ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 2/2018

Tag der offenen Tür

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Medical Fitness am Sonntag, 23.9.2018 (10 bis 17 Uhr).

Seite 3

Gesunde Gelenke

Damit es wie „geschmiert“ läuft, sollten wir mit unseren Gelenken pfleglich umgehen.

Seite 6

Goldkinder

Unser neuer Rückenprotektor ORTHO-MAX Light erhielt auf der Eurobike einen Gold Award.

Seite 13

MAHLE

Auch der Automobilzulieferer MAHLE setzt auf Betriebliche Gesundheitsförderung durch ORTEMA.

Seite 14

Die beiden Freestyler Jochen Mesle und Max Kroneck starteten mit Fahrrädern und Ski im Allgäu für einen Alpencross der besonderen Art. Ihr Trip nach Nizza war gespickt mit anstrengenden Skitouren und rasanten Abfahrten. Ein ständiger Begleiter war die K-COM Knieorthese - ohne diese wäre Mesles Tour „Eis & Palmen“ gar nicht möglich gewesen. Mehr Info: www.eisundpalmen.de

ORTEMA AKTUELL 2/2018 - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Gesunde Aussichten zum Start in den Herbst

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Auch wenn das etwas banal klingt - spätestens wenn die Gesundheit gefährdet ist, weiß sie jeder zu schätzen. Zu den häufigsten Gesundheitsgefährdern gehört dabei die Arthrose. Um Patienten mit chronischem Gelenkverschleiß noch besser versorgen zu können, plant ORTEMA, ihre bisherige breit gefächerte Expertise in einem **Arthrose Kompetenzzentrum** zu bündeln.

Was genau sich hinter dem Begriff **Arthrose Kompetenzzentrum** verbirgt, erfahren Sie auf Seite 8.

Wunderwerk Gelenk
Wussten Sie, dass bei jedem Menschen 212 Gelenke die Knochen miteiander verbinden und so für Beweglichkeit sorgen? Oder welches Gewicht beim Joggen auf dem Knie- und Hüftgelenk lastet? Dies und noch vieles mehr können Sie in unserem Beitrag rund um das Thema Gelenke ab Seite 6 lesen.

Ein Unternehmen mit vielen Gesichtern
Über 250 Mitarbeiter sind bei der ORTEMA beschäftigt, aufgeteilt in zwölf verschiedene Berufsgruppen. Wie vielfältig die Aufgaben sein können und wie abwechslungsreich der tägliche Job ist, schildern drei Arbeitnehmer auf den Seiten 10 und 11.

„Promis“ bei ORTEMA
Wenn es um die optimale orthopädische Versorgung geht, setzen auch Spitzensportler auf ORTEMA. So hat Ski-Freestyler Jochen Mesle, der sich kurz vor der sechswöchigen Tour „Eis & Palmen“ nach Nizza seinen zweiten Kreuzbandriss zuzog, eine K-COM Knieorthese getragen (siehe Fotos oben). Eine Operation hätte das Aus dieser Extremtour bedeutet. Von weiteren bekannten Sportlern und einem TV-Sternekoch berichten wir auf der Seite 12.

Sitzen ein Gesundheitsrisiko?
Gerade wer viel am Schreibtisch vor dem Bildschirm sitzt, kennt Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich nur allzugut. Damit die Situation nicht eskaliert, sollten Sie unbedingt aktive Pausen in den Arbeitsalltag einbauen. Pfiffige Übungen zeigt unser Fitness-Trainer Werner Kolb auf Seite 15.

Zum Schluss möchten wir Sie noch herzlich zu unserem Tag der offenen Tür am 23. September im Medical Fitness einladen.

Bleiben Sie in Bewegung - Ihre Gelenke werden's Ihnen danken!

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

Hartmut Semsch
Geschäftsführer ORTEMA GmbH
Orthopädie-Techniker Meister

WICHTIGE TERMINE

■ Mo 17.9. bis Sa 22.9.2018
Body & Mind Woche
(nur für Medical Fitness-Mitglieder)
siehe auch Seite 4

■ Mo 24.9.2018, 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.
siehe auch Seite 4

Weitere Infos:
www.ortema-medicalfirness.de

Patienten-Informationsveranstaltungen der Orthopädischen Klinik Markgröningen:

■ Di 18.9.2018
Eine Ursache für krumme Finger: Die Dupuytren´sche Kontraktur. Moderne Ansätze Referent: Prof. Dr. Max Haerle

■ Di 13.11.2018
Möglichkeiten der orthopädischen Behandlung und Schmerztherapie bei Rückenleiden Referenten: Dr. Carola Maitra, Dr. Thomas Pfandlsteiner

■ Di 4.12.2018
Moderne Behandlungskonzepte bei Erkrankungen und Verletzungen der Schulter Referent: Dr. Steffen Jehmlich

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

TV-Tips
Im Rahmen der SWR-Produktion „Der Gesundheitscoach“ werden folgende Beiträge jeweils montags um 20:15 Uhr ausgestrahlt:

■ Mo 22.10.2018 im SWR:
„Übergewicht - was nun?“ / RKH Krankenhaus Bietigheim-Bissingen

■ Mo 19.11.2018 im SWR:
„Schulterschmerzen - was nun?“ / OKM

■ Mo 7.1.2019 im SWR:
Knieschmerzen - was nun?“ / OKM

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: Mahle, iStock.com, OKM, ORTEMA, praemedicon, privat

Auflage: 30.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich
2018© Copyright ORTEMA GmbH

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM

Tag der offenen Tür im Medical Fitness

GESCHENKT: das Starterpaket im Wert von 170 Euro*

*Gültig beim Abschluss einer Medical Fitness Mitgliedschaft am Tag der offenen Tür ab einer Dauer von 6 Monaten für Personen ab 16 Jahren.

Wir möchten Sie **am Sonntag, den 23. September von 10 bis 17 Uhr,** herzlich zu unserem Tag der offenen Tür einladen!
Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote, unser kompetentes Trainerteam und die besondere Atmosphäre im Medical Fitness kennen. Wir schenken Ihnen am Tag der offenen Tür das komplette Starterpaket im Wert von 170 Euro*. Es beinhaltet u.a. die Geräteeinweisung, den FMS-Test (Bewegungsanalyse) und den Willkommensabend.

So starten Sie mit uns aktiv in die Herbstsaison!

Wir haben eine Menge zu bieten:

- **Richtig trainieren & gesund ernähren.** Wir zeigen Ihnen, wie Sie nachhaltig abnehmen.
- **Rückenprobleme? Gelenkschmerzen?** Wir packen das Übel an der Wurzel!
- **Kraft. Ausdauer. Bewegung.** Wir machen Sie fit!
- **Training an chipgesteuerten Geräten** - bei uns eine Selbstverständlichkeit.
- **Monatlich über 240 Fitnesskurse.** Wer bietet mehr?
- Betreuung durch **qualifizierte Sportwissenschaftler und -therapeuten.** Versprochen!

Die richtige Ernährung

Ausführliche Informationen zur Kick-Off Veranstaltung mit Vorstellung des Programmes, individueller Eingangsanalyse mit Körperfettanteil-, Gewicht- und Umfangsmessung.

6 praxisorientierte Seminartermine in der Gruppe zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstmanagement.

Abschlussveranstaltung mit Erfahrungsaustausch, individueller Ausgangsanalyse mit Körperfettanteil, Gewicht und Umfangsmessung. Leitfaden fürs Schlankbleiben.

