ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 1/2018

Mitspielen beim großen ORTEMA Osterrätsel (S. 3)

Wir leben Gesundheit.

ORTEMA

Ihr Wunschgewicht...

... nicht nur erreichen sondern auch halten. Unser Ernährungsberater gibt wertvolle Tipps!

Seite 4

Richtig trainieren...

... um Knieverletzungen möglichst effektiv vorzubeugen. Wir zeigen Ihnen, wie‘s geht.

Seite 5

Ein Kreuzbandriss...

... kann jeden Sportler treffen. Eine Operation minimiert die Risiken von Folgeerkrankungen.

Seite 8

Das Blühende Barock...

... setzt für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Betriebliche Gesundheitsförderung.

Seite 12

ORTEMA AKTUELL 1/2018 - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Gesunde Aussichten zum Start in den Frühling

Die beste „gesunde“ Nachricht gleich zu Beginn: Unser Geschäftsbereich Rehabilitation & Therapie freut sich über die Genehmigung für den Neubau unserer Ambulanten Orthopädischen Rehabilitation. Damit können wir doppelt so viel Patienten wie bisher aufnehmen. Die Bauarbeiten sollen noch in diesem Frühling starten, die Fertigstellung etwa in einem Jahr erfolgen.

60 statt bisher 30 Patienten finden ab dem Frühjahr 2019 Platz in der neuen Ambulanten Reha. Damit entzerrt sich auch die Situation im Empfangsbereich von Therapie & Medical Fitness.

Parkplätze fallen weg

Einziger Wermutstropfen: Durch die Bauarbeiten auf dem Parkplatz direkt vor dem Eingangsbereich des Gebäudes für Rehabilitation & Medical Fitness werden unsere Besucher während der Bauphase etwas weitere Wege in Kauf nehmen müssen.

Der Neubau ist natürlich nicht die einzige „gesunde Aussicht“ auf den zwölf Seiten dieser Ausgabe. Auf Seite 4 finden Sie Informationen und Tipps, um sich möglichst gesund und ausgewogen zu ernähren. Wer sich noch umfassender mit diesem Thema beschäftigen möchte, dem empfehlen wir unseren Ernährungskurs, der am 20. März startet.

Gesund geht‘s auch auf den Seiten 5 und 6 mit vielen Trainingstipps rund um das Kniegelenk weiter. Warum nach einem Kreuzbandriss eine Operation in der Regel die sinnvollste Behandlung darstellt, lesen Sie auf Seite 8.

Blühendes Barock bei ORTEMA

Auf „gesunde Aussichten“ können sich auch die Mitarbeiter des Ludwigsburger Blühenden Barock freuen. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung trainieren sie jetzt bei uns. Über diese Gesundheitspartnerschaft freuen wir uns ganz besonders! Mehr dazu auf Seite 12.

Zum Schluss noch ein Hinweis in eigener Sache: Um die Lesefreundlichkeit zu verbessern, haben wir unser Desgin aufgefrischt und das Format verändert. Wir hoffen, das ist uns gelungen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer aktuellen Ausgabe!

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker-Meister

Erkennen Sie die Sportlerin: Das ist Laura Dahlmeier, zweifache Goldmedaillen-Gewinnerin von Pyeongchang. Im vergangenen Sommer tauschte die Biathletin bei einem MotoCross-Event im bayerischen Reichling Langlaufski und Gewehr mit einer Cross-Maschine - bestens ausgerüstet mit ORTEMA-Protektoren. Auch Para-Skirennfahrer Gerd Schönfelder setzte bei 6 Paralympics-Teilnahmen auf unsere Ausrüstung. Bis zu seinem Rücktritt 2011 holte er 16 Goldmedaillen und elf WM-Titel. Unser Foto zeigt Gerd Schönfelder, Trainer des Paralympic Skiteam alpin, und ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch bei einem Besuch auf unserem Stand bei der Sportmesse ISPO 2018. Weitere Spitzensportler, die in den vergangenen Monaten bei ORTEMA waren, stellen wir auf Seite 10 vor.

Der Mörder ist immer - im Fall der ZDF-Krimiserie SOKO Stuttgart - eine bionische Handprothese. In der im Februar 2018 ausgestrahlten Folge „Das eiskalte Händchen“ war unser Werkstattleiter Prothesen-Technik Markus Wagner zur Beratung am Set. Außerdem statteten wir mitwirkende Schauspieler mit Hand- und Beinprothesen aus und stellten Prothesen-Requisiten.

ORTEMA®

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: Blühendes Barock, iStock.com, OKM, ORTEMA, privat

Auflage: 28.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich
2018© Copyright ORTEMA GmbH

STARTEN SIE JETZT AKTIV IN DEN FRÜHLING

Keine Macht der Faulheit!

Wie war das noch Mal mit den guten Vorsätzen vor einigen Wochen zum Start ins Jahr 2018? Es ist höchste Zeit, bei Medical Fitness mit dem Training für die perfekte Sommerfigur zu beginnen. Nicht zu vergessen die richtige Ernährung: auch hier unterstützen wir Sie gerne mit Rat und Tat (siehe Seite 4). Deshalb **runter von der Couch und ab ins Fitness-Studio!** Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches und kostenfreies Probetraining, und überzeugen Sie sich von unseren Leistungen!

Terminvereinbarung unter 07145 - 91 53 770.

DAS GROSSE ORTEMA OSTERRÄTSEL

Mitspielen und gewinnen!

Finden Sie die acht „versteckten“ Ostereier und setzen Sie einfach die darin enthaltenen Buchstaben in der richtigen Reihenfolge zum Lösungswort zusammen. Kleiner Tipp: Jeder Mensch hat zwei davon im Knie - siehe auch Seite 8.

Und so funktioniert‘s: Das gesuchte Lösungswort besteht aus elf Buchstaben, drei haben wir schon an die richtige Stelle gesetzt. Ergänzen Sie den Rest und schicken Sie uns das gesuchte Wort über unser Online-Rätselformular: **www.ortema-medicalfitness.de** zu. Dort finden Sie auch alle Teilnahmebedingungen und eine ausführliche Beschreibung aller Preise.

Einsendeschluss ist der 15.4.2018

	R			Z					E	

1. Preis: Halbjahres-Mitgliedschaft im Wert von 700 Euro

2. Preis: ORTEMA Einkaufs-Gutschein im Wert von 300 Euro

3. Preis: Individuelles Ernährungs-Coaching im Wert von über 200 Euro

... und viele weitere Preise, darunter 5 Familien-Eintrittskarten fürs **Blühende Barock** in Ludwigsburg

Preise im Wert von über 3.000 Euro zu gewinnen!

