wir wollen den Menschen helfen, die ambulant nicht effektiv behandelt werden konnten", sind sich die Sektionsleiter der neuen Station für Konservative Orthopädie und Schmerztherapie einig.

Multimodale Behandlung gegen chronische Schmerzen

Die fachübergreifende Zusammenarbeit vor allem mit Psychologen und Psychotherapeuten sowie Physio-, Ergo- und Sport-Therapeuten ist ebenso bei der multimodalen Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzzuständen von zentraler Bedeutung. „Wir wollen mit einem ganzheitlichen Ansatz sämtliche Facetten der Schmerzentstehung und seiner Symptome behandeln", sagt Dr. Carola Maitra, Leiterin der Sektion Schmerztherapie. Hierbei werde für den Patienten eine Art Masterplan erarbeitet, ergänzt PD Dr. Pawel Bak. Mit Hilfe bestimmter Strategien der Schmerzbewältigung sollen die Lebensqualität und Aktivität verbessert werden, um so wieder fit zu werden für den beruflichen Alltag. Die multimodalen Programme erfordern eine aktive Mitarbeit und eine hohe Motivation des Patienten. Dies ist zwingend notwendig, um den Erfolg der stationären Therapie zu sichern.

GUT ZU WISSEN:

Behandelt werden Patienten der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung. Die Unterbringung erfolgt in modernen Ein- und Zweibettzimmern. Ein breites Spektrum von Wahlleistungen steht den Patienten zur Verfügung. Die Therapie erfolgt überwiegend auf Stationsebene. Im Haus steht zudem neben einer breiten fachärztlichen Versorgung sowie einer modernen Diagnostik die gesamte Orthopädietechnik einschließlich der Rollstuhl-, Schuh-, Prothesen- und Orthesenversorgung zur Verfügung.

RÜCKBLICK SKI-WM IN DEN USA

Mit ORTEMA sicher aufs Podest

Hohe Geschwindigkeiten, weite Sprünge und spektakuläre Kurse: Die Ski-Weltmeisterschaft in Vail und Beaver Creek / USA bot atemberaubende Bilder, zumal die Rennläufer fast immer ans Limit gingen, um sich den Traum einer Medaille zu erfüllen. Um das Verletzungsrisiko möglichst zu minimieren und sich bestmöglich zu schützen, setzten viele Athleten auf Protektoren „Made in Germany“. Genauer gesagt auf Rückenprotektoren, Schlagschutz für Arme und Beine sowie spezielle Knieorthesen „Made by ORTEMA“.

Die Orthopädie-Techniker kennen die Bedürfnisse der Spitzenathleten. „Wir sind seit über zwei Jahrzehnten im internationalen Geschäft“, erklärt ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch. „Wir wissen ganz genau was funktioniert und was nicht!“. Der gelernte Orthopädie-Technik-Meister und sein Team fertigen in Markgröningen individuelle Protektoren für fast jedes Körperteil. Ein echtes High-Tech-Produkt ist der Rückenprotektor P1, der den Athleten individuell angepasst wird. Die Österreicherin Anna Fenninger beispielsweise vertraute bei ihrem Sieg im Super G auf den P1 Rückenprotektor. Weitere Medaillengewinner wie Patrick Küng, Beat Feuz und Lara Gut (alle CH), Travis Ganong (USA) oder Adrien Théaux (FRA) profitieren ebenfalls von der guten Zusammenarbeit zwischen den Skiverbänden und der Entwicklungsschmiede. „Wir sind unter anderem Partner des DSV, des Swiss Ski Teams und des US-Teams und freuen uns natürlich über die tollen Platzierungen“, so Semsch.

Rückenprotektoren und Knieorthesen schützen die deutschen Skirennläufer: Fritz Dopfer, Viktoria Rebensburg, Tina Geiger und Stefan Luitz (von links).