NEU: Refresher-Tag 4 Wochen nach Ende des Seminars

Dauer der Termine: je 75 min

Die richtige Bewegung

8 Wochen begleitendes Kraft- und Ausdauertraining an modernen Geräten, im Functional Training-Bereich und in über 240 Fitnesskursen pro Monat. Garantierte Trainingsbetreuung durch qualifizierte Sportwissenschaftler und Sporttherapeuten.

Anmeldung am Empfang Medical Fitness oder telefonisch:
07145 - 91 53 770

8 Wochen Ernährung & Training für nur 339,- Euro

Medical Fitness Mitglieder zahlen nur 199,- Euro

BODY & MIND WOCHE VOM 17. BIS 23. SEPTEMBER 2018

Für mehr Lebenskraft und Energie

Jetzt anmelden zum Body & Mind Wochen-Special: für mehr Fitness und Wellness im Alltag, für Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Montag, 17.9.18
Yoga nach Feldenkrais – Die Fünf Tibeter
9:10 – 10:25 Uhr mit Conny

Dienstag, 18.9.18
Yin Yoga – entspannt & faszi(e)niert mit Mediation, 19:45 – 21:00 Uhr mit Petra

Mittwoch, 19.3.18
Yoga nach Feldenkrais – Die Fünf Tibeter
9:10 – 10:25 Uhr mit Conny

Freitag, 21.9.18
Yoga Nidra – Tiefenentspannung zum Erreichen tieferer Bewusstseinsschichten
10:15 – 11:30 Uhr mit Rüdiger

Samstag, 22.9.18
Body Balance™
15:35 – 16:35 Uhr mit Katja

SPORT TREIBEN TROTZ ARTHROSE

Warum (richtiges) Aufwärmen so wichtig ist

Gezielte Trainingsprogramme zur Stärkung der Gelenke sind zur Prävention aber auch bei Arthrose im Anfangsstadium besonders wichtig. Vor den Übungen sollten Sie jedoch Muskulatur und Gelenke richtig aufwärmen. Fabian Wolbert, Teamleiter der Medizinischen Trainingstherapie, stellt einige effektive Aufwärmübungen vor - gerne zur Nachahmung empfohlen.

Vermeiden Sie beim Aufwärmen grundsätzlich zusätzliche Belastungen mit Gewichten oder sonstigen Lasten. Durch gleichmäßige, möglichst runde Bewegungen regen Sie die Produktion von Gelenkflüssigkeit (Synovia) an. Diese „schmiert“ den Gelenkknorpel und versorgt ihn mit Nahrungsstoffen.

Beim Aufwärmen erhöht sich die Körpertemperatur, die Gelenke werden auf anstehende Belastungen vorbereitet und das Verletzungsrisiko gesenkt.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen allgemeinem und spezifischem Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen aktiviert größere Muskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System. Die Wärmeproduktion steigt an und der Körper beginnt zu schwitzen. Für typische allgemeine Aufwärmübungen bieten sich Ausdauergeräte wie Crosstrainer oder Rad-Ergometer an.

Anschließend folgt das spezifische Aufwärmen. Belasten Sie dabei möglichst gezielt Muskelgruppen und Gelenke, die auch im nachfolgenden Training beansprucht werden sollen. Die Arbeitsmuskeln werden dabei rund um das zu trainierende Gelenk systematisch durchblutet und der Stoffwechsel angeregt.

Diese und viele weitere Aufwärmübungen zeigen Ihnen gerne unsere Trainer oder Therapeuten. Sprechen Sie uns an!

Hat man keine Ausdauergeräte zur Verfügung funktioniert allgemeines Aufwärmen ebenso gut ohne Hilfsmittel. Ein paar Minuten Gehen oder leichtes Joggen auf der Stelle mit wechselnder Intensität hat einen vergleichbaren Effekt und kann mit der Hilfe instabiler Unterlagen erschwert werden.

Die Kniebeuge ist eine alltagsnahe Bewegung und gehört in jedes Aufwärmprogramm. Eine Ergänzung oder Steigerung der Kniebeuge sind zum Beispiel seitliche Ausfallschritte. Dabei bleiben die Fußsohlen komplett am Boden.

Für das Hüftgelenk bietet sich eine Kombination aus Beugung und Streckung an. Das Knie wird nach vorne hochgezogen und das Bein anschließend nach hinten gestreckt. So wird das Gelenk locker in zwei Richtungen durchbewegt.

Eine wichtige Bewegungsrichtung des Hüftgelenks ist die Außenrotation, welche am Besten in Seitlage durchgeführt wird.

DAMIT GELENKE „REIBUNGSLOS“ FUNKTIONIEREN

Bewegung ist Leben Leben ist Bewegung

Sie sind wahre Wunderwerke der Natur: Im Zusammenspiel mit Muskeln, Sehnen und Bändern ermöglichen Gelenke dem Menschen eine seiner wichtigsten Eigenschaften: Mobilität. Bleiben die Gelenke „gut geschmiert“, kann sich der Mensch bis ins hohe Alter schmerzfrei bewegen. Die Realität sieht freilich anders aus: Über 60 Prozent der älteren Bevölkerung Deutschlands sind von der chronischen Gelenkerkrankung Arthrose betroffen, bei den über 65-jährigen sind es sogar mehr als 90 Prozent. Dies ist die schlechte Nachricht. Die gute: Durch geduldiges und achtsames Training lassen sich die Gelenke schützen, selbst bei vorgeschädigten Gelenken kann den Betroffenen durch richtig dosiertes Training und den Einsatz orthopädischer Hilfsmittel gezielt geholfen werden.

Jeder Mensch hat 212 echte Gelenke, die Knochen miteinander verbinden. Dazu zählen beispielsweise die 48 relativ kleinen Gelenke der Wirbelsäule und die vielen Gelenke in Händen und Füßen. Es gibt einfachere Gelenke wie den Ellenbogen, die wie Scharniere einer Tür keine Seitwärtsbewegungen gestatten. Das Kugelgelenk der Schulter dagegen ist beweglich wie kein anderes und erlaubt eine große Mobilität. Deshalb ist hier eine gute muskuläre Sicherung notwendig. Auch das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk. Im Vergleich zur Schulter wird es jedoch wesentlich stärker durch die Hüftgelenkspfanne geführt. und der Bewegungsumfang ist dadurch etwas eingeschränkt.

Das größte Gelenk des Körpers ist das Kniegelenk, das Ober- und Unterschenkel miteinander verbindet. Muskeln, Sehnen, Kreuz- und Seitenbänder arbeiten hier auf besonders komplexe Weise zusammen. Es verfügt sogar über eigene „Stoßdämpfer“, die Menisken, die den Druck im Knie zusätzlich verteilen. Immerhin wird ein Knie im Laufe eines Menschenlebens durchschnittlich 330 Millionen Mal gebeugt. Die hohe Komplexität und Mobilität hat allerdings einen Preis: Das Knie kann anfällig für Verletzungen sein und es reagiert empfindlich auf falsche Belastung oder Überbelastung.

Abrupte Stopps, plötzliche Richtungswechsel oder Tritte und Schläge beim Sport bedeuten zusätzlichen Stress für das Kniegelenk – Fußballer oder Skirennläufer können ein Lied davon singen. Sind die Strukturen erst einmal geschädigt, ist der Keim für die schleichende Gelenkerkrankung Arthrose gelegt. So lassen sich bereits bei knapp einem Viertel der 34-jährigen arthrotische Veränderungen nachweisen.