WICHTIGE TERMINE

- Mo 19.3. bis So 25.3.2018
  Body & Mind Woche
  (nur für Medical Fitness-Mitglieder)

- Di 20.3.2018 18:30 Uhr
  Info-Veranstaltung zum Ernährungskurs **VITA Balance – Iss dich schlank**, Die Teilnahme ist nur nach persönlicher oder telefonischer Anmeldung unter **07145 – 91 53 770** möglich. Weitere Infos: **www.ortema-medicalfitness.de**

- Mi 21.3.2018, 17:15 - 18:30 Uhr
  Yoga-Special nach Feldenkrais,
  (nur für Medical Fitness-Mitglieder)

- Sa 24.3.2018 15:45 - 17:00 Uhr
  Yoga-Special nach Feldenkrais,
  (nur für Medical Fitness-Mitglieder)

- Mi 4.4.2018 20:15 - 21:00 Uhr
  Skigymnastik Closing,
  mit anschließendem Umtrunk
  (nur für Medical Fitness-Mitglieder)

Patienten-Informationsveranstaltungen der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM):

- Di 20.3 2018
  Moderne Behandlungskonzepte bei Erkrankungen und Verletzungen des Ellenbogens
  Referent: Dr. Markus Schnell

- Di 10.4. 2018
  Operative Möglichkeiten bei Knorpelschäden und Arthrose des Kniegelenkes
  Referent: Dr. Jörg Richter

- Di 8.5. 2018
  Kribbeln in den Fingern: Das Karpaltunnelsyndrom
  Referent: Prof. Max Haerle

- Di 5.6. 2018
  Gemeinsam gegen den Schmerz
  Referent: Dr. Carola Maitra

- Di 3.7. 2018
  Skoliose und andere Deformitäten
  Referent: Dr. Stefan Krebs

Alle OKM-Veranstaltungen beginnen um 18 Uhr im Annemarie-Griesinger-Saal Weitere Infos: **www.okm.de**

TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

So halten Sie Ihr Wunschgewicht

Sie möchten abnehmen oder haben Ihr Wunschgewicht erreicht und wollen jetzt nicht wieder unnötige Pfunde zulegen. Die folgenden Tipps für eine bewusste und gesunde Ernährung werden Ihnen dabei helfen, ihr Idealgewicht zu halten.

Obst, Gemüse und Salate

Der größte Feind unserer Figur ist der Hunger. Um diesen zu verhindern, sollte man täglich reichlich Nahrungsmittel konsumieren, die eine niedrige Energiedichte aufweisen. Dazu gehören vor allem Gemüse, Salate und Obst. Verzehren Sie einen Teil des Gemüses wie Paprika möglichst roh.

Eiweißbedarf decken

Eiweiß gilt als essentieller Nährstoff, den man jeden Tag zu sich nehmen sollte. Eiweiß sättigt sehr gut und regt den Stoffwechsel an. Gute Eiweißlieferanten sind z. B. fettarmes Geflügel, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte.

Nothilfepaket gegen den Heißhunger

Der Alltag kann sehr stressig sein, geplante Mahlzeiten werden verschoben oder fallen ganz aus. Damit man nicht zu Kalorienbomben greift, wenn der Hunger kommt, sollte man stets Lebensmittel wie rohes Gemüse (Karotten, Paprika, Kohlrabi, Gurken, Tomaten etc.), Quark, Naturjoghurt und Obst zur Hand haben.

„Gute“ Fette einbauen

Man sollte täglich essentielle Fette essen. Dazu gehören Oliven- und Rapsöl, Leinsamen, Leinöl, Nüsse und Seefisch. Vor allem in Seefisch sind wichtige Omega-3-Fette enthalten, die viele positive Eigenschaften besitzen. Fett hilft dabei, länger satt zu bleiben, da es die Nährstoffaufnahme verlangsamt. Zudem senken Fette die Wirkung von Zucker auf die Insulinproduktion und sorgen somit für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

Die richtigen Kohlenhydrate essen

Kohlenhydrate sind Energielieferanten, die den Stoffwechsel anregen, indem sie die Schilddrüsenaktivität steigern. Neben der Menge der Kohlenhydrate ist auch die Wahl der richtigen Kohlenhydratquellen entscheidend. „Gute“ Kohlenhydrate halten lange satt und enthalten viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Dazu gehören Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, dunkles Brot (mind. 50% Vollkornanteil), Vollkornnudeln, Wildreis, Haferflocken und Kartoffeln.

Vor allem in der Zeit um das Training herum sind Kohlenhydrate wichtige Energielieferanten. An Tagen ohne Sport sollte man die Kohlenhydrate ein wenig senken und dafür mehr Eiweiß und Gemüse essen.

Auf versteckte Fette und Zucker achten

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten nicht nur meist viel Zucker oder versteckte Fette, sondern oft auch minderwertige Nährstoffe. Diese sogenannten Transfette stehen sogar in Verdacht krebserregend zu sein. Schauen Sie deshalb beim Einkaufen auf die Zutatenliste und achten Sie auf Begriffe wie gehärtete Fette oder Zucker.

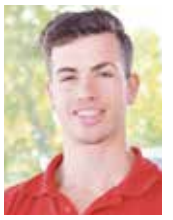
Ab und an mal was für die Seele essen

Schokolade, Kekse oder auch mal etwas Deftiges wie Pizza, Braten oder Pommes zerstören die Figur nicht sofort, denn grundsätzlich hängt alles von der Energiebilanz ab! Entscheidend sind die Mengen und das Verhältnis 90/10 (90 % naturbelassene Nahrung, 10 % Süßes oder Deftiges).

Langsam essen und genießen

Das Sättigungsgefühl setzt meistens erst nach ca. 20 Minuten ein. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich beim Essen Zeit zu nehmen, denn nur so spürt man, wann man satt ist. Vermeiden Sie Ablenkungen durch Smartphone oder Fernsehen. Essen sollte bewusst wahrgenommen werden, indem man die Nahrung gut kaut oder zwischendurch das Besteck weglegt, um etwas zu trinken.

