ORTEMA®

MEDICAL FITNESS

Ausgabe 1/2016

Gesunde... ...Aussichten

Medical Fitness

- NEU: Trainieren mit 12-Wochen-Zufriedenheitsgarantie
- Neuer Kurs: Core-Training für jedermann

Seite 3 - 4

Berufe bei ORTEMA

- Sport-Physiotherapeut
- Orthopädie-Techniker
- Schmerz-Physiotherapeut

Seite 5

Das Ellenbogengelenk

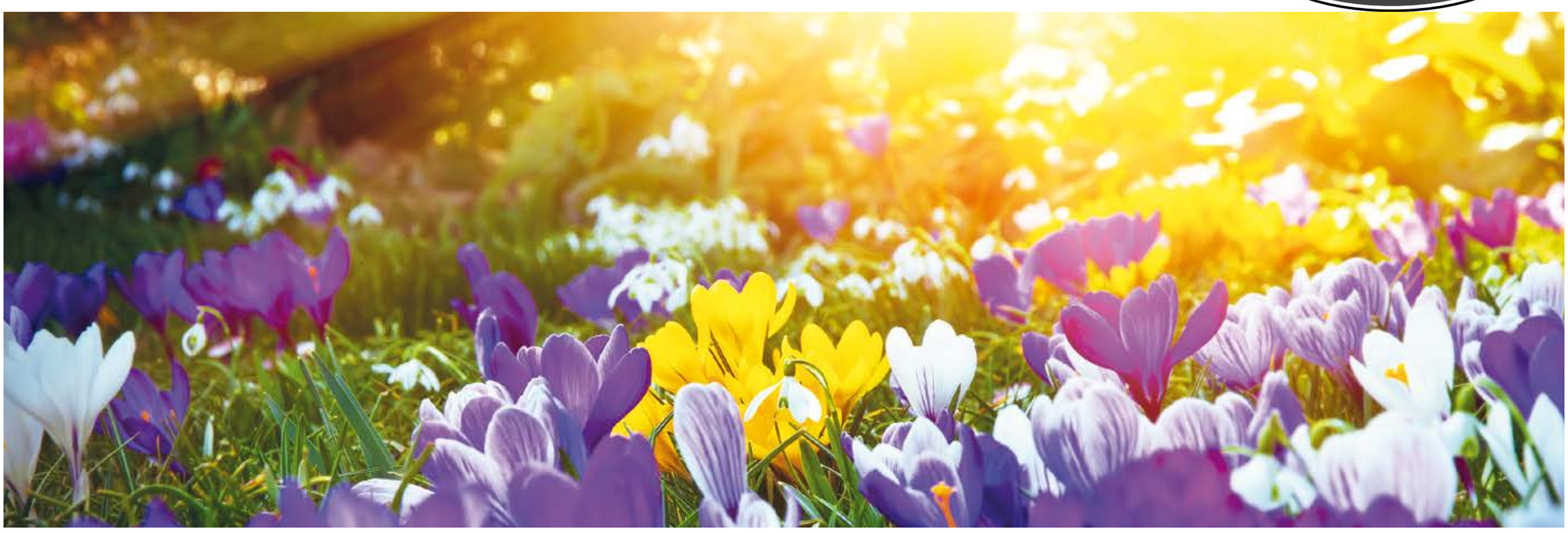
- NEU: Sprechstunde für die Behandlung des Ellenbogens in der Orthopädischen Klinik Markgröningen

Seite 6

Sport Protection

- Schutzausrüstung zum Start in die Motorrad-Saison
- Siegertypen: Ausgezeichnete Rückenprotektoren

Seite 7



GESUNDE AUSSICHTEN AUSGABE 1/2016

Fit mit ORTEMA: So kann der Frühling kommen!

Nach dem heißen Sommer 2015 wurde allgemein ein strenger Winter erwartet. Ski & Rodel waren bestenfalls ausreichend, sehr zum Leidwesen vieler Wintersportler. Dafür hat der ORTEMA-Neubau bei den lauen Temperaturen erhebliche Fortschritte gemacht. Die Bereiche Orthopädie-Technik und Sport Protection freuen sich auf neue Räumlichkeiten - und mehr Platz.

Neuigkeiten gibt es auch aus den anderen Bereichen der ORTEMA zu berichten. So startet Medical Fitness mit einem neuen Trainingskonzept in den Frühling: Mehr zur 12-Wochen-Zufriedenheitsgarantie lesen Sie auf Seite 3. Ein wichtiger Baustein dieses Trainingsprogramms ist eine ausführliche Bewegungsanalyse, die Schwachstellen und Defizite aufdeckt. Wie positiv dieser sogenannte Functional Movement Screen bei unseren Mitgliedern ankommt, können Sie auf Seite 4 nachlesen.

„Functional Training“ lautet einer der Mega-Trends in der Fitnessbranche. Bei uns können Sie ab sofort Functional Training unter Anleitung und entsprechend Ihres persönlichen Leistungsniveaus absolvieren. Der neue Kurs heißt „Core-Training“ und ist auch für ältere Personen und Sportanfänger bestens geeignet (Seite 4).

Der Neubau für die Bereiche Orthopädie-Technik und Sport Protection macht täglich Fortschritte. Geplanter Umzug wird im Spätsommer diesen Jahres sein.

Klein aber komplex: das Ellenbogengelenk

Eine neue Sprechstunde für Patienten mit Ellenbogenerkrankungen bietet jetzt die Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) an. Damit wird die OKM dem gesteigerten Bedarf und den verbesserten Behandlungsmöglichkeiten dieses kleinen aber komplexen Gelenkes gerecht. Die Physiotherapeuten der ORTEMA, die Patienten sowohl stationär als auch ambulant behandeln, sind ein wichtiger Teil der Behandlungskette. Auf Seite 6 erfahren Sie mehr über Ellenbogenerkrankungen und deren Therapie.

Damit es erst gar nicht zu Verletzungen kommt, schützen sich viele Sportler mit Protektoren. Zum Start in die neue Motorrad-Saison sind Rückenprotektoren zum Schutz der Wirbelsäule ganz besonders gefragt. ORTEMA bietet hier eine große Auswahl ausgezeichneter Produkte an (Seite 7).

Zum Schluss möchten wir Ihnen noch ein neues Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung vorstellen: **BETSI** steht für „**Be**schäftigungsfähigkeit **T**eilhabeorientiert **Si**chern“ und erstreckt sich über einen Zeitraum von sechs Monaten. Mehr dazu auf Seite 8.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start in den Frühling und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker-Meister

FORT- UND WEITERBILDUNGEN

Wir geben unser Fachwissen weiter

Die ORTEMA verfügt in ihren Geschäftsbereichen Orthopädie-Technik, Medical Fitness & Gesundheit, Rehabilitation & Therapie sowie Sport Protection über enorme Erfahrung und ein umfassendes Fachwissen, das sie in Form von Weiterbildungen und Fortbildungsveranstaltungen an andere Personen in medizinischen Berufen, Sportler, Trainer und Interessierte weitergeben möchte.