Hightech-Substanz Knorpel

So unterschiedlich Funktion und Aufgabenbereich unserer über 200 Gelenke sind, der Grundaufbau ist immer gleich (siehe auch Grafik unten rechts). Dort, wo Knochen aufeinandertreffen, entsteht durch die Bewegung Reibung. Das wäre eine äußerst schmerzhafte Angelegenheit, wären die Gelenkflächen nicht mit einer Hightech-Substanz überzogen – dem Knorpel.

Knorpel, bestehend aus Kollagenfasern, überziehen die Knochenenden wie ein Schaumstoffkissen und verteilen Belastungen gleichmäßig im Gelenk. Knorpel enthalten keine Nerven und sind auch nicht durchblutet wie der Knochen. Für ihre „Nahrung“ sorgt die Gelenkflüssigkeit („Synovia“), die das Gelenk zusätzlich schmiert und so eine möglichst reibungslose Bewegung garantiert. Knorpel können Stoßbelastungen von mehreren 100 kg aushalten.

Gerät dieses hochkomplexe System ins Ungleichgewicht, können degenerative Prozesse in Gang gesetzt werden. Am Anfang kann eine einfache Kapselverletzung stehen, die nicht richtig auskuriert wurde.

Ob Jung oder Alt: Regelmäßige Bewegung ist die beste Medizin

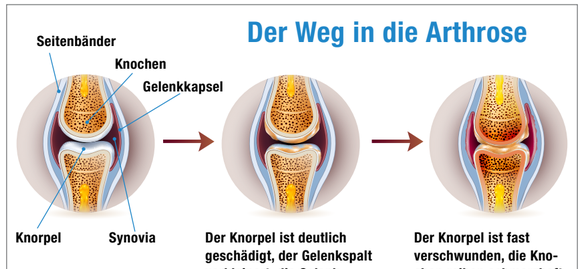
Diagnose Arthrose

Bis stärkere Schmerzen auftreten, kann es Jahre, manchmal Jahrzehnte dauern. Meist ist es dann zu spät. Der Knorpel ist teilweise oder komplett verschwunden und das Gelenk irreparabel geschädigt. Die Diagnose lautet Arthrose. Je nach Fortschritt der Schädigung bedeutet es oft eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität mit eingeschränkter Mobilität. Greifen weder therapeutische Maßnahmen noch die Unterstützung durch orthopädie-technische Hilfsmittel, muss ein künstliches Gelenk eingesetzt werden.

Arthrose ist zwar die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Aber noch sind die Ursachen, die dazu führen und Knorpel und Knochen zerstören, nicht in allen Einzelheiten erforscht. Im Labor halten die Kollagenfasern des Knorpels mehr als 100 Jahre, trotzdem gehen Gelenke oft vorzeitig kaputt. Es kann eine einzige falsche, ruckartige Bewegung im Alltag sein, die fatale Folgen hat, aber auch ein Kreuzbandriss beim Skifahren, der nicht richtig auskuriert worden ist. Falsche oder zu hohe Belastungen können ebenso der Grund für vorzeitigen Verschleiß sein wie „einfach“ genetische Veranlagung.

In einer Studie bauten Wissenschaftler der Berliner Charité etwa 50 freiwilligen Patienten während der OP einen Sensor in das künstliche Gelenk ein. So können sie die Kräfte messen, die in künstlichen Gelenken in Schulter, Hüfte oder Knie wirken. Allein beim Einschlagen eines Nagels in eine Wand lastet das zweieinhalbfache des Körpergewichtes auf dem Schultergelenk. Bei normalem Gehen wirkt ebenfalls das zweieinhalbfache Körpergewicht auf das Knie, beim Treppensteigen das dreifache. Joggen belastet das Knie mit dem fünffachen, die Hüfte mit dem sechsfachen Körpergewicht.

Der Weg in die Arthrose



Gesundes Gelenk mit vollständig intaktem Knorpel

Der Knorpel ist deutlich geschädigt, der Gelenkspalt verkleinert, die Gelenkflüssigkeit (Synovia) leicht entzündet.

Der Knorpel ist fast verschwunden, die Knochen reiben schmerzhaft aufeinander, das Gelenk irreparabel geschädigt.

Das A und O: Bewegung

Einigkeit herrscht allerdings unter Orthopäden und Wissenschaftlern darüber, dass regelmäßige Bewegung und richtig dosiertes Training das beste Rezept gegen vorzeitige Arthrose sind.

Selbst bei vorgeschädigtem Gelenkknorpel lassen sich durch spezifisches Training die Probleme und Schmerzen deutlich minimieren. Kräftige Muskulatur und ein starkes Bindegewebe entlasten die Gelenke deutlich. Hier können auch orthopädische Hilfsmittel wie Bandagen oder Orthesen oft wertvolle Unterstützung leisten. Bereits die passende Einlage reicht unter Umständen aus, um Haltung und Gangbild nachhaltig zu verbessern.

NOCH BESSERE VERSORGUNG FÜR PATIENTEN MIT CHRONISCHER GELENKERKRANKUNG

ORTEMA gründet „Arthrose Kompetenzzentrum“

Neben Diabetes und Rückenleiden gehört Arthrose zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Mehr als die Hälfte der über 60-jährigen sind von einer chronischen Gelenkerkrankung betroffen, im Rentenalter sogar rund 90 Prozent (siehe auch die Seiten 6/7). Angesichts des demografischen Wandels in Deutschland – der Anteil an älteren Menschen steigt stetig an – verschärft sich die Problematik. Um dieser Volkskrankheit besser begegnen zu können, plant die ORTEMA ihre bisherige breit gefächerte Expertise in einem **Arthrose Kompetenzzentrum** zu bündeln. Was das genau bedeutet, erklärt ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch im Interview.

Gehört die Behandlung von Patienten mit Arthrose nicht schon seit Jahren zu den Kernkompetenzen der ORTEMA?

Semsch: Das ist völlig richtig. Egal, um welche Art von Arthrose es sich handelt, reichen unsere Behandlungsmöglichkeiten und Angebote von der Physio- und Ergotherapie über medizinische Trainingstherapie, Ernährungsberatung und Arbeitsplatzanalyse bis hin zur Hilfsmittelversorgung mit Bandagen und Orthesen. Sollte dem Behandler dieses breite Spektrum nicht ausreichen, kann er natürlich - wenn nötig – auch operative Eingriffe einleiten.

Hartmut Semsch, Orthopädie-Techniker Meister und Geschäftsführer der ORTEMA zeigt auf die „Problemzone“ Kniegelenk: Neben Schultergelenk, Wirbelsäule und Hüfte ist das Knie besonders häufig von der Volkskrankheit Arthrose betroffen.

*Warum also jetzt ein **Arthrose Kompetenzzentrum**?*

Semsch: Wir möchten in Zukunft sämtliche Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten noch besser koordinieren und diese in ein perfekt in sich abgestimmtes Konzept binden. Dazu gehört auch eine noch bessere Zusammenarbeit und Abstimmung mit Hausärzten, niedergelassenen Fachärzten und natürlich den Operateuren.

Sie betonen die Rolle der Hausärzte und Fachärzte…

Semsch: …aus gutem Grund. Patienten im Anfangsstadium einer Arthrose kommen oft mit diffusen Schmerzen zu ihrem Arzt. Für diesen steht die richtige Diagnosestellung im Mittelpunkt und es gilt den richtigen Behandlungspfad festzulegen. Oft beinhaltet dieser fachübergreifende und auch interprofessionelle Maßnahmen, die inhaltlich und zeitlich abgestimmt werden müssen, um den maximalen Erfolg zu erzielen. Neben dem behandelnden Arzt spielt hierbei ein sogenannter „Fallmanager“, den wir demnächst installieren wollen, eine sehr wichtige Rolle.