Diese Tipps stammen aus dem Ernährungskurs **„VITA Balance – Iss dich schlank“** - siehe unten - unseres Ernährungsberaters Valentino Peluso



INFO-VERANSTALTUNG ZUM ERNÄHRUNGSKURS AM 20. MÄRZ UM 18:30 UHR

VITA Balance – Iss dich schlank

Rechtzeitig zum Frühjahrs-Start beginnt auch wieder unser erfolgreicher Ernährungskurs „VITA Balance – Iss dich schlank“. Die Info-Veranstaltung zum Kurs mit unserem Ernährungsberater Valentino Peluso findet am Dienstag, den 20. März 2018 um 18.30 Uhr statt.

Ziel des achtwöchigen Kurses ist nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern vor allem die Vermittlung von praktischem Wissen rund um das Thema gesunde Ernährung. In wöchentlichen Seminaren gibt Valentino Peluso sein Wissen und seine Erfahrungen anschaulich an die Teilnehmer weiter und erteilt wichtige Tipps für den Alltag.

Möchten auch Sie Ihrer Traumfigur ein Stück näher kommen? Dann melden Sie sich einfach zum Info-Abend am Medical Fitness Empfang an, per E-Mail **medicalfitness@ortema.de** oder telefonisch unter **07145 - 91 53 770.**

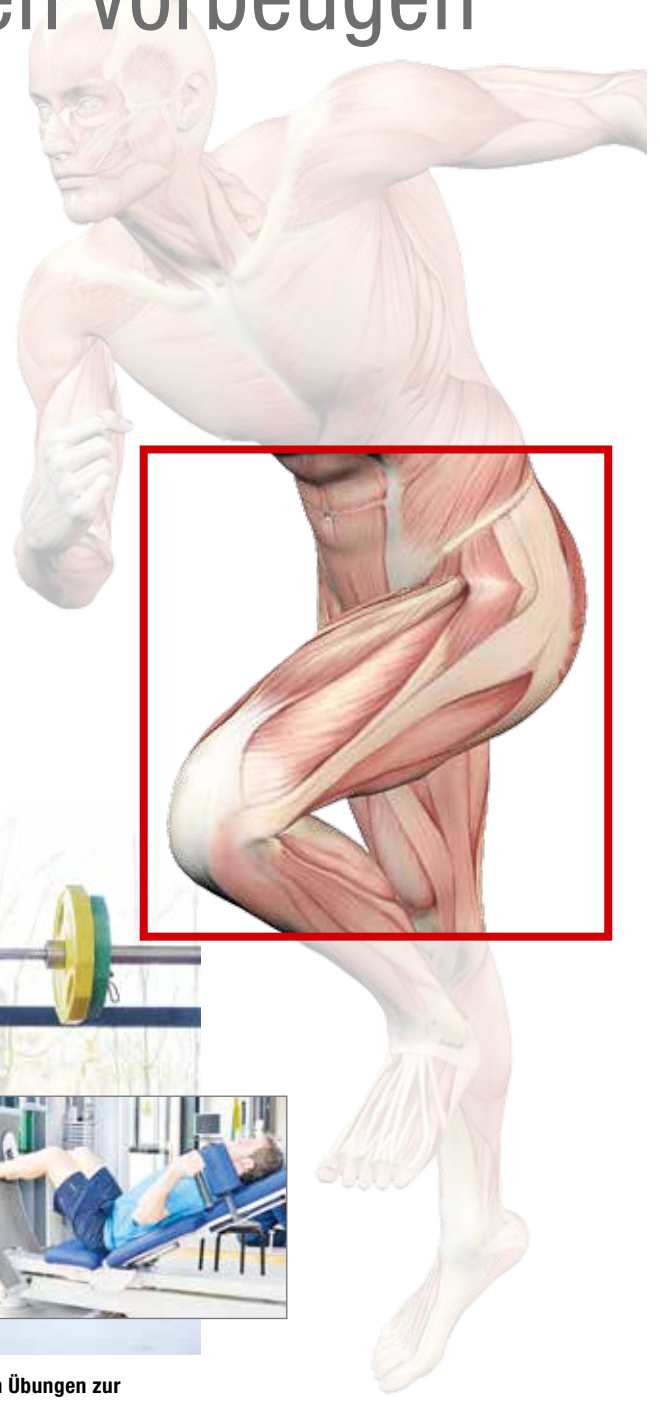
PRÄVENTION VON KNIEVERLETZUNGEN

Richtig trainieren, Verletzungen vorbeugen

Verletzungen im Kniebereich sind aktuell ein großes Thema im Sport. Durch gezieltes Kraft- und Koordinationstraining lässt sich das Risiko einer Knieverletzung (z.B. Kreuzbandriss) sicherlich senken. Ebenso können Personen, die mit leichten Verschleißerscheinungen im Knie zu kämpfen haben (Kniearthrose), durch regelmäßiges und richtiges Training ihre Muskulatur stärken und so eine drohende Operation (z.B. künstliches Kniegelenk) zeitlich nach hinten verschieben.

„Gehirnjogging“ auf dem Jumper zur Verbesserung der kognitiven und visuellen Fähigkeiten

Koordinative Übungen zur neurologischen und kognitiven Reizsetzung mit der Koordinationsleiter



Aufgrund der spieltypischen Sprung- und Abbremsbewegungen kommen Kreuzbandrupturen im Ballsport vergleichsweise häufig vor. Beim Skifahren oder Judo sind dagegen oft unkontrollierte Drehbewegungen die Ursache für Knieverletzungen. „Ein spezifisches Kraft- und Koordinationstraining kann sowohl die Leistungsfähigkeit verbessern als auch die Verletzungsprophylaxe unterstützen“, erklärt Fabian Wolpert, Teamleiter der Medizinischen Trainingstherapie. Beim Kraft- und Koordinationstraining sind folgende Schwerpunkte zu setzen:

- Förderung des Muskelaufbaus, speziell der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur
- Lauf- & Koordinationsübungen
- Kognitives und visuelles Training
- Stabilisation und Training der Beinachse

Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen einige effektive Übungen, welche zur Nachahmung empfohlen sind - **am besten unter Anleitung eines qualifizierten Trainers unseres Medical Fitness.**

Gehören seit Turnvater Jahns Zeiten zu den elementaren und effektivsten Übungen zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur: Kniebeuge mit richtig dosierten Gewichten auf der Langhantel. Alternative für Beginner ist die geführte Beinpresse.

Komplexe Ganzkörperübung mit Theraband zur Kräftigung der gesamten seitlichen Muskelkette - ein wichtiger Faktor für ein stabiles Kniegelenk. Beginner sollten die Übung zunächst ohne Theraband ausführen.