Lieferten spannende Themen und interessante Fachvorträge beim letztjährigen Markgröninger Sport-Meeting: Dr. Harald Schall, Werner Kolb, Hartmut Semsch, Rainer Adrion, Dr. Martin Pfeifle und Dr. Nourdin Rekkab (von links)

In den letzten Jahren haben sich sowohl der Hand-Therapie-Tag als auch das Sport-Meeting als feste Fortbildungsveranstaltungen der ORTEMA etabliert und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Hand-Therapie-Tag

Der Hand-Therapie-Tag wurde von Prof. Dr. Max Haerle initiiert und wird zweimal jährlich für Physio- und Ergotherapeuten angeboten. Der Chefarzt der Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie in Markgröningen weiß um die Wichtigkeit der optimalen Therapie nach einem operativen Eingriff. Gemeinsam mit den Physio- und Ergotherapeuten der ORTEMA werden bei den Fortbildungen, die einen theoretischen und einen praktischen Teil beinhalten, aktuelle konservative und operative Verfahren sowie die notwendige Therapie vorgestellt.

Markgröninger Sport-Meeting

Das Markgröninger Sport-Meeting findet seit 2013 statt und wird ebenfalls in Kooperation mit der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) durchgeführt. Es richtet sich sowohl an Therapeuten, Trainer und medizinische Betreuer als auch an den Sportler selbst. Neben qualifizierten Referenten, die jeweils ein Schwerpunktthema aus ärztlicher, therapeutischer und orthopädie-technischer Sicht beleuchten, gibt ein hochrangiger Gast aus dem Sports spannende Einblicke in den Profisport.

Auch in diesem Jahr wird im Herbst das Sport-Meeting zu einem wiederum interessanten Thema stattfinden. Der genaue Termin und das Schwerpunktthema werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Therapeutensymposium

Im Frühjahr 2017 wird eine noch umfangreichere Fortbildungsveranstaltung stattfinden. Gemeinsam mit der OKM und dem FOMT-Institut (Fortbildungsinstitut für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie) planen wir ein ganztägiges Therapeutensymposium mit den Schwerpunkten Knie- und Schultergelenk. Neben ärztlichen Vorträgen werden physio- und sporttherapeutische Beiträge sowie Informationen zur orthopädie-technischen Versorgung auf dem Programm stehen.

Wir freuen uns bereits heute über Ihr Interesse und heißen Sie zu unseren künftigen Fortbildungsveranstaltungen herzlich willkommen. Nähere Informationen erhalten Sie immer aktuell unter **www.ortema.de**

NEU BEI MEDICAL FITNESS

Trainieren mit 12-Wochen-Zufriedenheitsgarantie

Medical Fitness setzt seinen Fokus ab sofort auf noch mehr Qualität: Wir möchten Sie auf Ihrem Weg zum persönlichen Ziel dauerhaft betreuen und durch ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm begleiten. Dieses garantiert einen nachhaltigen und deutlich spürbaren Erfolg bereits nach 12 Wochen! Sollten Sie keinen messbaren Erfolg erleben oder mit den vorgegebenen Programmen nicht zufrieden sein, können Sie von der Zufriedenheitsgarantie Gebrauch machen und die Mitgliedschaft vorzeitig beenden.

ZUFRIEDENHEITS GARANTIE

Voraussetzung für eine vorzeitige Auflösung der Mitgliedschaft ist die Bereitschaft, das individuelle, auf Ihr persönliches Ziel abgestimmte Trainingsprogramm einzuhalten und dieses zwei Mal pro Woche zu absolvieren. Das Medical Fitness Team hat ein spezielles Konzept erstellt, durch das Sie von Anfang an durch das Training geleitet und dadurch den Erfolg am eigenen Leibe spüren werden. Der Kontakt zu den Trainern ist durch regelmäßige Termine und begleitende Seminare dauerhaft gegeben und ermöglicht Ihnen, Ihre Leistungsfähigkeit durch ein zielgerichtetes Training stetig zu verbessern.

Grundlage: Ermittlung Ihres „Ist-Zustandes“

Gemeinsam mit Ihnen wird gleich zu Beginn das Trainingsziel festgelegt und ein Fahrplan über 12 Wochen erstellt. Ein ausführliches Gespräch über den aktuellen Gesundheitszustand sowie die Bewegungsanalyse durch den Functional Movement Screen (Erfahrungsberichte siehe Seite 4) bilden die Grundlage für ein individuelles Bewegungs- und Kräftigungsprogramm. Dabei werden sowohl die persönlichen Schwachstellen hinsichtlich Stabilität und Beweglichkeit analysiert und unter Aufsicht in zahlreichen Gruppenkursen verbessert als auch alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt.

Je nach persönlichen körperlichen Einschränkungen - zum Beispiel bei Rücken- oder Schulterproblemen - ergänzt der Sporttherapeut Ihren Trainingsplan um entsprechende funktionelle Übungen. Nach jeweils 12 Trainingseinheiten wird das Programm angepasst und erweitert, um die Leistungsfähigkeit durch steigende Intensität dauerhaft zu erhöhen.

Hohe Fachkompetenz des Trainerteams

Begleitend zum Training erfahren Sie in vier verschiedenen Seminaren alles Wichtige und Wissenswerte über Kraft- und Ausdauertraining. Dabei orientiert sich das Medical Fitness Team an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und legt sehr viel Wert darauf, Ihnen das notwendige Know-how mit auf den Weg zu geben, damit Sie Ihr Training in Zukunft erfolgreich, zielgerichtet und vor allem gesundheitsorientiert absolvieren können.

Wir garantieren Ihnen, dass Sie mit uns das vereinbarte Ziel erreichen werden, egal welche Motive Sie zu uns führen!

Vertrauen Sie auf die hohe Kompetenz des Medical Fitness Teams und probieren Sie unser Programm im Rahmen einer Mitgliedschaft 12 Wochen lang aus! Wenn Sie Wert auf ein gesundheitsorientiertes Training und hohe Fachkompetenz des Trainerteams legen, sind Sie bei uns richtig!

Ihr Erfolg gibt uns Recht!

Anmeldung zum unverbindlichen Probetraining unter **07145 - 91 53 770**, weitere Informationen erhalten Sie unter **www.ortema-medicalfitness.de**

12 Wochen trainieren und 12 Vorteile sichern:

- ✓ Bewegungsanalyse mit dem Functional Movement Screen
- ✓ Zahlreiche Trainingskurse zur „Bekämpfung“ individueller Schwachstellen durch ein individuelles Übungsprogramm
- ✓ Krafttraining u.a. an chipkartengesteuerten Milon-Kraftgeräten sowie Trainingsplan-Anpassung nach jeweils12 Trainingseinheiten
- ✓ Begleitende Seminarreihe nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ✓ Individuelles funktionelles Training
- ✓ Hohe Fachkompetenz durch das Trainerteam
- ✓ Enge Betreuung und Begleitung beim Training
- ✓ Spürbarer Erfolg nach 12 Wochen
- ✓ Verminderung körperlicher Beschwerden
- ✓ Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit
- ✓ Erreichen persönlicher Ziele
- ✓ Vorzeitiger Austritt möglich bei Nichterreichen des persönlichen Ziels unter Einhaltung der Trainingsvorgaben

WICHTIGE TERMINE

Mo 14. März 2016
Start der 12-Wochen-Zufriedenheitsgarantie im Medical Fitness bei Abschluss einer Mitgliedschaft ab 26 Wochen (s.o.)