Fallmanager - was muss man sich darunter vorstellen?

Semsch: Diese neue Stelle, die es bisher bei der ORTEMA noch nicht in dieser Form gab, wird von einer Person mit medizinischer abgeschlossener Berufsausbildung besetzt. Der Fallmanager sollte umfangreiche, jahrelange Erfahrung in der Patientenbehandlung haben, die disziplinübergreifend sowohl therapeutisch wie auch orthopädie-technisch sein kann. Beim Fallmanager laufen die Fäden zusammen.

Kann der Fallmanager das Verbindungsglied zum Arzt sein?

Semsch: Absolut, durch den Fallmanager werden Maßnahmen interdisziplinär gesteuert, wobei er den Betroffenen die verschiedenen therapeutischen und technischen Möglichkeiten vorstellen kann. Der Patient kann diese mit seinem Arzt besprechen, wenn dazu eine ärztliche Verordnung notwendig ist. Nach Einwilligung des Patienten kann der behandelnde Arzt auch direkt auf den Fallmanager zugehen.

*Nicht nur für die ORTEMA, vor allem für Patienten bieten sich durch das **Arthrose Kompetenzzentrum** neue Chancen in der Behandlung von Gelenkerkrankungen.*

Semsch: Wir bieten zukünftig ein schlüssiges Gesamtkonzept. Der Patient erhält von uns nicht nur die eingangs dargestellten Behandlungs- und Versorgungsangebote, sondern eine umfassende Beratung und Betreuung, die über normal übliche Leistungen hinaus gehen. Diesen Service bieten so momentan nur wenige Häuser in Deutschland.

*Welche Rolle spielt der Arzt im Rahmen des **Arthrose Kompetenzzentrum**?*

Semsch: Nach wie vor die zentrale Rolle. Zuerst muss die Diagnose vom Behandler gestellt werden. Anschließend kann nach der notwendigen ärztlichen Verordnung die Therapie beginnen. Sollte eine zusätzliche Hilfsmittelversorgung durch unsere Orthopädie-Technik indiziert sein, obliegt die Verordnung dem behandelnden Arzt. Sollte sich während der Versorgung herausstellen, dass weiterführende medizinische Untersuchungen und Eingriffe sinnvoll erscheinen, müssen behandelnder Arzt, Patient und Fallmanager die nächsten Schritte in die Wege leiten.

*Wie kommt zukünftig der Patient in Kontakt mit dem **Arthrose Kompetenzzentrum** ?*

Semsch: Unsere Mitarbeiter aller Fachbereiche haben die Möglichkeit, während der Arbeit am Patienten den Fallmanager zur Abklärung weiterer Maßnahmen hinzuzuziehen. Zunächst werden Details geklärt und gegebenenfalls ein Beratungstermin vereinbart. Im Rahmen dieses Erstgesprächs können individuelle Maßnahmen vorgeschlagen und eingeleitet werden. Für die Zukunft können wir es uns gut vorstellen, dass der behandelnde Arzt in speziellen Fällen und in Abstimmung mit dem Patienten auch direkt auf den Fallmanager zugeht, um Therapiemöglichkeiten und Versorgungen zu besprechen.

*Wann soll das **Arthrose Kompetenzzentrum** an den Start gehen?*

Semsch: Wir arbeiten gerade auf Hochtouren an der Umsetzung des Konzeptes und der Besetzung der entsprechenden Stellen. Ich bin optimistisch, dass wir Anfang des kommenden Jahres durchstarten können.

Besonders enpfehlenswerte gelenkschonende Sportarten und Trainingsformen

Radfahren

Schwimmen

Nordic Walking

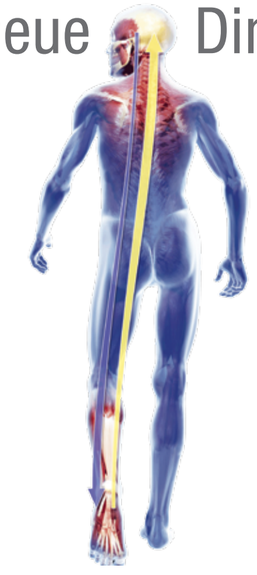
Yoga

Fitness-Training

INFORMATIONEN UNSERES KOOPERATIONSPARTNERS PRAEMEDICON: DIE ORTHOPÄDISCHE BEWEGUNGSANALYSE

Eine völlig neue Dimension der Diagnostik

Orthopädische Erkrankungen sind langwierig und können die Lebensqualität einschränken. Oft ist eine Operation unvermeidbar. Um der Ursache der Beschwerden auf den Grund zu gehen oder um nach erfolgreicher Operation die richtige Therapie oder Orthesenversorgung zu erhalten, liefert eine orthopädische Bewegungsanalyse wertvolle Informationen.



Ziel dieser Ganganalyse auf dem Laufband ist es, sowohl generelle Erkenntnisse über den individuellen Bewegungsablauf des Patienten zu erhalten als auch festzustellen, inwieweit sein Gangbild dem „normalen“ Gangbild entspricht oder davon abweicht. Eine Abweichung führt zu einer Fehlbelastung, die Beschwerden verursachen kann.

Denn: 80 % der orthopädischen Erkrankungen sind fehl- und überlastungsbedingt, der Rest strukturell (z.B. Arthrose, Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose). Im Anschluss an die Diagnostik erhält der Patient gezielte Therapieempfehlungen (z.B. Physiotherapie, Medizinische Kräftigungstherapie oder Funktionelles Training) oder Empfehlungen zu technischen Maßnahmen wie Orthesen, Bandagen oder Schuheinlagenversorgung.

Für eine orthopädische Bewegungsanalyse braucht es viel Erfahrung und speziell geschultes Personal. „Manchmal stelle ich fest, dass Nackenschmerzen mit einer Fehlstellung der Füße zusammenhängen. Häufig ist eine Fußmuskelschwäche, neben anderen Befunden, die Ursache. Hier ist dann viel Erklärungsbedarf gegenüber dem Patienten nötig“, berichtet Michael Löffelholz, Bewegungsanalytiker bei PraeMedicon aus Freiberg.

Besonders aufschlussreich bei einer Bewegungsanalyse ist das Zusammenspiel aus dem Fußdruck, der Stellung der Beinachsen, dem Stand des Beckens und der Rotation der Wirbelsäule. All diese Informationen werden gleichzeitig aufgenommen, gleichzeitig betrachtet und ausgewertet. Anschließend werden die Ergebnisse gemeinsam mit dem Patienten ausführlich besprochen.

Im Anschluss an die Analyse erhält der Patient einen ausführlichen Bericht und bewegte Bilder auf einem USB-Stick zur Verdeutlichung seines Gangbildes und zum besseren Verständnis der Auswertung.

Eine orthopädische Bewegungsanalyse kann sinnvoll eingesetzt werden bei:

- Arthrose (H-TEP, K-TEP)
- Fußbeschwerden (Fersensporn, Achillodynie, Plantarfasziitis, Metatarsalgie)
- Knieschmerzen
- Wirbelsäulenleiden (Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose)
- Skoliose / skoliotische Fehlhaltung
- Koordinationsstörung
- Sturzprophylaxe
- Neurologische Erkrankungen
- Kiefergelenkprobleme
- Leistungsoptimierung

Weitere Infos: www.praemedicon.de

Kooperationspartner der ORTEMA

Offizieller Team-Partner

AUSBILDUNGSBERUF PHYSIOTHERAPEUT

Hier wird WEITERBILDUNG groß geschrieben

Die Physiotherapeuten Hilal Demiral und Dominic Kombächer arbeiten in unterschiedlichen Teams im ORTEMA Geschäftsbereich Rehabilitation & Therapie. Beide schätzen an ihrer Arbeit die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen der ORTEMA und der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM). Besonders positiv bewerten sie auch die umfassenden Möglichkeiten zur Weiterbildung.