Das einbeinige Kreuzheben, eine Variante der „Good Morning“ Übung, kräftigt vor allem die Oberschenkel-Rückseite

Ausfallschritt mit Kettlebell zur Beinachsenstabilisation und Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur. Beginner ohne Kettlebell

„BETTER IN - BETTER OUT“: PRÄOPERATIVE PHYSIOTHERAPIE

Optimale Vorbereitung auf eine Kreuzband-OP

Während nahezu jeder Patient nach einer Kreuzbandoperation so schnell wie möglich fit für den Alltag sein möchte, haben aktuelle Studien gezeigt, dass ein großer Prozentsatz (35 %) dieses Ziel erst verspätet erreicht. Dabei kann man mit präoperativer Physiotherapie die Komplikationsrate nach dem Eingriff senken und dafür sorgen, dass funktionelle Ziele schneller und zuverlässiger erreicht werden.

Damit es *nach* einer Kreuzband-OP schnell wieder aufwärts geht, sollte schon *vor* der Operation gezielt trainiert werden. Dazu gehören auch alltagsnahe Übungen wie Treppensteigen, hier in Kombination mit Elektrostimulation der Oberschenkelmuskulatur.

Es gehört zum klinischen Alltag, dass sich Patienten ***nach*** einer Operation mit physiotherapeutischer Hilfe wieder fit machen und Funktionen zurückerobern. Doch eigentlich sollte die Physiotherapie früher beginnen. Viele Patienten würden davon profitieren, wenn sie bereits ***vor*** einem operativen Eingriff an ihrer Fitness arbeiten.

Wartezeit sinnvoll nutzen

In der Regel müssen Patienten eine bestimmte Zeit auf die geplante Kreuzbandoperation warten. „Diese Zeit sollte sinnvoll genutzt werden“, sagt Martin Großmüller, stellvertretender Teamleiter der ORTEMA Physiotherapie. Er verweist auf niederländische Studien, nach denen das präoperative Training den Patienten schneller fit für den Alltag macht und dem Sportler eine frühere Rückkehr in Training und Wettkampf ermöglicht. Die präoperative Physiotherapie verfolgt drei Hauptziele:

1. Die möglichst maximale Streckung des Kniegelenkes
2. Die möglichst optimale Ausbildung (Kraft & Koordination) der vorderen Oberschenkelmuskulatur
3. Die ganzheitliche Betrachtung des Patienten und eine individuelle Beübung

Die Streckung des Kniegelenkes

Die Fähigkeit, das Knie vollständig zu strecken ist für den Patienten vor allem nach der Operation sehr wichtig. So hängt mit der Streckung des Kniegelenkes die Qualität des Laufens an Gehstützen zusammen. Je besser die Streckung, desto flüssiger ist das Gangbild nach der Operation. Außerdem kann bei voller Streckung des Kniegelenkes die vordere Oberschenkelmuskulatur funktioneller arbeiten und so das Knie nach der Operation besser stabilisieren.

Anti-Rotationsübung zur Stärkung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur

Komplexe Koordinationsübung zur Kräftigung der Beinachsenstabilität

Einbeinsprünge kräftigen und aktivieren gezielt die Oberschenkelmuskulatur

Mit Hilfe des Physiotherapeuten soll eine möglichst vollständige Streckung des Kniegelenkes erreicht werden

Ideal zur Entspannung der Muskulatur und Lösung von verklebten Faszien: Übungen mit der Black Roll

Die vordere Oberschenkelmuskulatur

Weiter steht die vordere Oberschenkelmuskulatur im Fokus. Diese gilt es so gut als möglich zu kräftigen, damit der Patient mit einem gut ausgebildeten Muskel in die Operation geht. Nach der OP profitiert er von der verbesserten Qualität der Oberschenkelmuskulatur. Diese stabilisiert das Knie und sorgt so für einen geringeren Reizzustand nach der OP - ein wichtiger Faktor für die erste Phase der Wundheilung.

Es kommt aber auch auf eine gute sogenannte Ko-Aktivität zwischen der vorderen Oberschenkelmuskulatur und anderen Muskelgruppen an. Daher sind die Schulung der Koordination sowie die neuromuskuläre Aktivierung ebenso wichtig wie ein klassisches Krafttraining. Hier bietet sich ein physiotherapeutisch angeleitetes Trainingsprogramm an, möglichst in Kombination mit Elektrostimulation (EMS). Dabei ist ein alltagsnahes Training mit einer hohen Funktionalität entscheidend.

Individuelle Beratung

Wichtig ist eine ganzheitliche Betrachtung des Patienten, um eventuelle Auswirkungen der Verletzung auf andere Körperbereiche zu beachten. Da ein gerissenes Kreuzband mit einem Trauma in Zusammenhang steht, müssen zum Beispiel die Auswirkungen auf Körperstatik und Faszien in Betracht gezogen werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Anleitung zu Eigenübungen für zuhause. Das Hauptaugenmerk wird auch hier wieder auf das Training der vorderen Oberschenkelmuskulatur gelegt. Dies ist wichtig um die Zeit ohne Therapie möglichst gut zu nutzen und die nächsten Therapiesitzungen optimal vorzubereiten.

Im Rahmen der Beratung werden aber auch ganz allgemeine Dinge wie der Umgang mit Gehstützen oder das Verhalten in den ersten Tagen nach der OP besprochen und trainiert. Erfahrungsgemäß brennen diese Themen den Patienten häufig unter den Nägeln.

„Return to Sport“

Nach dem Motto „Better in - Better out“ verbessert die präoperative Physiotherapie die Qualität und das funktionelle Ergebnis nach der Operation - das haben die bisherigen Studien deutlich gezeigt. „Es geht jedoch nicht nur um den Wohlfühlfaktor“, betont Martin Großmüller. Erfolge des Trainings vor der OP zeigen sich darin, dass der Heilungsprozess störungsfreier verläuft und die Patienten ihre Ziele besser und schneller erreichen können. Die Erfahrungen und das Wissen aus der stationären Nachbehandlung haben den Physiotherapeuten der ORTEMA dabei geholfen, auch im präoperativen Bereich zu echten Spezialisten zu werden. Die optimale Vorbereitung auf eine Kreuzbandoperation ermöglicht den Patienten eine schnelle Rückkehr zum gewohnten Leistungsniveau in Alltag, Beruf und Sport.