Knieorthesen schützen Rennläufer

Neben unterschiedlichen Protektoren versorgt die ORTEMA viele Rennläufer mit speziellen Knieorthesen. Und das aus gutem Grund: Laut FIS gehören Knieverletzungen im Ski World Cup mit 36 % zu den häufigsten Verletzungen im Skirennsport. Die Pausen nach Kreuzbandrissen bedeuten nicht selten das Ende der Saison oder gar der Sportkarriere. Die Orthesen, die unter dem Rennanzug getragen werden, setzten beispielsweise Hanna Schnarf (ITA), Fabienne Sutter (CH) oder der deutsche Starter Stefan Luitz ein. So konnte Luitz vor zwei Jahren nach einem Kreuzbandriss nach nur sechs Monaten Pause wieder aufs „Stockerl“ fahren. Luitz schaffte es in den USA zwar nicht aufs Podest, dafür aber holten Fritz Dopfer (Silber) und Felix Neureuther (Bronze) im Slalom gleich zweimal Edelmetall. Viktoria Rebensburg feierte im Riesenslalom mit Silber einen tollen Erfolg mit der Sicherheit von ORTEMA.

Holte für Deutschland bei der Ski-WM in den USA Silber im Slalom: Fritz Dopfer.

Neuer Handschuh vermeidet „Skidaumen“

Ein weiteres Projekt wurde mit Ziener abgeschlossen. Gemeinsam mit dem Handschuhhersteller entwickelte ORTEMA für Felix Neureuther einen Daumenprotektor, der Verletzungen des Band-Kapsel-Apparates, den sogenannten Skidaumen, vermeiden soll. Diese Entwicklung wurde so erfolgreich durchgeführt, dass bald jeder Skifahrer davon profitieren kann.

In der kommenden Saison wird der Ziener Handschuh mit Daumen-Protektor im Handel erhältlich sein.

Mehr Infos finden Sie unter:
www.ortema.de

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

ORTHO-MAX VEST

PROTEKTOREN-WESTE

FAZIT aus Motorrad 20/2014

Mit seiner Hosenträger-Gurtführung sitzt der Ortema-Rückenschutz nicht nur bombenfest, sondern auch äußerst komfortabel. Dazu sorgt ein 3-D-Abstandsgewebe trotz geschlossener Bauart für eine wirksame Durchlüftung. Auf dem Prüfstand gehört er zu den Besten und offenbart auch keine wirkliche Schwachstelle. **Das Ganze bei geringem Gewicht – Klasse!**

P1 DYNAMIC RÜCKENPROTEKTOR
ortema.de

FAZIT aus Motorrad 20/2014

Im Schnitt unter fünf Kilonewton Restkraft – erlaubt ist nach Norm fast das Doppelte. Damit ist Ortemas Rückenprotektor Referenz in dieser Klasse. Obendrein punktet die Schutzweste durch einen engen, aber extrem komfortablen Sitz sowie dank des großflächig gelochten Gewebes durch eine angenehme Durchlüftung an heißen Tagen.

TESTBERICHT AUS DER ZEITSCHRIFT MOTORRAD

Getestet & für „sehr gut“ befunden!

MOTORRAD Urteil: sehr gut

Ausprobiert: Ortema Sicherheitsausstattung

Komplettschutz

Die **Einsteiger-Orthese Xpert** von Ortema (**pro Stück:** 475 Euro; 830 Gramm; **Größen:** S, M und L) soll Knieverletzungen vermeiden helfen. Das Thermoplast-Material wird individuell angepasst, Klettbänder und gut haftendes Polstermaterial fixieren die Xpert vorbildlich. Über den gesamten Einsatz und auch auf langen Tagesetappen sind Komfort, perfekter Sitz und Schutz gewährleistet. Zudem unterstützt die Orthese das Knie und verleiht ihm mehr Stabilität.