Dominic Kombächer ist es ganz besonders wichtig, den Patienten ganzheitlich zu betrachten und ihn bei seinem Heilungsprozess bestmöglich zu unterstützen.

Dominic Kombächer

Nach seiner Fachhochschulreife absolvierte Dominic Kombächer seine Wehrpflicht bei der Bundeswehr als Krankenpflegehelfer und Rettungssanitäter. So kam er erstmals mit Patienten in Kontakt und entschied sich danach für die Ausbildung zum Physiotherapeuten.

Während seiner Ausbildung erlernte er die praktischen Inhalte bei der ORTEMA und konnte so bereits gute Einblicke in die verschiedenen Abteilungen gewinnen. „Von Anfang an hat mir hier die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten und Pflegekräften der Orthopädischen Klinik Markgröningen sehr gut gefallen. Dies macht meine Arbeit besonders interessant und vielfältig“, erklärt der 36-jährige Therapeut.

Direkt im Anschluss an seine Ausbildung begann Dominic Kombächer bei der ORTEMA. Dort hat er sich stets weitergebildet und spezialisiert. Kinesiotape, medizinische Trainingstherapie, manuelle Therapie oder PNF zählen zu seinen Spezialgebieten ebenso wie die Prothesengangschulung.

Gemeinsam für den Patienten

Auch hier schätzt er die fachübergreifende Zusammenarbeit und unkomplizierte Kommunikation - in diesem Fall mit den Orthopädie-Technikern, die für die Patienten die Prothesen herstellen und anpassen. „Zusammen mit den Technikern und natürlich dem Patienten trainieren wir die Motorik und verbessern Stück für Stück beispielsweise das Gangbild. Gemeinsam erarbeitete Erfolge und Fortschritte sind vor allem für den Patienten aber auch für uns immer wieder tolle Erlebnisse“, betont der engagierte Physiotherapeut.

Attraktive Arbeitsbedingungen

Aktuell ist er der kommissarische Teamleiter für die Abteilung der konservativen Orthopädie und multimodalen Schmerztherapie. Die abwechslungsreiche Arbeit ist für ihn besonders attraktiv. Er behandelt im Alltag Patienten mit einem Karpaltunnelsyndrom ebenso wie Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen bis hin zu amputierten Patienten.

Sowohl die Arbeitsbedingungen insgesamt als auch die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf bewertet der zweifache Familienvater bei der ORTEMA als sehr positiv.

Hilal Demiral

Die Ambulante orthopädische Reha ist seit 2011 ein wichtiger Geschäftsbereich der ORTEMA. Hier werden Patienten mit orthopädischen Erkrankungen nach einer Operation, nach einem Unfall oder auch bei chronischen Erkrankungen erfolgreich rehabilitiert. Hilal Demiral betreut die Patienten während dieser drei bis fünf Wochen andauernden Rehabilitation. Die studierte Physiotherapeutin ist seit Oktober 2016 bei der ORTEMA beschäftigt. „Die abwechslungsreichen Tätigkeiten machen meinem Beruf für mich so interessant,“ erklärt Hilal Demiral, „deshalb arbeite ich sehr gerne in der Ambulanten Reha.“ Hier behandelt sie Menschen mit sehr unterschiedlichsten Erkrankungen.

„Der Blickwinkel weitet sich“

Wie in den meisten Bereichen der ORTEMA spielt auch bei der Ambulanten Reha der interdisziplinäre Austausch mit anderen Geschäftsbereichen der ORTEMA und der OKM eine wichtige Rolle. Dieser enge Kontakt mit den Ärzten und Pflegern, dem Sozialdienst, den Orthopädie-Technikern sowie den Ergo- und Sporttherapeuten bewertet Hilal Demiral als sehr positiv. „Die Kollegen aus den anderen Bereichen bringen alle ein fundiertes Wissen und andere Erfahrungen mit. Der Blickwinkel weitet sich dabei deutlich und die Behandlung wird dadurch umfassender“, freut sich die Physiotherapeutin.

Behandelt in der Ambulanten Reha Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen: Hilal Demiral

Hand in Hand im Team

Hilal Demiral legt großen Wert darauf, Ihr Wissen ständig zu erweitern. Nach der erfolgreichen Fortbildung für Funktionelles Taping vertieft sie derzeit ihr Wissen im Bereich der Prothesenschulung. Im kommenden Jahr plant sie eine Fortbildung in der Manuellen Therapie. Als Teamplayer steht für Hilal Demiral auch hier die fachübergreifende Zusammenarbeit im Vordergrund: „Patienten, die ein Bein oder einen Arm verloren haben, müssen den Umgang mit der Prothese erlernen. Gemeinsam mit den Kollegen der Orthopädie-Technik arbeiten Physio- und Ergotherapeuten im Team Hand in Hand an einer schnellen Rehabilitation.“

Die Ausbildung zum Physiotherapeuten...

...ist in Deutschland staatlich geregelt und dauert drei Jahre.

- An staatlichen oder privaten Berufsfachschulen findet theoretischer Unterricht (insgesamt 2900 Stunden) und praktische Ausbildung (1600 Stunden) statt.
- Weitere Ausbildungsmöglichkeiten bestehen im Rahmen eines Bachelor-Studiums in Physiotherapie. Die Regelstudienzeit beträgt sieben bis acht Semester.
- Der Starttermin an den Schulen hängt von der jeweiligen Einrichtung ab. Manche Schulen bieten sogar zwei Termine an, zu denen die Ausbildung begonnen werden kann.
- Die Ausbildung wird zwar nicht gezahlt, jedoch besteht die Möglichkeit verschiedener Fördermaßnamen wie BaföG.
- Während der Ausbildung absolviert man mehrere Praktika, wobei in der Regel unterschiedliche Einsatzorte besucht werden. Dabei lernt man medizinische Fachbereiche wie die Neurologie, Unfallchirurgie oder Orthopädie kennen. Dort untersucht, behandelt und betreut man im Beisein der Ausbilder Patienten.
- Nach der Ausbildung ist man staatlich anerkannter Physiotherapeut.

Weiterführende Infos:

- Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK): www.physio-deutschland.de
- www.physiotherapie-ausbildung.net

Folgende Schulen schicken ORTEMA Physioschüler zur Praktischen Ausbildung:

- **Berufsfachschule für Physiotherapie der Kolping Bildung Nordwürttemberg gGmbH**
- **SRH Fachschulen GmbH, Physiotherapie-Schule Stuttgart**
- **Bernd-Blindow-Schule Heilbronn**
- **Fobis-Forum für Bildung Stuttgart, Staatl. anerkannte Schule für Physiotherapie & Massage**
- **SRH Hochschule (Standort Heidelberg), Abt. Physiotherapie**

AUSBILDUNGSBERUF ORTHOPÄDIE-TECHNIKER MECHANIKER

Vielseitig und abwechslungsreich

„Handwerk, Medizin und der Kontakt zu den Kunden – diese Kombination macht für mich den Beruf so einzigartig!“ Sagt Stefanie Jentsch, die im ORTEMA Geschäftsbereich Orthopädie-Technik in der Abteilung Prothesen-Technik arbeitet und bereits mit 27 Jahren erfolgreich ihre Prüfung zur Orthopädie-Technik Meisterin absolvierte.