AUSBILDUNGSBERUF ORTHOPÄDIETECHNIK-MECHANIKER

Die richtige Entscheidung getroffen

Malte Drittler wollte nach dem Abitur eigentlich Sport studieren. Um vorher noch ein wenig von der Welt zu sehen, jobbte der begeisterte MotoCross Fahrer bei einem Veranstalter für Motorradreisen. Bei einem Trip in Namibia lernte er zufällig ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch kennen. Dann kam alles anders....

Malte Drittler hat den Dreh raus: Bereichsleiter Peter Kolar leitet den angehenden Orthopädietechnik-Mechaniker bei der Fertigung einer K-COM Knieorthese an.

„In der atemberaubenden Landschaft von Namibia saßen wir abends am Lagerfeuer und mein jetziger Chef erzählte von seinem Unternehmen“, erinnert sich Malte. Das hat offensichtlich Eindruck hinterlassen. Der frisch gebackene Abiturient gab daraufhin nicht nur seine Pläne zum Studieren auf. Im Herbst 2016 verließ er seine Heimat im niedersächsischen Celle, um zunächst als Produktionshelfer bei ORTEMA zu arbeiten. Im August 2017 begann die dreijährige Ausbildung zum Orthopädietechnik-Mechaniker.

Heimweh und „Sprachprobleme“

„In den ersten Wochen hatte ich schon mit Heimweh zu kämpfen“ erzählt der 22-jährige, „über 500 km sind eine ganz schöne Entfernung.“ Außerdem hatte Malte das ein oder andere Problem mit dem schwäbischen Dialekt. „Nicht alles, was meine Kollegen gesagt haben, konnte ich als ‚Nordlicht‘ gleich verstehen.“ Das ist längst passé und er fühlt sich in seiner neuen Heimat pudelwohl. Geholfen hat ihm dabei auch, dass er von Anfang an in einer WG in Ludwigsburg wohnte und so schnell neue Freunde und Bekannte gefunden hat.

Das erste Jahr als Produktionshelfer hat den technisch Interessierten bestärkt, dass er sich für den richtigen Betrieb und Beruf entschieden hat. Als „abwechslungsreich und vielseitig“ beschreibt er seine Ausbildung. Vor allem aber „habe ich viele supernette Kolleginnen und Kollegen“.

Für jeweils ein halbes Jahr durchläuft er die vier Werkstattbereiche des Berufsbildes: Orthesen-Technik (Knie- und Beinorthesen), Rumpforthetik, Prothetik und Bandagen-Technik, jeweils unterbrochen von drei bis vier Wochen Berufsschule. Auch die Orthopädie-Schuhtechnik, ein eigener Ausbildungsberuf, lernt er dabei kennen.

Das fertige Produkt in den Händen: Malte Drittler mit einer Hightech Knieorthese K-COM aus Carbonfaser mit Titangelenken.

Beruf und Hobby

Nach zwei Jahren muss sich Malte entscheiden, entweder die Fachrichtung Prothetik oder Orthesen-Technik zu vertiefen. Für den engagierten Hobbysportler ist die Sache schon jetzt klar: Er möchte später in der Knieorthesentechnik arbeiten. Gerade mit der von ORTEMA eigenentwickelten K-COM Knieorthese werden viele Sportler bei Problemen mit den Kniegelenken versorgt, darunter auch zahlreiche MotoCross-Fahrer. Seine ausgelernten Kollegen gehen regelmäßig im Außendienst zu Rennen und Motorsport-Veranstaltungen. „Da könnte ich Beruf und Hobby verbinden“, wagt der junge Mann aus dem Norden einen Blick in die Zukunft. Konkretere Pläne hat er ansonsten nicht. „Erst einmal möchte ich meine Ausbildung gut absolvieren und eine möglichst optimale Prüfung hinlegen.“

WIR SUCHEN:

- **Physiotherapeut (m/w)** für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Physiotherapeut (m/w)** für die handchirurgische Ambulanz
- **Rehasport-Übungsleiter (m/w)** für unseren Kursbereich (geringfügige Beschäftigung)
- **Ergotherapeut als Teamleiter (w/m)** für die Handtherapie
- **Orthopädie-Techniker-Meister als stellv. Filialleiter (m/w)** für die Filiale Pforzheim
- **Orthopädie-Techniker / Bandagist (m/w)** für die Filiale Pforzheim
- **Orthopädie-Techniker (m/w)** Teilzeit für ORTEMA Neckarsulm
- **Orthopädie-Techniker mit Schwerpunkt Orthetik (m/w)** für den Hauptsitz Markgröningen

Kennen Sie schon unser Job-Portal?

www.ortema-jobs.de

Jetzt online bewerben!

Seit 2003 ist ORTEMA-Geschäftsführer und Orthopädie-Techniker-Meister Hartmut Semsch Vorsitzender des Gesellenprüfungsausschusses der Landesinnung für Orthopädie-Technik Baden Württemberg und engagiert sich für den Handwerksberuf. Dabei ist es ihm ganz besonders wichtig, dass aktuelles medizinisches Fachwissen, biomechanische Erkenntnisse sowie neueste technische Entwicklungen in die Lehrinhalte einfließen.

DER KREUZBANDRISS – EINE LANGWIERIGE (SPORT-) VERLETZUNG

Das Kreuz mit dem Kreuzband

Was haben HSV-Fußballspieler Nicolai Müller, Slalom-Star Felix Neureuther, Skispringer Severin Freund und Quarterback Carson Wentz vom amtierenden US-American Football Meister Philadelphia Eagles gemeinsam? Die Diagnose Kreuzbandriss. Alle vier Sportler verletzten sich in der zweiten Jahreshälfte 2017. Noch immer fehlen sie ihren Mannschaften, Neureuther und Freund konnten nicht an den Olympischen Winterspielen in Südkorea teilnehmen.

Egal ob Profi- oder Hobbysportler - das komplexe Kniegelenk ist beim Sport sehr großen Belastungen ausgesetzt und entsprechend hoch ist das Verletzungsrisiko. Neben Fußball, Handball oder American Football rangiert besonders der alpine Skisport im Bereich der Knieverletzungen ganz vorne. Laut der Auswertungsstelle für Skiunfälle der ARAG Sportversicherung sind es 27 %, bei weiblichen Skisportlern sogar 43%, aller Verletzungen.