Di 15. März 2016*
Kurs-Special: Zumba-Live!
Zumba mit Live DJ Meska, ORTEMA Medical Fitness, 18:40 Uhr (nur für Medical Fitness-Mitglieder)

Mi 16. März 2016*
Hand-Therapie-Tag
Fortbildungsveranstaltung für Physio- und Ergotherapeuten
OKM, Annemarie-Griesinger-Saal, 17:30 Uhr

Di 22. März 2016
Patienten-Info: „Wenn der Ellenbogen schmerzt“
Referent: Dr. Markus Schnell, Oberarzt der Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie
OKM, Annemarie-Griesinger-Saal, 18 Uhr

Mi 6. April 2016*
Kurs-Special: Skigymnastik Closing
Ausklang der Skisaison mit anschließender Après-Ski-Party,
20:10 Uhr (nur für Medical Fitness Mitglieder)

Di 12. April 2016
Patienten-Info: „Wenn das Knie schmerzt“
Referent: Dr. Jörg Richter, Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie
OKM, Annemarie-Griesinger-Saal, 18 Uhr

Sa 16. April 2016*
Kurs-Special: Yin Yoga – body and mind
ORTEMA Medical Fitness, 15 Uhr
(nur für Medical Fitness Mitglieder)

Di 3. Mai 2016
Patienten-Info: „Wenn die Finger kribbeln: Das Karpaltunnel-Syndrom“
Referent: Prof. Dr. Max Haerle, Chefarzt der Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie
OKM, Annemarie-Griesinger-Saal, 18 Uhr

*Telefonische Anmeldung unter **07145 – 91 53 770** für Kursteilnahme zwingend erforderlich. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.ortema-medicalfitness.de**
Alle Termine der Patienten-Informationsveranstaltungen finden Sie unter **www.okm.de**

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN DECKT DEFIZITE AUF

Teilnehmer berichten über ihre Erfolge

Bereits seit einem Jahr wird im Medical Fitness im Rahmen des Fitness-Checks eine ausführliche Bewegungsanalyse durchgeführt - der Functional Movement Screen (FMS). Dabei werden sieben standardisierte Bewegungsabläufe getestet, um Aufschluss über mögliche Defizite in Stabilität oder Beweglichkeit zu bekommen.

Defizite in Stabilität oder Beweglichkeit sind häufig Ursache für Haltungsschwächen oder muskuläre Dysbalancen (Ungleichheiten). Diese können einerseits zu Bewegungseinschränkungen im Alltag, bei der Arbeit oder beim Sport und andererseits schlimmstenfalls zu einem dauerhaftem Schmerzzustand führen.

Die Grundlage für ein effektives Training

Durch spezielle, korrigierende Übungen (Corrective Excercises), die ins Aufwärmprogramm des Trainierenden integriert sind, werden die persönlichen Defizite verringert, die Stabilität und Beweglichkeit verbessert und damit die Grundlage für ein effektives Training gelegt.

Da man für die korrekte Ausführung ein gewisses Körpergefühl entwickeln muss, ist es in den ersten vier Wochen von Vorteil, die Übungen unter Anleitung in den dafür vorgesehenen Übungskursen zu absolvieren. Diese finden insgesamt neun Mal pro Woche halbstündig statt.

Zahlreiche Medical Fitness Mitglieder nehmen den Functional Movement Screen (FMS) sowie die Übungskurse begeistert an und können inzwischen über enorme persönliche Erfolge berichten.

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

Karin und Gunnar P., beide 42 Jahre, *haben sich im April 2014 zu einer Mitgliedschaft im Medical Fitness entschieden, nachdem Karin aufgrund starker Rückenprobleme von ihrem Arzt das Training an Milon Geräten empfohlen wurde. Nach der Einführung des Functional Movement Screens im April 2015*

war sie neugierig darauf, wie sie wohl bei diesem Test abschließen würde. Sie überzeugte auch ihren Mann davon, die Bewegungsanalyse durchführen zu lassen. Die Ergebnisse der beiden waren recht unterschiedlich: Bei Karin waren Defizite in der Stabilität zu erkennen, bei Gunnar hingegen wurden Schwachstellen in der Beweglichkeit ermittelt. „Aufgrund dieser Ergebnisse wollten wir unsere Schwachpunkte unbedingt verbessern. Deshalb besuchten wir zweimal den vorgesehenen Trainingskurs, um die Übungen korrekt ausführen zu lernen. Wir haben sie dann in unser Aufwärmprogramm integriert und regelmäßig selbstständig durchgeführt. Wir haben uns beide schnell verbessert und konnten den Schwierigkeitsgrad der Übungen zügig steigern!" Beide erleben die Erfolge deutlich im Alltag und beim Training. „Ich spüre, dass sich meine Rumpfstabilität sehr verbessert hat. Das merke ich vor allem, wenn ich schwer tragen muss. Früher hatte ich sofort schlimme Schmerzen, inzwischen bin ich viel stabiler und nicht mehr so anfällig!" erzählt Karin. Gunnar konnte seine Schulterbeweglichkeit stark verbessern und merkt dies auch im Training. „Durch die größere Beweglichkeit kann ich das Krafttraining an einigen Geräten besser und effektiver ausführen und bin dadurch sehr viel leistungsfähiger geworden!"

Roman B., 66 Jahre, *trainiert bereits seit fünf Jahren im Medical Fitness. Nach einem Herzinfarkt hat er sich dazu entschlossen, sich in einem Fitnessstudio anzumelden. Seither fühlt er sich im Medical Fitness sehr gut aufgehoben und betreut. Im Juli letzten Jahres wurde ihm der Functional Movement Screen*

(FMS) empfohlen. Im Rahmen dieser ausführlichen Bewegungsanalyse wurde bei ihm eine Dysbalance im Schulterbereich festgestellt. „Ich fand den Test hervorragend, da ich Dinge über mich und meinen Körper erfahren habe, die mir bisher nicht bewusst waren. Seither mache ich meine Übungen regelmäßig vor dem Training, wobei mir die Trainer dabei helfen, diese korrekt auszuführen. Durch die richtigen Übungen bin ich inzwischen viel stabiler geworden und meine Haltung hat sich deutlich verbessert." Noch hat er einige Defizite beim Gleichgewicht, doch er ist zuversichtlich, dass er auch diese durch sein individuelles Übungsprogramm verbessern kann.

Bernd N., 66 Jahre, *trainiert seit November 2015 im Medical Fitness. Nach einem Oberschenkelhalsbruch im Oktober 2015 und der anschließenden ambulanten Rehabilitation entschloss er sich zu einer Mitgliedschaft. Seitdem trainiert er regelmäßig zweimal pro Woche. Gleich zu Beginn absolvierte er den*

Functional Movement Screen (FMS) und besucht nun fleißig die entsprechenden Übungskurse unter Anleitung unseres Trainerteams. „Durch die Übungen, die ich speziell zur Behebung meiner Schwachstellen empfohlen bekommen habe, bin ich inzwischen sehr viel beweglicher und gelenkiger geworden. Die FMS-Kurse finde ich hervorragend, da die Trainer die Ausführung der Übungen kontrollieren und mich wenn nötig korrigieren. Mein allgemeiner Fitnesszustand hat sich sehr verbessert. Dies merke ich im Alltag zum Beispiel daran, dass mir das Treppensteigen deutlich leichter fällt! Den Functional Movement Screen und die anschließenden Übungskurse kann ich jedem nur empfehlen!"