Das Nackenschutzsystem (Neck Brace) **Ortema ONB V 3.0** ist weltweit das einzige System, das bei einer Überstreckung des Kopfes nach hinten (maximaler Überstreckungswinkel: 10°) die einwirkende Kraft nicht zentral auf die Wirbelsäule leitet, sondern diese auf die wesentlich stabileren Schulterblätter überträgt. Auf der Albanien-Rallye verhielt sich das ONB im besten Sinne unauffällig. Es war einfach und schnell anzuziehen und störte während der Fahrt weder mit oder ohne Rucksack noch bei steilen Bergauf- oder Bergab-Passagen. **Preis:** ab 349 Euro, **Größen:** S bis XL, **Gewicht (in XL):** 580 Gramm.

Mit der **X-Pants LP** bietet Ortema eine komfortable, atmungsaktive Protektoren-Unterhose an, die neben großflächigen seitlichen Oberschenkelpolstern auch einen Steißbeinschutz besitzt. Für den Rallye-Einsatz empfiehlt sich die Version mit Sitzpolster für zehn Euro Aufpreis. **Preis:** ab 74 Euro, **Größen:** S bis XXL.

Schutz für Rücken, Ellenbogen und Schultern soll die beim Rallye-Einsatz als herrlich komfortabel erprobte **Ortho-Max-Jacke** der Markgröninger Ausrüstungsexperten bieten. Die Weichschaumprotektoren tragen kaum auf, erfüllen aber die zurzeit höchste Schutzklasse nach der Norm EN 1621-2. Wahlweise lässt sich die Unterjacke um einen individuell geformten und angepassten Brustschutz erweitern, der zum Beispiel vor Steinschlägen im Offroad-Wettbewerb schützen soll. Bei hohen Temperaturen ist der Panzer jedoch nur bedingt empfehlenswert, da er kaum Luft an die Brust lässt. **Preis:** 279 Euro (529 Euro mit Brustschutz), **Größen:** S bis XXL.

Fazit: Die zusammengestellte Schutzausrüstung von Ortema bietet selbst unter harten Rallye-Bedingungen ausgezeichneten Komfort und leistet sich bei der Sicherheit keine Schwächen. Top!

Anbieter: Ortema, Telefon 07145/91538 00, **www.ortema.de**

MOTORRAD Urteil: sehr gut

Unterbuxe mit Schutzfunktion: X-Pants LP mit Hüft- und Sitzpolstern

Bei der Ortho-Max-Jacke lässt sich ein Brustpanzer einklinken

Knieschützer de luxe: Orthese Xpert

Das Neck Brace ONB V 3.0 soll vor Kopfüberstreckungen schützen

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG - VOM ARBEITGEBER UND DER KRANKENKASSE BEZUSCHUSST

Wir machen Sie fit für den Arbeitsalltag

Betriebliche Gesundheitsförderung ist in vielen Firmen aufgrund der oft sehr hohen Belastung am Arbeitsplatz ein aktuelles Thema, doch häufig fehlt das für das Unternehmen passende Programm. Die Firma Marabu, die Ökumenische Sozialstation Schwieberdingen (ÖSS) und die Volksbank Strohgäu haben sich nun entschlossen, in diesem Bereich mit der ORTEMA zusammenzuarbeiten.

Die Firma Marabu in Tamm beschäftigt Mitarbeiter in verschiedenen Bereichen der Produktion und der Verwaltung, so dass die Probleme am Arbeitsplatz sehr unterschiedlich sein können. Doch egal, ob man im Lager schwere Lasten tragen muss, im Labor Chemikalien und Farbstoffen ausgesetzt ist oder seine Aufgaben am Schreibtisch erledigt, Körper und Geist benötigen in allen Bereichen einen Ausgleich vom oft stressigen Arbeitsalltag. Dies gilt auch für die Mitarbeiter der Volksbank Strohgäu, die vorwiegend sitzenden Tätigkeiten nachgehen.

Die Mitarbeiterinnen der Ökumenischen Sozialstation in Schwieberdingen müssen während ihrer pflegerischen Tätigkeit häufig schwer tragen und heben und sind außerdem starken psychischen Belastungen ausgesetzt. Als Ausgleich wirken sich ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining sowie gezielte Entspannungsübungen positiv auf Stress und körperliche Probleme aus.