Hochkomplexes Gelenk

An den Bewegungen des hochkomplexen Kniegelenkes sind neben den Ober- und Unterschenkelknochen auch die Menisken beteiligt. Diese gleichen die unterschiedlich großen Gelenkflächen aus und dienen zusätzlich als Puffer und Gleitfläche. Um das größte Gelenk des menschlichen Körpers optimal zu stabiliseren ist ein exaktes Zusammenspiel zwischen den beiden Kreuzbändern (vorderes und hinteres), den Seitenbändern (innen und außen) sowie der Muskulatur notwendig.

Die meisten Kniegelenksverletzungen entstehen beim Skifahren bei niedriger Geschwindigkeit, wenn der Ski kurz verkantet und die muskuläre Rückkopplung und Reaktion zu spät einsetzt. Bei den Ballsportarten sind es häufig Aktionen ohne Fremdeinwirkung. Fußball-Profi Nicolai Müller vom Hamburger SV erwischte es zum Saisonauftakt 2017/18 beispielsweise beim Torjubel, als er unglücklich bei einer Drehung stürzte.

Unterschiedliche Symptome

Die Symptome für einen Riss des vorderen Kreuzbandes können unterschiedlich sein. Ein deutliches Knacken beim Unfall selbst kann ein starkes erstes Indiz für einen Riss sein. Eine Schwellung des Kniegelenks, Schmerzen und vor allem ein Instabilitätsgefühl unterstreichen den Verdacht. Ist zusätzlich der Meniskus betroffen kann es auch zu einer Blockade im Kniegelenk kommen, so dass sich das Gelenk aufgrund der starken Schmerzen nicht mehr durchbewegen lässt. Gerade bei Sportverletzungen sind Kombinationsverletzungen häufig.

Das Risiko von Folgeerkrankungen

Ein Kreuzbandriss sollte nach Möglichkeit frühzeitig von einem Spezialisten operativ versorgt werden. Durch das fehlende Kreuzband ist das Kniegelenk in der Regel instabil. Die Belastung für den Gelenkknorpel und die Menisken steigen deutlich an. Laut einer aktuellen US-amerikanischen Studie steigt bei nicht operierten Patienten das Risiko einer prothetischen Versorgung des Kniegelenkes innerhalb von 20 Jahren um das 15-fache gegenüber den Patienten, die sich das Kreuzband mit Sehnenersatz operativ versorgen lassen.

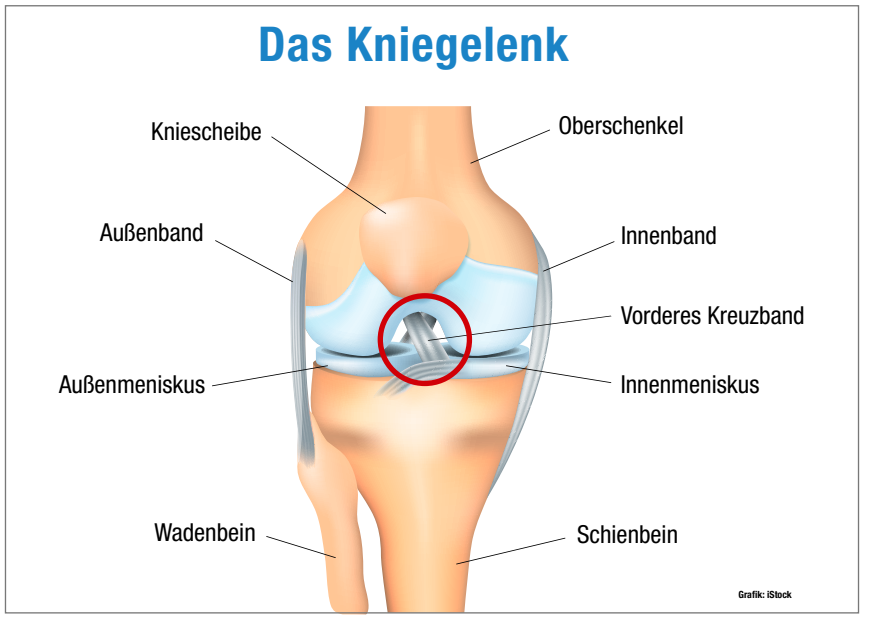
„In einer eigenen Studie haben wir 2.900 Patienten über vier Jahre nach der Kreuzbandoperation beobachtet. Die Ergebnisse nach der Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes waren sehr gut. Mehr als 90 % unserer Patienten kehrten innerhalb von sechs Monaten zum Sport zurück. Bei einer erneuten Kreuzbandverletzungen war die ‚gesunde‘, nicht operierte Gegenseite sogar häufiger betroffen,“ so Dr. Jörg Richter,

Ärztlicher Direktor Dr. Jörg Richter

Ärztlicher Direktor der Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopischen Chirurgie, OKM.

Konservative Behandlung

Ist die Operation aus einem wichtigen Grund nicht oder erst zu einem deutlich späteren Zeitpunkt durchführbar, sollte besonders die vordere Oberschenkelmuskulatur durch entsprechendes (Kraft-) Training gezielt gestärkt (siehe Seite 6) werden. Dadurch wird das Kniegelenk stabilisiert sowie die Belastungen für den Gelenkknorpel und die Menisken reduziert. Zusätzlich kann eine Knieorthese bis zum OP-Termin sowie nach der OP helfen, das Risiko einer Folgeverletzung oder von Verschleißerkrankung zu minimieren.



PROBLEM KNIEARTHROSE

Versorgungen für Aktive

Was in der Fachsprache „Varus-Fehlstellung“ und „Valgus-Fehlstellung“ genannt wird, ist allgemein besser als O-oder X-Bein bekannt. Kommen starke (einseitige) Belastungen in Alltag, Beruf oder Sport dazu, drohen langfristig schwere Kniegelenks- oder Knorpelschäden. Gerade in der Behandlung von Gonarthrose, also einer Arthose im Kniegelenk, kann eine K-COM Knieorthese sehr gute Ergebnisse erzielen.

Unser Großbild zeigt einen mehrfach voroperierten 58-jährigen Jogger mit dauerhaft bestehender Restinstabiltät und ausgeprägter Varus-Gonarthrose. Der ehemalige Leistungssportler lehnt einen erneuten Eingriff ab und lässt sich konservativ mittels einer K-COM Knieorthese versorgen. Durch die Entlastung des inneren (medialen) Gelenkanteils kann der Patient, welcher beruflich im Außendienst tätig ist, auch über längere Zeit beschwerdefrei stehen und gehen. Auch beim Sport wird das gesamte Knie zuverlässig stabilisiert.