NEUER KURS „CORE-TRAINING" IM MEDICAL FITNESS

Functional Training für jedermann

Im Medical Fitness setzen wir verstärkt auf Functional Training. Bei dieser effektiven Art des Trainings werden durch komplexe Bewegungsabläufe ganze Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Das Functional Training gilt als der momentan größte Trend der Fitnessbranche. Aufgrund zahlreicher, in diesem Zusammenhang gezeigter Bilder von gestählten Körpern junger Athleten, die bei komplizierten Übungen im Schweiß baden, haben jedoch vor allem ältere Personen oder Sporteinsteiger Hemmungen, an solch einem Training teilzunehmen. **Durch die Einführung des neuen Kurses „Core-Training" wollen wir dies nun ändern.**

Mit dem „Core-Training" bietet ORTEMA Medical Fitness mehrmals wöchentlich einen Kurs an, durch den das Functional Training für jedermann zugänglich wird. Dabei werden vier verschiedene Übungen absolviert, die vor allem die Rumpfmuskulatur stärken und für eine stabile Körpermitte sorgen. „Ist dieser Bereich stark und stabil ausgebildet, so dient er dem restlichen Körper als Ausgangsbasis für seine Bewegungen", erklärt Sporttherapeutin Sabrina Perleß, die das Konzept maßgeblich entwickelt hat. „Es macht keinen Sinn, nur die geraden Bauchmuskeln zu trainieren, gleichzeitig sollten auch die Hüfte beweglich und der Oberkörper kräftig sein. Die Muskelgruppen müssen koordiniert zusammenarbeiten, um die Kraft schließlich für effektive und effiziente Bewegungen entfalten zu können."

Im Kurs Core-Training absolvieren die Teilnehmer Übungsabläufe in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, wobei vor allem Wert auf die korrekte Bewegungsausführung sowie die nötige Körperspannung gelegt wird. Die Teilnehmer trainieren über acht Wochen die gleichen Übungen, so dass sie sich stetig bis zum höchsten Level verbessern können.

Stärker, stabiler, beweglicher

Selbstverständlich wird auch das Training mit der Blackroll® in den Kurs integriert. Dabei werden Faszien gelöst, Muskelspannungen gelockert und die Durchblutung angeregt. Dies wirkt sich positiv auf die Elastizität und somit das Leistungsvermögen der Muskulatur aus.

Das neue Core-Training im Medical Fitness bietet eine hervorragende Möglichkeit für jedermann, Functional Training unter Anleitung und entsprechend des persönlichen Leistungsniveaus zu absolvieren, mit dem Ziel stärker, stabiler, beweglicher und insgesamt leistungsfähiger zu werden.

Trainingszeiten:	Mittwoch	17:00 – 17:55 Uhr
	Donnerstag	10:45 – 11:30 Uhr
	Donnerstag	18:15 – 19:10 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.ortema-medicalfitness.de

BERUFSBILD SPORT-PHYSIOTHERAPEUT

„Schnell und flexibel reagieren“

Was mir an meinem Beruf bei der ORTEMA besonders gefällt:

Als „Gründungsmitglied“ der ambulanten Rehabilitation hatte ich die Möglichkeit, beim Aufbau von Strukturen und Abläufen mitzugestalten.

Des Weiteren schätze ich die enge Zusammenarbeit und Kommunikation mit den Kollegen der medizinischen Trainingstherapie hinsichtlich der individuellen Therapieabstimmung. Fortschritte bei den Patienten zu sehen, z. B. durch Schmerzlinderung, Kraftzuwachs oder eine verbesserte Beweglichkeit, gibt mir außerdem stets ein gutes Gefühl und bestätigt meine Arbeit als Therapeut.

Herausforderung Profisport

Besonders gefällt mir die Möglichkeit der sportphysiotherapeutischen Betreuung der Eishockey-Profis der Bietigheim Steelers sowie die dadurch verbundene enge Zusammenarbeit mit dem medizinischen Betreuerteam bestehend aus Ärzten und Fitnesstrainern. Bei der Betreuung einer Profimannschaft und der Arbeit am Spielfeldrand muss man schnell und flexibel reagieren und sofort einschätzen können, ob der Spieler weiterspielen kann oder nicht. Darin liegt der große Unterschied zu meiner Arbeit in der ambulanten Reha. Dort geben die Ärzte genaue Angaben über Haupt- und Nebendiagnosen und bestimmen Ziele, die wir in den nächsten Wochen gemeinsam verfolgen wollen.

Eine weitere Herausforderung als Therapeut von Profisportlern ist, dass man einem großen Druck ausgesetzt wird, da die Spieler so schnell wie möglich wieder einsetzbar sein sollten. Dabei hat man stets den Cheftrainer „im Nacken“, der über die aktuelle Lage sowie meine Einschätzung über Therapiefortschritte informiert werden will.

Was die ORTEMA so attraktiv macht:

- Die Möglichkeit der physiotherapeutischen Betreuung einer Profimannschaft (Bietigheim Steelers)
- Individuelle Förderung und Fortbildungsmöglichkeiten

Meine Ziele für die kommenden Jahre:

Ich möchte mich gerade im Bereich der Sport-Physiotherapie gezielt weiterbilden.

„Nach Verletzungen sollten die Spieler so schnell wie möglich wieder einsetzbar sein!“ erklärt Pirmin Härle, der als Physiotherapeut das Zweitliga-Eishockeyteam der Bietigheim Steelers betreut

Der Steckbrief

Name: Pirmin Härle, 28 Jahre
Bei ORTEMA seit: 2010

Berufsbezeichnung / Qualifikation:
Physiotherapeut, Manualtherapeut, Sport-Physiotherapeut

Aufgabengebiete bei ORTEMA:
Physiotherapeut in den Bereichen
- Ambulante Rehabilitation
- Behandlung von Rezeptpatienten
- Betreuung der Bietigheim Steelers

Ausbildung / Persönlicher Werdegang:
ab 2004 Ausbildung zum Physiotherapeuten in meiner Heimatstadt Friedrichshafen

ab 2008 Krankenhaus in Isny; Therapieschwerpunkt Patienten mit künstlichen Hüft- und Kniegelenken in der Akutphase

Spezialisierung und Weiterbildung:
- Manuelle Therapie (für Hüfte, Knie, Schulter und Wirbelsäule)
- Sportphysiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesio Taping
- Neuropyhsiologische Behandlung (PNF)

BERUFSBILD ORTHOPÄDIE-TECHNIKER

„Jedes Mal die grauen Zellen anstrengen“

Was mir an meinem Beruf bei der ORTEMA besonders gefällt:

Als Orthopädie-Techniker gefällt mir vor allem die Kombination aus Kundenkontakt und Handwerk sehr gut. Ich wollte schon immer mit Menschen zusammenarbeiten und das hat mir bei meiner Tätigkeit als KFZ-Mechaniker gefehlt.

Da alle Menschen verschieden sind, muss ich jedes Mal meine grauen Zellen anstrengen und nach dem richtigen Weg suchen, um den Patienten mit einer optimal passenden Orthese versorgen zu können. Was ich organisatorisch und handwerklich als KFZ-Mechaniker gelernt habe, lässt sich sehr gut auf die Orthopädie-Technik übertragen und hilft mir jeden Tag bei meiner Arbeit.

Unser Wissen für die optimale Versorgung

Es gibt mittlerweile so viele konfektionierte Orthesen auf dem Markt, die auch kurzfristig geliefert werden können, dass dies oft zu falschen Vorstellungen und voreiligen Vergleichen führt. ORTEMA Orthesen werden hingegen individuell ausgemessen und gefertigt, so dass sie optimal auf die jeweilige Person zugeschnitten sind und den besten Schutz ermöglichen.