Stefanie Jentsch erhielt 2012 ihren Gesellenbrief als Orthopädie-Technikerin. Zwei Jahre später kam sie zur ORTEMA, wo sie zunächst die Mitarbeiter in der Filiale Pforzheim unterstützte. Nach ihrem Wechsel an den Hauptsitz Markgröningen vertiefte sie ihre Kenntnisse in der Ganzbeinorthetik, bevor sie ihre Leidenschaft für die Prothetik entdeckte. In der Werkstatt für Prothesen-Technik bereitete sie sich auch intensiv auf die Meisterprüfung vor, die sie im Mai 2017 erfolgreich bestand. Während dieser Zeit sammelte sie in verschiedenen Fachbereichen wertvolle Erfahrungen und besuchte zahlreiche Weiterbildungen und Lehrgänge.

In der Prothesen-Technik sieht Stefanie Jentsch ihre Zukunft und möchte sich auf diesem wichtigen Fachgebiet der Orthopädie-Technik weiterentwickeln. Neben der Fertigung von Prothesen kümmert sie sich auch um die Erstversorgung von Patienten in den Krankenhäusern Bietigheim und Ludwigsburg. „Diese zahlreichen unterschiedlichen Anforderungen und die Vielseitigkeit machen den Beruf so interessant“, so die Jungmeisterin. Ein weiteres schönes Detail ihrer Arbeit: „Es macht mir sehr viel Spaß, ein gewisses Maß an Kreativität bei der Herstellung unserer Hilfsmittels einfließen zu lassen.“

Zur Erstversorgung eines Prothesen-Patienten fertigt Stefanie Jentsch einen Schaft aus durchsichtigem, thermoplastisch verformbarem Kunststoff.

Ein Rädchen greift ins andere

Medizinisches Fachwissen über Anatomie und Pathologie gehört zu den Grundlagen für die Tätigkeit in der Orthopädie-Technik. Selbstständiges Arbeiten bei der Herstellung von Prothesen sind dabei genauso wichtig wie Teamfähigkeit. Gerade in der Prothesen-Technik steht die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten, Physio- und Ergotherapeuten im Vordergrund.

Dass ein Rädchen möglichst reibungslos ins andere greift, kennt Stefanie Jentsch bestens aus ihrem Engagement in der Freizeit. Seit Jahren gehört sie zum Roten Kreuz Markgröningen. Auch hier kommt es im Ernstfall auf ein möglichst perfektes Zusammenspiel einzelner Personen und Teams an. Eine weitere Gemeinsamkeit von Hobby und Beruf: Nur durch ständige Übung und regelmäßige Weiterbildung kann man sich verbessern. Für Stefanie Jentsch eine Selbstverständlichkeit.

ORTEMA bietet seit 2017 seinen Arbeitnehmern die Möglichkeit des Dienstrad-Leasings. Mittlerweile haben 23 Mitarbeiter das auch finanziell attraktive Angebot angenommen und insgesamt über 30.000 Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt. „Als Unternehmen in der Gesundheitsbranche freuen wir uns natürlich sehr, dass wir unseren Mitarbeitern diese Möglichkeit anbieten können“, so Hartmut Semsch und Olaf Sporys, die beiden Geschäftsführer der ORTEMA und selbst begeisterte Radfahrer. Geleast werden können Fahrräder und Pedelecs aller Art, wobei Letztere besonders hoch im Kurs stehen.

ORTEMA - ein attraktiver Arbeitgeber mit vielen Vorteilen:

✓ Fort- und Weiterbildung
Um das notwendige Knowhow unserer Mitarbeiter sicherzustellen, legen wir sehr viel Wert auf Fort- und Weiterbildung.

✓ Beste Arbeitsbedingungen
Wir bieten geregelte Arbeitszeiten zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

✓ Sichere Arbeitsplätze
Wir investieren in die Zukunft, um nachhaltig die Arbeitsplätze zu sichern.

✓ Betriebliche Altersvorsorge
Neben einer betrieblichen Altersvorsorge erhalten unsere Mitarbeiter eine attraktive betriebliche Krankenzusatzversicherung.

✓ Gesundheitsförderung
Unsere Mitarbeiter können die Trainingsmöglichkeiten in unserem Medical Fitness-Bereich kostenlos nutzen. Außerdem bieten wir die Möglichkeit des Dienstrad-Leasings (siehe Foto) - das fördert die Gesundheit, schont die Umwelt und steigert die Fitness.

WIR SUCHEN:

- **Stellvertretender Teamleiter** (w/m) für die Reha-Verwaltung
- **Anerkennungspraktikant zum Masseur** und **Med. Bademeister** (w/m)
- **Ergotherapeut** (w/m) für die Handtherapie
- **Physiotherapeut** (w/m) für das Team ambulante Rehabilitation
- **Physiotherapeut** (w/m) für das Team Allg. Orthopädie/Sportorthopädie
- **Physiotherapeut** (w/m) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Physiotherapeut** (w/m) für die handchirurgische Ambulanz
- **Physiotherapeut** (w/m) für den Bereich konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie
- **Physiotherapie-Schüler** (w/m) zur Unterstützung der Physiotherapeuten im stationären Wochenenddienst, geringfügige Beschäftigung
- **Rehasport-Übungsleiter** (w/m) für den Kursbereich, geringfügige Beschäftigung
- **Orthopädieschuhmachermeister** als stellv. Bereichsleitung (m/w)
- **Orthopädieschuhmacher** (m/w), Schuhmacher (m/w), Schuhfertiger (m/w)
- **Orthopädie-Techniker** (w/m) in Teilzeit für den Standort Neckarsulm
- **Orthopädie-Technik Meister** als stellv. Filialleiter (m/w) für die Filiale Pforzheim
- **Bandagist** oder **Orthopädie-Techniker** (m/w) für die Filiale Pforzheim
- **Orthopädie-Techniker / Prothetik** (w/m) für die Werkstatt

Kennen Sie schon unser Job-Portal?
www.ortema-jobs.de
Jetzt online bewerben!

„WHO IS WHO“ BEI ORTEMA IN MARKGRÖNINGEN

Medaillengewinner, Sport-Legende, Sternekoch

Ein ganz besonderes Highlight der letzten Monate war sicherlich die Autogrammstunde von Eishockey-Crack Marcel Goc, der als Kapitän die deutsche Nationalmannschaft zur sensationellen Silbermedaille bei den Olympischen Winterspielen im südkoreanischen Pyeongchang führte. Er war freilich nicht der einzige „Promi“, der uns besucht hat.

Eishockeystar Marcel Goc von den Adlern Mannheim, der seit vielen Jahren auf die Produkte von ORTEMA vertraut, präsentiert seine olympische Silbermedaille. Mit dabei ORTEMA Eishockey-Koordinator Heiko Schmidgall und Ärzte der Sportorthopädie der OKM: Dr. Markus Schnell, Dr. Jörg Richter und Dr. Steffen Jehmlich (von links)

Daumen hoch für die K-COM: Motorrad-Legende Kevin Schwantz, 500er Weltmeister von 1993, ließ sich von ORTEMA-Chef Hartmut Semsch zwei Hightech-Knieorthesen zum Motocrossfahren anpassen. Der 54-jährige Texaner hatte vor 23 Jahren seine aktive Laufbahn beendet.