Die K-COM Knieorthese wird nach einem Gipsabdruck individuell gefertigt und angepasst und sorgt so für einen optimalen Tragekomfort. Sie kann bequem und rutschfrei unter einer Hose oder der Sportbekleidung getragen werden.

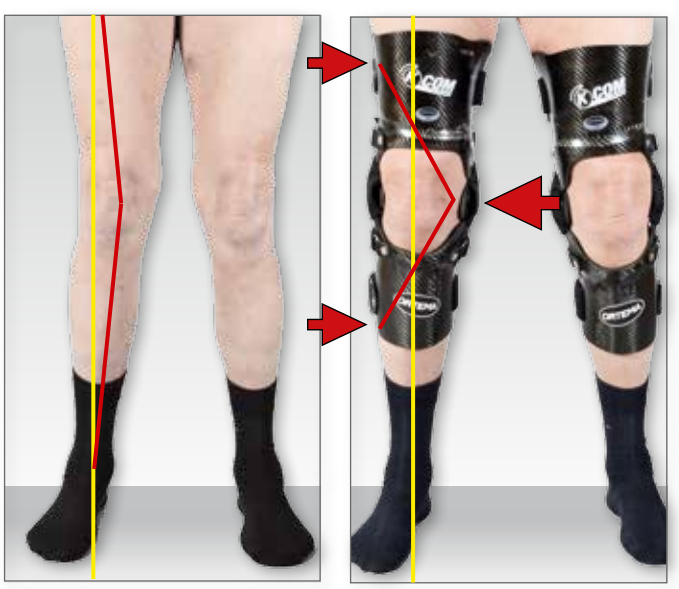
Die Röntgenaufnahme zeigt deutlich den fehlenden Knorpel auf der Innenseite des rechten Kniegelenkes. Die K-COM behebt die Fehlstellung durch das Dreipunkt-Korrekturprinzip (siehe rote Pfeile). Durch den Druck auf der Außenseite des Knies in Höhe des Gelenkspaltes und den Gegenhalt an Ober- und Unterschenkel auf der Innenseite wird diese deutlich entlastet und die Achsfehlstellung reduziert.

KNIEORTHESE

aus Carbonfaser und Titangelenken

Indikationen:

- Vorderer Kreuzbandriss
- Hinterer Kreuzbandriss
- Verletzung der Seitenbänder und Menisken
- Komplexe Knie-Instabilitäten
- Knorpelschäden und Arthrose
- X- und O-Bein-Fehlstellung



Doppelseitige Versorgung mit K-COM Knieorthesen zur Achskorrektur und Entlastung des Knies bei X-Beinen. Der 64-jährige Patient ist aktiver Skifahrer und kann durch die Knieorthesen auch in Zukunft seinen Sport ausüben.

INDIVIDUELLE ORTHOPÄDIE-TECHNISCHE VERSORGUNGEN

Echte Siegertypen vertrauen auf ORTEMA

Als Schutz ***nach*** Verletzungen, aber auch wenn es darum geht, sich ***vor*** Verletzungen zu schützen, setzen viele internationale Top-Athleten auf Produkte „Made by ORTEMA“. In den vergangenen Monaten gaben sich wieder viele Sportler in Markgröningen die „Klinke in die Hand“ oder sie besuchten uns auf Veranstaltungen. Übrigens: egal ob Weltmeister oder Breitensportler - von der Qualität unserer Produkte profitieren alle!

Nachdem bereits Mannschaftskollege Christian Gentner erfolgreich versorgt wurde, vertraut auch Benjamin Pavard auf ORTEMA: Orthopädie-Techniker Björn Schmidt passt dem französischen Nationalspieler und Verteidiger des VfB Stuttgart nach einer Verletzung eine individuell gefertigte Gesichtmaske aus Carbon an.

ORTEMA auf dem „Stockerl“

Bei den Olympischen Spielen in Pyeongchang fuhren die vier Erstplatzierten in der alpinen Königsdisziplin Abfahrt mit unserem Rückenprotektor P1 RACE-3D. Darunter auch Olympiasieger Aksel Lund Svindal aus Norwegen. Herzlichen Glückwunsch!

Eine weltmeisterliche Versorgung mit einer Handorthese: „Jogi“ Bitter, Handball WM-Sieger von 2007, steht zwischen den Pfosten des TVB Stuttgart.

Comedian und TV-Moderator Simon Gosejohann (links) nach einem Tandemsprung mit dem von ORTEMA ausgerüsteten MX-Freestyler Kai Haase (rechts).

In jedem Fall mit Speed: Moto 3 WM-Fahrer Philip Oettl und National-Skirennläuferin Veronique Hronek schützen ihre Knie mit einer X-Pert bzw. einer PrävenThese.

Ein Korse mit der K-COM: Christophe Charlier, Enduro GP Fahrer für das Beta Factory Racing Team, schützt sich mit unserer Hightech-Knieorthese. Der 26-jährige gilt als heißer Favorit auf den Enduro WM Titel in der E2 Klasse. 2017 gelang ihm das Kunststück, als erster Fahrer in einem Jahr die International Six Days of Enduro (ISDE) und das MX of Nations zu gewinnen.

Das deutsche „MotoCross of Nations“ Team mit Henry Jacobi, Max Nagl und Dennis Ulrich, ausgestattet mit K-COM Knieorthesen, Brust- und Rückenschutz sowie ONB ORTEMA Neck Braces.

Abfahrer erreichen bis zu 160 km/h - da muss die Schutzausrüstung perfekt sitzen und im Fall des Falles beste Dienste leisten. Zum Schutz der Wirbelsäule lässt sich Norwegens Skistar Aleksander Kilde von ORTEMA Geschäftsführer Hartmut Semsch einen Rückenprotektor P1 RACE-3D anpassen. Ober- und Unterarme werden von den individuell angepassten Hartschalen Protektoren P2 und P3 EVO geschützt.

MIT ORTEMA SICHER IN DEN FRÜHLING STARTEN

Schützen Sie sich wie die Profis!