„Die wenigsten können sich vorstellen, wie viel Arbeit, Wissen und Erfahrung in unseren individuellen Orthesen steckt“, betont Christophe Bazin, Orthopädie-Techniker und bereits seit 1993 bei der ORTEMA

Was die ORTEMA so attraktiv macht:

ORTEMA lässt mir viele Freiheiten und hat hohes Vertrauen in mich und meine Arbeit. Dadurch kann ich viel Neues ausprobieren und mich stets weiterentwickeln, was sich schließlich in der hohen Qualität unserer Orthesen widerspiegelt. Außerdem gefällt mir die Abwechslung zwischen der Versorgung von Sportlern und Klinikpatienten, Jugendlichen und Älteren sehr gut. Die Mischung macht´s!

Meine Ziele für die kommenden Jahre:

Mein wichtigstes Ziel ist, dass wir uns auch als Team in der Werkstatt noch weiter verbessern. Durch eine reibungslose Zusammenarbeit, bei der sich jeder blind auf seine Kollegen verlassen kann, bauen sich technisch anspruchsvolle und schöne Orthesen fast von alleine.

Der Steckbrief

Name: Christophe Bazin, 53 Jahre
Bei ORTEMA seit: 1993

Berufsbezeichnung / Qualifikation:
Orthopädie-Techniker

Aufgabengebiete bei ORTEMA:
- Stellvertretender Bereichsleiter der K-COM Abteilung,
- Herstellung individuell gefertigter K-COM

Ausbildung / Persönlicher Werdegang:
KFZ-Mechaniker, Gleitschirmlehrer
ab 1993 Ausbildung zum Orthopädie-Techniker bei ORTEMA

Spezialisierung und Weiterbildung:
Individuell gefertigte K-COM Knie-Orthesen sowie Spezialorthesen für die obere Extremität, beispielsweise bei Plexusparese und Ellenbogeninstabilität

BERUFSBILD PHYSIOTHERAPEUT IN DER SCHMERZTHERAPIE

„Täglich neue Herausforderungen“

Was mir an meinem Beruf bei der ORTEMA besonders gefällt:

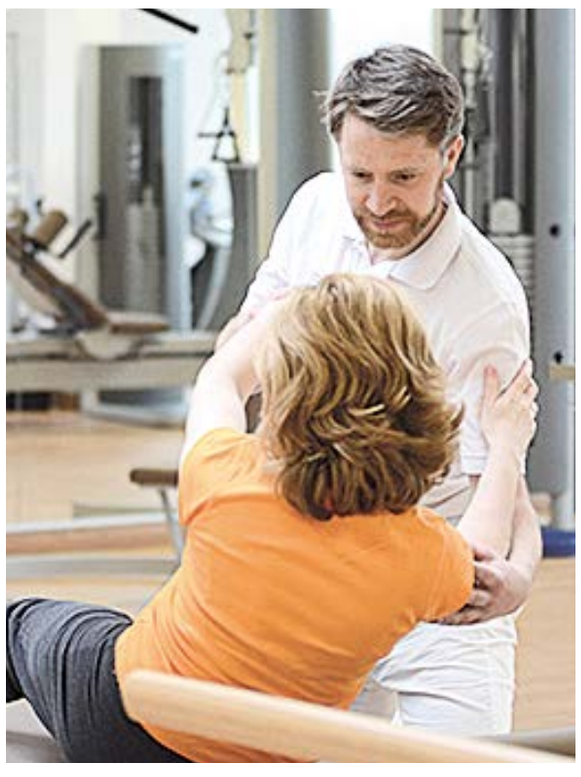
An meinem Beruf gefallen mir die vielseitigen und täglich neuen Herausforderungen wie z.B. die Arbeit mit Patienten, die ein komplexes und ernsthaftes Gesundheitsproblem haben. Außerdem bin ich stolz auf die konstante Entwicklung des physiotherapeutischen Berufsbildes, das nicht zuletzt durch die Akademisierung an Wert und Ansehen gewonnen hat.

Was die ORTEMA so attraktiv macht:

Ich bin gerne ein Teil der ORTEMA, da hier ein bemerkenswertes Arbeitsklima herrscht. Ein einzelner Mitarbeiter kann durch seine Persönlichkeit und Fachkompetenz zum Unternehmenswachstum beitragen. ORTEMA verfügt über viele Fachbereiche und ermöglicht mir dadurch, mich fachlich weiterzuentwickeln und von Kollegen anderer Abteilungen zu lernen.

Individuelle Behandlungsstrategien

Der Schwerpunkt meines Arbeitsbereichs - konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie - liegt auf der Analyse der Ursachen für Schmerzen. Dabei betrachten wir die bio-psycho-sozialen Wechselwirkungen und entwickeln in unserem interdisziplinären Team individuelle Behandlungsstrategien. Die Grundlage dafür bildet die ICF (Internationale Klassifikation von Gesundheit und Behinderungen).



Meine Ziele in den kommenden Jahre:

- Implementierung von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schmerztherapieforschung in den therapeutischen Alltag
- Ausbau der eigenen Fachkompetenz im Bereich der Handtherapie
- Abschluss des Masterstudiums Gesundheits- und Pflegewissenschaften

„Jeder einzelne Mitarbeiter kann durch seine Persönlichkeit und Fachkompetenz zum Unternehmenswachstum beitragen“, so Waldemar Bitter, Bachelor of Physiotherapy (NL)

Der Steckbrief

Name: Waldemar Bitter, 32 Jahre
Bei ORTEMA seit: 2015

Berufsbezeichnung / Qualifikation:
Bachelor of Physiotherapy (NL)

Aufgabengebiete bei ORTEMA:
- Teamleiter Physiotherapie im Bereich konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie

Ausbildung / Persönlicher Werdegang:
Ausbildung zum Physiotherapeut
Studium der Physiotherapie in den Niederlanden
Masterstudium Gesundheits- und Pflegewissenschaften (MLU Halle), voraussichtlicher Abschluss in 2017

2011 - 2015 stellvertretender Praxisleiter in Halle (Lehre-Forschung-Therapie)

Spezialisierung und Weiterbildung:
- Manuelle Therapie (INOMT)
- Dysfunktion im Bereich Becken und Beckenboden
- Spezielle Elektrotherapie
- Führen mit Persönlichkeit

MODERNE THERAPIEVERFAHREN BEI VERLETZUNGEN DES ELLENBOGENS

„Klein aber komplex – der Ellenbogen“

In der Sektion für Schulter- und Ellenbogenchirurgie, Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM), werden seit Jahren erfolgreich Schultern und Ellenbogen behandelt. Neben den konservativen Behandlungsmöglichkeiten kommen alle modernen arthroskopischen und offenen Operationsverfahren zum Einsatz.

Das „kleine“, jedoch sehr komplexe Ellenbogengelenk steht zunehmend im Interesse der medizinischen Versorgung, denn entsprechende Verletzungen und Erkrankungen stellen die behandelnden Ärzte und Physiotherapeuten täglich vor neue Herausforderungen. Um dem gesteigerten Bedarf und den verbesserten Behandlungsmöglichkeiten gerecht zu werden, wurde ab Januar 2016 neben der Schulter-Sprechstunde von Sektionsleiter Dr. Steffen Jehmlich eine weitere Sprechstunde für die Behandlung des Ellenbogens eingerichtet, die vom langjährigen Oberarzt Dr. Markus Schnell geleitet wird.