Was macht ein TV-Sternekoch in seiner Freizeit? Er brettert mit der Enduro von „Coast to Coast“ durch die Pyrenäen. In einem 4-er Team ging es für Andi Schweiger 1700 km quer durch unwegsamstes Gelände. Das Motorradfahren ist für ihn nicht nur ein Ausgleich für lange Arbeitstage am Herd, sondern eine Leidenschaft. Ausgestattet wurde die Truppe mit Protektoren von ORTEMA. Unser Foto zeigt den Münchner Promi-Koch beim Ausrüstungs-Check mit Orthopädie-Techniker Nico Schwamborn. Mehr über den Trip: **http://stories.magura.com**

Shake-Hands auf gute Zusammenarbeit: Fritz Hollweck, Leiter Sponsoring und Skipool des Deutschen Skiverbandes (links), und ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch freuen sich über die Vertragsverlängerung. Als Offizieller Orthopädie-Techniker und Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) der Deutschen Ski-Nationalmannschaften unterstützen wir weitere vier Jahre die deutschen Skirennfahrer und stehen so den Athleten, Medizinern und Trainern des DSV bei orthopädischen Akutversorgungen, Verletzungen sowie zur Protektion und Prävention zur Verfügung.

Auf olympischen Lorbeeren ausruhen kommt für Skirennläuferin Andrea Rothfuss überhaupt nicht in Frage. Fürs sommerliche Krafttraining ließ sich die Behindertensportlerin des Jahres 2009, der seit ihrer Geburt die linke Hand fehlt, eine neue Prothese anpassen. Mit viermal Silber und einmal Bronze war die Rothfuss die erfolgreichste Medaillen-Sammlerin des deutschen Para Ski Teams bei den Paralympics in Südkorea.

Steelers

Als Partner der Bietigheim Steelers drücken wir die Daumen für die Verteidigung der Meisterschaft. Am 14.9. startete die Deutsche Eishockey Liga 2 in die Saison 2018/19, und so geht's im Stadion am Ellental weiter:

Freitag 21.9.2018, 20:00 Uhr
Bietigheim Steelers - ESV Kaufbeuren

Sonntag 30.9.2018, 17:00 Uhr
Bietigheim Steelers - EC Kassel Huskies

Mittwoch 3.10.2018, 17:00 Uhr
Bietigheim Steelers - Lausitzer Füchse

Mehr Infos: **www.steelers.de**

RÜCKENPROTEKTOREN ERHALTEN TOP-BEWERTUNGEN

Ausgezeichnete Qualität von ORTEMA

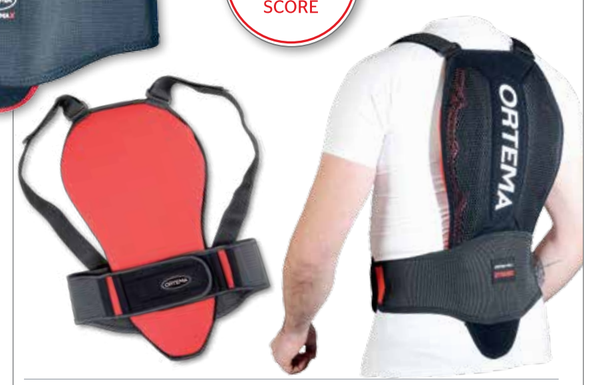
Gold für ORTEMA! Bei der weltgrößten Fahrradmesse EUROBIKE in Friedrichshafen erhielten wir einen der begehrten „Gold Awards“ für unseren neuen Rückenprotektor **ORTHO-MAX Light**. Der leichte und superbequeme Rückenprotektor ist nach Schutzklasse 1 zertifiziert.

Von 37 in der Rubrik Accessoires eingereichten Produkten verteilte die Fachjury nur 4 Gold Awards, die höchste Auszeichnung für Neuentwicklungen. Das erste Feedback von Mountainbikern, Motorradfahrern, Reitern und Skifahrern ist ausmahmslos positiv. „Nach kurzer Zeit spürt man den Protektor gar nicht mehr“ lautete das übereinstimmende Urteil. Das meinte auch die Eurobike Fachjury: „Er deckt die gesamte Länge der Wirbelsäule von knapp unterhalb des Halses nach unten ab, ist extrem komfortabel und gut belüftet.“ Ein weiteres Plus: Der **ORTHO-MAX Light** kann vielseitig eingesetzt werden. Sowohl im Wintersport (Ski, Snowboard) als auch beim Biken, Motorradfahren oder Reiten sorgt er sowohl bei Hobby- und Freizeitsportlern als auch bei Profis für mehr Sicherheit.

Testsieger ORTHO-MAX Dynamic
Ein Mehr an Sicherheit bietet unser **ORTHO-MAX Dynamic**, der als sogenannter „Fullback“ den gesamten Rücken schützt und die höchsten Schlagschutzanforderungen (Level 2) erfüllt. Im kürzlich erschienenen Bike-Fachmagazin „Freeride“ schnitt er bei einem Test als Bester ab und erreichte als einziger Rückenprotektor die volle Punktzahl.

Ab sofort lieferbar

FREERIDE TOP SCORE



ORTHO-MAX Light

- Central Back Rückenprotektor zum Schutz der Wirbelsäule
- Zertifiziert nach DIN EN 1621-2 / Schutzklasse 1
- Besonders geringes Gewicht, höchster Tragekomfort und perfekte Atmungsaktivität
- 7 Größen von XXS bis XXL
- Einstiegspreis ab 99,- Euro (bis 129,-)
- Für Kinder ab 1,10 m Körpergröße bis 2,05 m

Größe XXS, XS	**1 St**	**99,00 €**
Größe S, M, L	**1 St**	**119,00 €**
Größe XL, XXL	**1 St**	**129,00 €**

EUROBIKE GOLD WINNER AWARD 2018

ORTHO-MAX Dynamic

- Full Back Rückenprotektor zum großflächigen Schutz des Rückens
- Zertifiziert nach DIN EN 1621-2 / Schutzklasse 2
- Besonders schlagdämpfend, hoher Tragekomfort
- 4 Größen von S bis XL
- Preis 169,- Euro
- Für Kinder/Jugendliche ab 1,40 m Körpergröße

Größe S - XL	**1 St**	**169,00 €**

FREERIDE 03/18
TEST BACK PROTECTORS
ORTEMA ORTHO-MAX DYNAMIC
SHOCK ABSORPTION (50 %): ★★★★★★
BACK COVER (25 %): ★★★★★★
WEARING COMFORT (25 %): ★★★★★☆
FREERIDE-RANKING: 10 Points
(MAX. 10 POINTS)

Unsere Öffnungszeiten des ORTEMA Store in Markgröningen: Mo - Do 7:30 bis 18 und Fr 7:30 bis 15 Uhr

MAHLE UND ORTEMA BESCHLIESSEN GESUNDHEITSPARTNERSCHAFT

Gemeinsam Gesundheit erhalten und fördern

Viele Tausend Thermomanagement-Produkte für die internationale Pkw- und Nutzfahrzeugindustrie verlassen jeden Tag die MAHLE Werke in Mühlacker und Vaihingen. Um die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der beiden Standorte zu erhalten, arbeitet der Automobilzulieferer seit Juli im Rahmen einer Gesundheitspartnerschaft eng mit ORTEMA zusammen.