Endlich! Die Outdoor-Saison für Motorradfahrer und Biker steht vor der Tür. Damit Sie sicher durchstarten können, empfehlen wir Schutzausrüstung und Protektoren von ORTEMA. Unsere Produkte schneiden bei Tests regelmäßig als Sieger ab und überzeugen durch maximale Sicherheit bei höchstem Tragekomfort. Schauen Sie doch einfach in unserem Shop in Markgröningen vorbei (geöffnet Mo - Do 7:30 bis 18 und Fr 7:30 bis 15 Uhr) oder informieren Sie sich unter **www.ortema-shop.com**

ONB ORTEMA Neck Brace

- Beste anatomische Passform
- Gefertigt aus unzerbrechlichem Hochleistungskunststoff
- Sicherheits-Schnellverschluss-System
- Komplett umschäumtes Frontteil mit erhöhter Schlagabsorbierung zum Schutz des Brustbeins

Dekore: gelb/rot, grün, lila/pink, blau, weiß, schwarz

Größen: S - XL

ONB inkl. Dekorsatz	**1 St**	**349,00 €**
ONB Dekorsatz	**1 St**	**29,95 €**

ORTHO-MAX Enduro

- Protektoren nach DIN EN 1621-2 / Schutzklasse 2
- Schulter- und Rückenprotektoren sowie Brustschutz herausnehmbar
- Satter Umschluss des Oberkörpers ohne einzuengen
- Mit höhenverstellbarem Nierengurt

Größen: S - XL

Protektorenjacke Enduro	**1 St**	**259,00 €**

GP 3 Elbow Protector

GP 5 Knee Protector

- Optimaler Schutz durch visko-elastische Protektoren (zertifiziert / Schutzklasse 1)
- Hoher Tragekomfort durch atmungsaktives Material und Belüftungsöffnungen
- Spezieller Schnitt sorgt dafür, dass der Protektor nicht rutscht
- Oberarm- bzw. Oberschenkelabschluss mit Silikonbeschichtung

Größen: XXS - XL

GP 3	**1 Paar**	**69,00 €**

Größen: XS - XL

GP 5	**1 Paar**	**89,00 €**

Gutschein über 5 % auf alle freiverkäuflichen ORTEMA-Produkte.
Code: **1803akt10** unter www.ortema-shop.de einlösen oder ausschneiden und beim Einkauf in unserem Shop in Markgröningen einlösen!
(gültig bis 15.4.2018)

BLÜHENDES BAROCK UND ORTEMA - ZWEI STARKE PARTNER

„Gesunde Mitarbeiter sind unser Kapital“

Jahr für Jahr zieht das Blühende Barock in Ludwigsburg über 500.000 große und kleine Besucher aus aller Welt an. Um die Pflege der Blütenpracht und weitläufigen Parkanlagen sowie um die gesamte Organisation kümmern sich über 40 Mitarbeiter mit großem Einsatz. Um deren Gesundheit und Arbeitskraft zu erhalten und zu fördern, ist das „BlüBa“ jetzt eine Gesundheitspartnerschaft mit der ORTEMA eingegangen.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) gehört zu den Kernkompetenzen der ORTEMA. BlüBa-Geschäftsführer Volker Kugel ist überzeugt, mit dem Markgröninger Unternehmen den richtigen Partner in Sachen Gesundheit gefunden zu haben. „Unsere 30 Gärtnerinnen und Gärtner sind nahezu bei jedem Wetter draußen tätig“, erklärt Kugel. „Sie bücken sich viel, sie tragen oft schwere Lasten.“ Die körperliche Beanspruchung ist insgesamt recht hoch. Das erfordert großen Einsatz und eine stabile Gesundheit. Für den sportbegeisterten Geschäftsführer ist es deshalb ein großes Anliegen, seine Mitarbeiter möglichst lange gesund zu erhalten, „natürlich auch über das Arbeitsleben hinaus“.

Auch das Blühende Barock ist mit einem sich veränderten Arbeitsmarkt und drohenden Facharbeitermangel konfrontiert. Umso notwendiger ist es, seine Mitarbeiter entsprechend wertzuschätzen und möglichst lange im Arbeitsprozess zu halten. Eine gute physische und psychische Gesundheit der Beschäftigten gewinnt dadurch immer mehr an Bedeutung.

Freuen sich auf eine gute Zusammenarbeit: Volker Kugel (rechts), Geschäftsführer Blühendes Barock, und Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation und Medical Fitness.

Langfristig und nachhaltig

Nicht nur die bereits beschriebenen Gärtnerarbeiten sondern auch langes Sitzen am Schreibtisch stellen eine ernsthafte Beanspruchung für den gesamten Muskel- und Skelettapparat dar. „Fehlhaltungen frühzeitig zu erkennen und damit Haltungsschäden zu vermeiden wird eine unserer gemeinsamen Aufgaben sein“, betont Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation und Medical Fitness bei ORTEMA. „Wir unterstützen das Blühende Barock mit präventiven Maßnahmen aus den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.“ Diese finden teilweise im Blühenden Barock, teilweise bei ORTEMA statt. Darüber hinaus können die Mitarbeiter des Blühenden Barocks die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten bei ORTEMA in Markgröningen nutzen.

Das alles wird ein auf Langfristigkeit und Nachhaltigkeit angelegter Prozess sein, dessen sind sich alle Beteiligten bewusst. Das Blühende Barock hat es verstanden: „Wir kümmern uns um unsere Mitarbeiter, denn diese kümmern sich um unser Unternehmen. Tag für Tag!“ Für Volker Kugel eine Selbstverständlichkeit.

Und wie sieht es bei Ihnen im Unternehmen aus? Ausführliche Infos zu den Themen Gesundheitspartnerschaft oder Betriebliche Gesundheitsförderung erhalten Sie von Claus Schumacher: **07145 – 91 53 777 oder per Mail: claus.schumacher@ortema.com**

BLÜHENDES BAROCK LUDWIGSBURG

- 16.3.2018
  Saisoneröffnung
- 28.4. - 1.5.2018
  Barocke Gartentage · Pflanzen, Garten & Ambiente
- 18. - 20.5.2018
  Straßenmusikfestival · 50 Künstler und Gruppen aus aller Welt
- 7.7. - 30.8.2018
  Sandkunst · Sechs Profis gestalten ihre Werke live
- 7.7.2018
  Musikfeuerwerk · Einzigartiges Lichterspektakel vor der Südfassade
- 18.7. - 12.8.2018
  Circus Roncalli · Akrobatik, Comedy und Musik
- 18.8.2018
  Lichterzauber · Festliche Illumination des gesamten Parks
- 31.8. - 4.11.2018
  Weltgrößte Kürbisausstellung
  Mit über 450.000 Kürbissen