Behandlung durch ausgezeichnete Experten

Dr. Steffen Jehmlich und Dr. Markus Schnell gelten seit Jahren als ausgewiesene Experten auf dem Gebiet der Behandlung von Schulter- und Ellenbogenerkrankungen. Beide wurden bereits 2014 durch die Deutsche Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie (DVSE) deutschlandweit als zwei der ersten zertifizierten Schulter- und Ellenbogenchirurgen ausgezeichnet. Dr. Markus Schnell erweiterte sein Wissen und seine Erfahrungen im Bereich des Ellenbogens zudem konsequent durch ein Reisestipendium der DVSE sowie zahlreiche Workshops und Hospitationen bei Spezialisten, unter anderem an der Charité Berlin.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist ein kompetentes und geschultes Team. Dieses besteht aus dem behandelnden Arzt, Physiotherapeuten und Pflegepersonal, das über ein entsprechendes Verständnis für die verschiedenen Verletzungsmechanismen sowie Überlastungsschäden und deren Folgen verfügt.

Anfällig für Verletzungen

Die Anatomie des Ellenbogengelenkes ist komplex. Die drei knöchernen Gelenkpartner (Oberarm, Speiche und Elle), die gelenkübergreifende Muskulatur sowie ein straffer Kapsel-Band-Apparat gewährleisten zum einen eine stabile Gelenkführung und ermöglichen zum anderen einen außerordentlich großen Bewegungsumfang, welcher bedeutend zur hohen Funktionalität der oberen Extremität beiträgt.

Oberarzt Dr. Markus Schnell bei der Untersuchung (Bild oben). Die ausführliche Anamnese, die strukturierte Untersuchung sowie die bildgebende Diagnostik sind wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Therapie. Die behandelnden Ärzte der OKM können hierbei neben den klassischen Röntgenaufnahmen und Ultraschalluntersuchungen vor Ort auf alle modernen Verfahren der Schnittbilddiagnostik (Computertomographie/CT und Magnetresonanztomographie/MRT) zurückgreifen.

Aufgrund des komplexen Aufbaus ist der Ellenbogen jedoch in besonderem Maße anfällig für akute Verletzungen und chronische Erkrankungen. Nach der Schulter ist es das Gelenk, welches unfallbedingt am häufigsten luxiert (ausrenkt).

Schnelle Versorgung besonders wichtig!

Schwerpunkt der operativen Versorgung des Ellenbogens ist die Behandlung von Instabilitäten aufgrund von akuten Bandverletzungen und chronischen Schäden (z.B. „Tennisellenbogen“). Die Luxation (Ausrenkung) des Ellenbogens gilt hierbei als die extremste Form. Nach der raschen und schonenden Einrenkung (Reposition) in Kurznarkose muss eine individuelle Behandlung in die Wege geleitet werden. Diese kann bei der sogenannten „einfachen Luxation“ (ohne Beteiligung von knöchernen Strukturen) in vielen Fällen konservativ mit einer individuell angepassten Ellenbogenorthese erfolgen. Bei hohem funktionellem Anspruch, insbesondere jedoch bei Begleitverletzungen, wird eine operative Versorgung durchgeführt.

Typischerweise kommt es im Rahmen der Luxation zu einer Verletzung der Bandstrukturen, welche den Ellenbogen auf der Außenseite (radialer Bandkomplex) oder der Innenseite (ulnarer Bandkomplex) stabilisieren.

Differenzierter Behandlungsplan

Wird die Verletzung frühzeitig diagnostiziert und der Patient bei einem erfahrenem Operateur vorstellig, kann die verletzte Bandstruktur z.B. mittels Fadenankern wieder an ihrer ursprünglichen Lokalisation fixiert werden und stabil ausheilen. Bei verzögerter operativer Versorgung und anhaltenden Beschwerden werden zur Stabilisierung des Ellenbogens meist Sehnen des Ellenbogens (Trizepssehne) oder Sehnen des Knies (Grazilissehne) verwendet. Vor der Bandrekonstruktion / -plastik wird im Regelfall eine Arthroskopie (Schlüssellochchirurgie) durchgeführt, um Schäden im Gelenk (z.B. Verletzungen des Knorpels) zu diagnostizieren und zu therapieren.

Die Eingriffe erfolgen meist in Allgemeinanästhesie während eines kurzstationären Aufenthaltes (i.d.R. zwei Tage). Physiotherapeutische Übungsbehandlungen nach einem differenzierten Behandlungsplan werden ab dem zweiten Tag durchgeführt. Um möglichst frühzeitig auch im Alltag bewegen zu können, ohne die Einheilung der Sehne und somit langfristig die Stabilität zu gefährden, wird der Patient ebenfalls mit einer Ellenbogenorthese für sechs bis acht Wochen versorgt. Diese wird zwei Wochen in ihrem Bewegungsumfang gesteigert. Eine volle Kraft- und Sportbelastung ist je nach Verletzungsausmaß und operativer Versorgung nach drei bis fünf Monaten möglich.

Knorpelschäden, freie Gelenkkörper und Ellenbogensteifen werden in überwiegender Anzahl in arthroskopischen Eingriffen versorgt. Dabei werden die einzelnen Gelenkabschnitte sehr anschaulich dargestellt und krankhafte Veränderungen behandelt.

Wissenschaftliche Studien

Neben der täglichen Arbeit mit dem Patienten führt das Team der Sektion Schulter- und Ellenbogenchirurgie zur Weiterentwicklung der OP-Techniken und der Qualitätskontrolle der eigenen OP-Ergebnisse wissenschaftliche Studien durch. So wurden die Ergebnisse der operativen Versorgung von Rupturen (Risse) der distalen Bizepssehne von Dr. Markus Schnell im Rahmen einer Studie nachuntersucht und auf dem 21. Jahreskongress der Deutschen Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie 2014 in Wiesbaden vorgestellt.

„Wenn der Ellenbogen schmerzt...“
Am **22.3.2016** findet um **18 Uhr** in der Orthopädischen Klinik Markgröningen der Vortrag „Wenn der Ellenbogen schmerzt...“ statt. **Der Eintritt ist frei.**

PHYSIOTHERAPEUTISCHE MASSNAHMEN BEI LATERALEM ELLENBOGENSCHMERZ

Tägliches Training sichert den Behandlungserfolg

Das Ellenbogengelenk ist ein sehr komplexes, aber auch empfindliches Gelenk. Schmerzen im Bereich des äußeren Ellenbogens können verschiedene Ursachen haben. Diese können durch Fehlbelastung, falsche Haltung, Überlastung durch sich ständig wiederholende Tätigkeiten (Maus, PC), Drehbewegungen, Tennis oder durch Verletzungen ausgelöst werden.

Eine häufige Erkrankung des Ellenbogengelenks ist die Epicondylitis radialis humeri („Tennisellenbogen“). Hierbei handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung der Sehnenansätze des äußeren Ellenbogens am Oberarm. Der Patient klagt über:

- Schmerzen, die punktuell und im Muskelverlauf auftreten
- Schmerzen bei Bewegungen der Hand (Ein-/Auswärtsdrehen, Auf-/Abbewegen)
- manchmal auch Dauerschmerz
- große Einschränkungen durch Schmerz bei Alltagsbewegungen wie z. B. nach kleinsten Gegenständen greifen

Die konkrete Problematik des Patienten muss zu Beginn in einem eingehenden Befund erhoben und mit zusätzlichen Tests differenziert werden, um eine gezielte Behandlung durchführen zu können, die sich eng an den Heilungsphasen orientiert.

Die Therapie im akuten Stadium (Entzündungsphase, 1. - 10. Tag) kann durch Nachtlagerungsschienen, entzündungshemmende und schmerzlindernde Medikamente, Kälteanwendungen sowie Tapes zur Entlastung unterstützt werden.