Spezieller Fitnesskurs

Um die Bedingungen für die Mitarbeiter zu verbessern und der gesamten Belegschaft die Möglichkeit zu geben, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun, nahmen sowohl die Personalleitungen der Firma Marabu und der Volksbank Strohgäu als auch die Geschäftsleitung der ÖSS Kontakt zur ORTEMA auf und entschlossen sich dazu, am BGF-Programm „Prevention First“ teilzunehmen. Im Rahmen eines Gesundheitstages bei Marabu sowie einer Mitarbeiterversammlung bei der ÖSS stellten Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Medical Fitness und sein Team das Programm vor und stießen dabei auf reges Interesse.

Inzwischen trainieren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der genannten Unternehmen im Rahmen des Prevention First Programms über einen Zeitraum von drei Monaten in einem speziell konzipierten Fitnesskurs, der den Präventionskriterien des § 20 SGB V entspricht und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

Wir freuen uns sehr über die zahlreiche Teilnahme der Mitarbeiter von Marabu, der Volksbank Strohgäu und der ÖSS und hoffen auf eine lange und erfolgreiche Firmenpartnerschaft. Die aktuelle Prevention First Staffel geht bereits in die letzte Runde, wird jedoch im September erneut angeboten.

Informationen gewünscht?

Sollten Sie ebenfalls Interesse daran haben, Betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrer Firma einzuführen, informieren wir Sie gerne über unsere Angebote und verschiedenen Module, die wir passend zu Ihrem Firmenprofil zusammensetzen.

Wir freuen uns über Ihre Anfrage telefonisch unter **07145 – 91 53 770 oder per Mail an bgf@ortema.de**. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter **www.ortema-medicalfitness.de Stichwort BGF**

Ihr Ansprechpartner:
Rüdiger Loy
Geschäftsbereichsleiter
Rehabilitation & Medical Fitness
Dipl.- Sportwissenschaftler
und Dipl. Kaufmann

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER

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

NUR BESTE LEISTUNG BEKOMMT DEN STERN!
Unsere Leistungen für Sie:
- kompetente Fachberatung und Verkauf von LED-TV, Heimkino, Vernetzung, Haustechnik, Kaffeevollautomaten
- Aufbau von Satellit- und Kabelanlagen
- Premium-Service und Reparaturen

EURONICS Tönnies
Schulze-Delitzsch-Straße 15
71706 Markgröningen
T: 07145 92 10 30

Gailing
IHR BETTENHAUS.
Haustex Star 2013 Bettenfachhändler des Jahres
Rückengerechte Matratzen & Lattenroste
Unsere TÜV-zertifizierten Schlafberater ermitteln Ihr Bett, bei Bedarf auch mittels Körpervermessung. Weniger Rückenprobleme durch erholsamen Schlaf im richtigen Bett!
www.betten-gailing.de
Gailing in Bietigheim
Pleidelsheimer Straße 11-13
Telefon 0 71 42.99 39-0
Gailing in Ludwigsburg
Schwieberdinger Straße 104
Telefon 0 71 41.46 40 41
Mo. bis Fr. 9.30 – 19 Uhr
Sa. 9.30 – 16 Uhr

»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

Durchblick
... große Auswahl kombiniert mit fachlich kompetenter Beratung!
Muras Optik
Bahnhofstraße 30
71679 Asperg
Tel 0 71 41/66 17 18
Fax 0 71 41/66 15 77

blick punkt muras
BLICKPUNKT
OPTIK-FACHGESCHÄFT
MARKTPLATZ 2
71679 ASPERG
TEL. 071412982123
FAX 071412984308
BLICKPUNKT-ASPERG.DE

IMPRESSUM

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

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

Bilder/Fotos: ORTEMA GmbH, ART-KOM GmbH, fotolia.com
Gestaltung: inform & Stil GmbH

Auflage: 28.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2015© Copyright ORTEMA GmbH

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 Sport Protection · Tel. 07145 91 53800 · Fax 07145 91 53980
info@ortema.de · www.ortema.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

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