In der Proliferationsphase (Neubildung von Gewebe, 11. - 25. Tag) werden schmerzfreie Dehnungen und Bewegungen beübt, wobei die Ausdauer und Koordination im Vordergrund stehen. Elektrotherapie, Weichteil- und Mobilisationstechniken für Nerven und Gelenke, Behandlung von Triggerpunkten, ADL Training (Aktivitäten des täglichen Lebens) und Arbeitsplatzergonomie können die therapeutischen Interventionen ergänzen.

Tägliches Training erforderlich

Auf ein exzentrisches Krafttraining der betroffenen Muskulatur wird in der Remodellierungsphase (Stabilisierung des Faserbildes, 26. - 365. Tag) Wert gelegt. Dabei wird der Muskel „auseinandergezogen“, d.h. Ansatz und Ursprung des Muskels entfernen sich voneinander und der Muskel muss die Bewegung abbremsen.

Da die Behandlung sehr langwierig sein kann, ist ein „Eigenübungsprogramm“ für den Patienten zu Hause für den Behandlungserfolg unumgänglich. Dieses Training muss täglich durchgeführt werden.

Im weiteren Verlauf stellt die Behandlung in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) eine gute Ergänzung dar, um muskuläre Dysbalancen (Ungleichheiten) dauerhaft aufzuheben.

DAS INTELLIGENTE PROTEKTOREN-KONZEPT VON ORTEMA

Optimal geschützt in die Motorrad-Saison starten

Nach dem schneearmen Winter sitzen die Zweiradfahrer bereits in den Startlöchern. ORTEMA bietet ein intelligentes Protektoren-Konzept für Motorradfahrer - unabhängig davon, ob sie ihre Motorräder lieber auf oder abseits der Straßen bewegen.

Knieorthesen, Rückenprotektoren, Protektorenjacken und Nackenschutz - sowohl Profis als auch Tourenfahrer sind bei ORTEMA an der richtigen Adresse, wenn es um hochwertige Schutzausrüstung geht. Das gilt selbstverständlich auch für Mountainbiker, die beim Enduro oder Downhill ihren Körper bei Stürzen schützen wollen.

Im MotoCross setzen viele nationale und internationale Sportler auf die Spitzenprodukte aus Markgröningen. Gerade im Leistungssport schützen die Profis nicht nur die Wirbelsäule vor Verletzungen, sondern auch die Kniegelenke mit individuellen oder vorkonfektionierten Orthesen, um beispielsweise Kreuzbandrisse zu vermeiden. Ken Roczen, das „German-Wunderkind“, fährt in der US-SuperCross-Szene vorne mit (siehe Foto rechts) und setzt seit Beginn seiner Karriere auf Knieorthesen von ORTEMA. Auch im Tourenbereich kann es bei Arthrose oder älteren Verletzungen sinnvoll sein, das Knie vor Verdrehungen oder anderen Verletzungen zu schützen.

Optimaler Schutz der Wirbelsäule

Der Schutz der Wirbelsäule ist für Motorradfahrer praktisch ein „Muss“ - egal ob Off- oder Onroad, Profi- oder Genussfahrer. Verletzungen der Wirbelsäule können weitreichende Folgen haben. Mit seinem Rückenprotektorenkonzept bietet ORTEMA verschiedene Lösungen, um die Wirbelsäule und den Rücken möglichst optimal zu schützen. Unterschiedliche Ausführungen werden als separate Protektoren (fixiert mit Nierengurt und Schultergurten) oder als Jacke und Weste angeboten, die bequem unter der Kombi getragen werden. Dabei kommt es immer auf einen festen Halt an, damit die Protektoren im Falle des Falles auch da bleiben, wo sie schützen sollen. Die ORTEMA Protektoren sorgen nicht nur für einen optimalen Schutz der Wirbelsäule, sondern garantieren auch einen maximalen Tragekomfort mit besten Belüftungseigenschaften. Bei Tests gehören sie regelmäßig zu den Siegern (siehe unten).

Setzt seit Beginn seiner Karriere auf „Protection made by ORTEMA“: der erfolgreiche SuperCrosser Ken Roczen mit K-COM Knieorthesen

Individuelle Anpassung

Eine weitere Stärke der ORTEMA: Motorradfahrer und Mountainbiker können mit ihrem Equipement nach Markgröningen kommen und die gewünschten Produkte wie Rückenprotektor oder Neckbrace individuell anpassen lassen. Optimal geschützt steht einem Start in die neue Zweiradsaison nichts mehr im Weg.

K-COM - die individuelle Knieorthese

Gerade dort, wo Stürze vorprogrammiert sind, wird die K-COM Knieorthese zur Vermeidung von Knieverletzungen eingesetzt. Sie kommt aber auch nach Kreuzbandrissen, Operationen oder bei Arthrose zum Einsatz. Die perfekte Passform, das geringe Gewicht, die optimale Stabilität und vor allem ihre Rutschfestigkeit werden von Amateuren und Profis gelobt. Die dünne Ausarbeitung garantiert einen unübertroffenen Tragekomfort sowohl unter der Moto Cross Hose als auch unter einer Supermoto Lederkombi. So können die Kniegelenke geschützt oder nach einer Verletzung stabilisiert werden. Für den Offroadsport wird ein speziell entwickelter Kniescheibenschutz problemlos an der Orthese fixiert.

Return to Sport

Neben einer dauerhaften Restinstabilität weist der ehemalige Leistungssportler zusätzlich eine ausgeprägte Arthrose (Kreis) auf. Die K-COM Knieorthese korrigiert die Fehlstellung durch seitlichen Druck und entlastet das Knie auf der Innenseite. Dadurch sind sportliche Aktivitäten wieder möglich.

Offizieller Partner der MX Masters Serie · Offizieller Orthopädie-Techniker und Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) der Deutschen Ski-Nationalmannschaften · Offizieller Partner des Deutschen Para 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 Croatian Alpine Ski Team · Offizieller Partner des Deutschen Eishockey Bundes · 2016 Ice Hockey World Championship RUSSIA Moscow - St. Petersburg · Offizieller Partner der Bietigheim Steelers

ORTEMA RÜCKENPROTEKTOREN

Siegertypen

MOTORRAD testsieger 2,3 · MOTORRAD Urteil: sehr gut 2,3 · Motorrad ABENTEUER EMPFEHLUNG 1 · REISE ride on! MOTORRAD EMPFEHLUNG 1

JACKET[1] VEST[2]

ORTHO-MAX PROTEKTORENKONZEPT

P1 ortema.de DYNAMIC RÜCKENPROTEKTOR[3]

Die Protektorenjacke **ORTHO-MAX JACKET** schützt Wirbelsäule, Arme, Schulter und Ellenbogen. Sie besteht aus atmungsaktiven Materialien und sorgt für maximalen Tragekomfort sowie optimale Belüftungseigenschaften. Die bequeme Passform schränkt nicht ein und der körpernahe Schnitt sorgt für einen sicheren Sitz der Protektoren. Erhältlich in den Größen S bis XXL. Preis je St. 279,00 Euro.

Zur Abrundung des **ORTHO-MAX**-Konzeptes gibt es auch eine ärmellose Weste, in welcher der hochwertige Rückenprotektor integriert ist. Die **ORTHO-MAX VEST** verbindet minimales Gewicht und größtmöglichen Schutz für die Wirbelsäule. Erhältlich in den Größen S bis XXL.
Preis je St. 219,00 Euro.

Der Rückenprotektor **P1 DYNAMIC** nach DIN EN 1621-2 Level 2 besteht aus mehreren Lagen eines neuartigen visco-elastischen Memoryschaums und sorgt für eine sehr hohe Energieaufnahme. Atmungsaktives 3D Mashgewebe gewährleistet eine dauerhafte Luftzirkulation. Die elastischen Schultergurte ermöglichen eine perfekte Einstellung. Der verstellbare Nierengurt fixiert den P1 perfekt am Körper. Zum Schutz gegen spitze und scharfe Gegenstände wurde im Bereich der Wirbelsäule ein spezieller Durchdringungsschutz aus Kunststoff integriert. Erhältlich in den Größen XS bis XL.
Preis je St. ab 139,95 Euro.

BETSI AMBULANT – DAS NEUE PRÄVENTIONSPROGRAMM FÜR IHRE ARBEITNEHMER

Profitieren Sie von gesunden Mitarbeitern

BETSI (**Be**schäftigungsfähigkeit **T**eilhabeorientiert **Si**chern) ist ein ambulantes, berufsbegleitendes Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das frühzeitig zur Entwicklung von gesunden Lebens- und Alltagsstrategien beitragen soll. Die Kosten für das Präventionsprogramm werden von der Deutschen Rentenversicherung übernommen, der Arbeitgeber muss lediglich für die Freistellung seiner Mitarbeiter sorgen.

Langes Sitzen, PC-Arbeit, einseitige Köperhaltungen und intensive körperliche Belastungen im Beruf führen immer häufiger zu gesundheitlichen Problemen wie Nackenverspannungen, Rücken- oder Gelenkschmerzen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch frühzeitiges, gezieltes Training und mehr Bewegung kann diesen häufig auftretenden Problemen entgegengewirkt werden. So bleiben Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis zum Renteneintritt und darüber hinaus erhalten.

Ausfallzeiten verringern

Von gesunden und vitalen Mitarbeitern profitiert auch der Arbeitgeber, denn durch die Reduzierung von körperlichen und psychischen Belastungen steigert sich die Arbeitsleistung bei einer gleichzeitigen Verringerung der krankheitsbedingten Ausfallzeiten.

Am BETSI Programm können alle Berufstätigen teilnehmen, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und bei denen aus gesundheitlichen Gründen ein Bedarf für eine entsprechende Leistung zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit besteht. Dabei kann es sich um gesundheitliche Beschwerden in Form von Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Übergewicht sowie psychische Überlastung durch Stress handeln. Voraussetzungen für eine Teilnahme sind ein entsprechender ärztlicher Befundbericht, der sowohl vom Betriebs- als auch vom Hausarzt ausgestellt werden kann sowie die Antragsbewilligung durch die Deutsche Rentenversicherung.

Initialphase	Ambulante Trainingshase	Eigentrainingsphase	Auffrischungsphase
3 Tage ambulant bei ORTEMA, Mi-Fr, 5-6 Std.	**3 Monate 24 Einheiten à 1,5 Std., 2 x wöchentlich**	**3 Monate Der Teilnehmer setzt sein Training eigenständig fort**	**1 Tag 5-6 Std.**

Regelmäßiges Training

Das BETSI Programm erstreckt sich über einen Zeitraum von sechs Monaten und ist in vier Phasen aufgeteilt. Während der dreitägigen Initialphase, die ganztägig ambulant bei ORTEMA durchgeführt wird, finden unter anderem die ärztliche Eingangsuntersuchung, Seminare zu den Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung sowie zahlreiche aktive Bewegungsprogramme (z.B. Rückentraining, Einweisung in das Gerätetraining) statt.

Danach beginnt die dreimonatige ambulante Trainingsphase, in der die Teilnehmer zwei Mal pro Woche ein allgemeines Trainingsprogramm absolvieren, um die individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Die erworbenen Kenntnisse sollen anschließend während der Eigentrainingsphase in Eigenregie angewendet und in einen gesundheitsorientierten Alltag integriert werden.

Nach weiteren drei Monaten erfolgt die Auffrischungsphase in Form einer Abschlussveranstaltung mit Erfahrungsaustausch, ärztlichem Abschlussgespräch und weiterführenden Impulsen zur Festigung eines gesunden Lebensstils.

Informationen gewünscht?

Sollten Sie weitere Informationen zu dem neuen Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung benötigen, rufen Sie uns einfach an: **07145 – 91 53 770** oder schicken Sie uns eine Mail an **bgf@ortema.de**.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie auch unter
www.ortema-medicalfitness.de
Stichwort BETSI

Veranstaltung für Arbeitgeber

Am Donnerstag, den **14. April 2016** veranstaltet ORTEMA Medical Fitness einen „Unternehmer-Lunch“, bei dem wir Ihnen das neue Präventionsprogramm vorstellen wollen. Die Veranstaltung beginnt um **11 Uhr** und endet gegen **13:30 Uhr**.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER

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

Gailing IHR BETTENHAUS.
Bettenhaus Gailing - Ergonomische Bettsysteme
Bietigheim: Pleidelsheimer Str. 11-13, Telefon 07142 / 99 39-0
Ludwigsburg: Schwieberdinger Str. 104, Telefon 07141 / 46 40 41
www.betten-gailing.de

GEPRÜFTES GESUNDHEITSREISEBÜRO
Beratung · Kompetenz · Sicherheit
Jordan. REISEN UND MEER
Friedrichstr. 36 | 71679 Asperg | Fon 07141–29894-0
Cannstatter Str. 1 | 71686 Aldingen | Fon 07146–2877-60
WWW.REISEBUERO-JORDAN.DE | WWW.JORDAN-CRUISE.DE
Travel Health Network · Medi plus · FORUM · APOLLON

Ganzheitliche Wäschepflege mit Miele — Made in Germany
Fachberatung • Lieferung
Einweisung • Einbau • Entsorgung
EURONICS · Tönnies
Schulze-Delitzsch-Straße 15, 71706 Markgröningen, T: 07145 92 10 30

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
FAX071412984308
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, Steve Bauerschmidt, fotolia.com.

Gestaltung: inform & Stil GmbH

Auflage: 30.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2016© Copyright ORTEMA GmbH

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

ORTEMA Medical Fitness & Gesundheit · Tel. 07145 - 91 53 770 · Fax 07145 - 91 53 960
medicalfitness@ortema.de · www.ortema-medicalfitness.de

ORTEMA Rehabilitation & Therapie · Tel. 07145 - 91 53 850 · Fax 07145 - 91 53 960
therapie@ortema.de · www.ortema-rehabilitation.de

ORTEMA Sport Protection · Tel. 07145 - 91 53 800 · Fax 07145 - 91 53 980
info@ortema.de · www.ortema.de

ORTEMA Orthopädie-Technik · Tel. 07145 - 91 53 800 · Fax 07145 - 91 53 980
info@ortema.de · www.ortema.de

Filiale Ludwigsburg · Posilipostraße 4 · 71640 Ludwigsburg · Tel. 07141 - 99 68 720 · Fax 07141 - 99 68 739 · ludwigsburg@ortema.de
Filiale Waiblingen · Alter Postplatz 13 · 71332 Waiblingen · Tel. 07151 - 98 59 940 · Fax 07151 - 98 59 94 94 · waiblingen@ortema.de
Filiale Pforzheim · Rastatter Straße 17-19 · 75179 Pforzheim · Tel. 07231 - 13 96 667 · Fax 07231 - 13 96 684 · pforzheim@ortema.de

ORTEMA Neckarsulm · Bahnhofplatz 6 · 74172 Neckarsulm · Tel. 07132 - 38 32 866 · neckarsulm@ortema.com

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