Bis zu zweimal wöchentlich können MAHLE Mitarbeiter aus Mühlacker und Vaihingen am Medical-Fitness-Training bei ORTEMA in Markgröningen teilnehmen und dabei sämtliche Leistungen wie z. B. Aqua Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Spinning nutzen. Im Vorfeld erstellen die ORTEMA Sporttherapeuten individuelle Leistungsdiagnosen und auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Trainingspläne. „Mit ORTEMA können wir unter professioneller Anleitung etwas für unsere Gesundheit tun“, erklärt Peter Knieknecht, der das Werk in Mühlacker leitet und selbst in Markgröningen trainiert. „Unsere Mitarbeiter werden von erfahrenen Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern betreut und profitieren von der sehr guten Ausstattung an Trainingsgeräten und abwechslungsreichen Kursen und Trainingsmethoden.“

Arbeiten in Sachen „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ zukünftig eng zusammen: Joachim Wulff (rechts), Werkleiter MAHLE Vaihingen/Enz und ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch.

Prävention am Arbeitsplatz

Der zweite große Baustein der Zusammenarbeit sind Maßnahmen für schonendes Arbeiten in der Fertigung. Viele Arbeitsplätze in der Produktion erfordern überwiegendes Stehen an Maschinen und Anlagen oder schwer vermeidbare Rotationsbewegungen. Staplerfahrer sind durch langes Sitzen, häufiges Auf- und Absteigen und viele manuelle Umsetzvorgänge mit Gewichten bis 20 kg belastet. ORTEMA analysiert die einzelnen Arbeitsplätze und die Arbeitsabläufe bei MAHLE vor Ort und entwickelt individuelle Programme zur Bewegungs- und Verhaltensoptimierung, um Fehlhaltungen, Verspannungen und chronischen Schmerzen entgegenzuwirken. „Oft bringen schon kleine Veränderungen am Arbeitsplatz einen spürbaren Erfolg“, sagt Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation und Medical Fitness bei ORTEMA.

„Bewegte Pausen“ beugen vor

Um arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparats zu reduzieren, entwickeln Sportwissenschaftler und -therapeuten von ORTEMA gezielt Ausgleichsübungen gegen Belastungen durch einseitige, sich wiederholende Abläufe. Diese Übungen absolvieren die Mitarbeiter in kleinen Gruppen regelmäßig in zehn- bis 15-minütigen Bewegungspausen am Arbeitsplatz. Die Inhalte der „Bewegten Pause“ werden an die jeweiligen Rahmenbedingungen an den Arbeitsplätzen angepasst.

MAHLE vital

MAHLE bietet im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements **MAHLE vital** zahlreiche Angebote zur Erhaltung und Verbesserung der persönlichen Gesundheit der Mitarbeiter. ORTEMA unterstützt den Automobilzulieferer neben den Medical Fitness-Trainings mit Maßnahmen zur Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz und berät den betriebsärztlichen Dienst in Mühlacker und Vaihingen in Bezug auf orthopädische Hilfsmittel wie Bandagen und Einlagen.

„Die Gesundheit unserer Mitarbeiter liegt uns am Herzen und das betriebliche Gesundheitsmanagement hat einen hohen Stellenwert bei MAHLE“, so Werkleiter Knieknecht. „Durch die Partnerschaft mit ORTEMA bauen wir dieses Angebot für unsere Mitarbeiter weiter aus.“

MAHLE

MAHLE ist ein international führender Entwicklungspartner und Zulieferer der Automobilindustrie sowie Wegbereiter für die Mobilität von morgen. Das Produktportfolio deckt alle wichtigen Fragestellungen entlang des Antriebsstrangs und der Klimatechnik ab – für Antriebe mit Verbrennungsmotor gleichermaßen wie für die Elektromobilität. Der Konzern hat im Jahr 2017 mit rund 78.000 Mitarbeitern einen Umsatz von rund 12,8 Milliarden Euro erwirtschaftet und ist mit 170 Produktionsstandorten in mehr als 30 Ländern vertreten. In Mühlacker und Vaihingen ist MAHLE jeweils größter Arbeitgeber.

www.mahle.com

Und wie sieht es bei Ihnen im Unternehmen aus? Weitere Infos zu den Themen Gesundheitspartnerschaft oder Betriebliche Gesundheitsförderung erhalten Sie von Claus Schumacher:

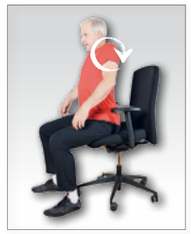
Tel.: 07145 – 91 53 777
E-Mail: claus.schumacher@ortema.com

FÜNF EFFEKTIVE FITNESS-ÜBUNGEN FÜR BÜRO UND ALLTAG

Kleiner Aufwand, große Wirkung

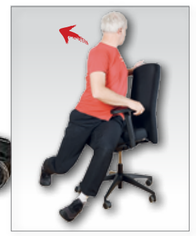
Rückenprobleme, verspannte Nacken- und Schultermuskulkatur bis hin zu eingeklemmten Nerven gehören leider oft zum Büro-Alltag. Schon mit einigen einfachen Übungen lassen sich Haltungs- und Verspannungsprobleme in den Griff bekommen. Medical Fitness-Trainer Werner Kolb zeigt, wie‘s geht.

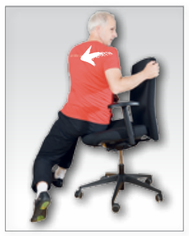
Eine elementare Übung, um den Körper wieder an eine aufrechte Haltung zu „erinnern“: ❶ Brustbein anheben, ❷ Kinn Richtung Hals drücken (nicht nach unten!), ❸ Blick geradeaus



Besonders wirkungsvoll zur Lockerung, Entspannung und Durchblutung der Schulter- und Nackenmuskulatur: Schulterkreisen rückwärts, dabei die Schultern maximal nach hinten-unten drücken.

Im Wechsel das Bein nach schräg unten und oben drücken. Das lockert Gesäßmuskulatur, Aduktoren sowie das Iliosakralgelenk und dehnt sie auf.





An der Lehne festhalten und aktiv Schulter-, Rücken- und Hüftmuskulatur aufdehnen.

Die richtige Haltung muss man nicht lernen, man muss sich nur wieder daran erinnern. „Kinder sind immer komplett aufrecht“, erklärt Werner Kolb. Krumme Rücken oder hängende Schultern sind das Ergebnis langjährigen Fehlverhaltens. „Wir müssen unser Hirn nur wieder daran erinnern und unsere Nervenbahnen aktivieren.“ Je öfter ich mich korrigiere (siehe großes Bild rechts), desto eher findet mein Körper automatisch wieder zurück zur aufrechten und gesunden Haltung. Diese einfache Übung lässt sich perfekt auf dem Bürostuhl ausführen. Auch für die anderen hier gezeigten Übungen können Sie den Bürostuhl als Trainingsgerät nutzen. Werner Kolb empfiehlt jeweils zehn Wiederholungen, möglichst mehrmals täglich.

Im Rahmen einer Gesundheitspartnerschaft oder der Betrieblichen Gesundheitsförderung kommen unsere Medical Fitness Trainer auch gerne zu Ihnen in das Unternehmen, um Ihre Mitarbeiter fit zu machen. Infos und Ansprechpartner finden auf der Seite links am Ende des Beitrags über das Unternehmen Mahle.

Hier ist der gesamte Nacken- und Schulterbereich sowie der Rücken mit Hüfte in Bewegung. Das Durchschwingen des Arms sollte in einer fließenden Bewegung ausgeführt werden und der Arm locker durchschwingen. Wie bei allen Übungen rechte und linke Seite jeweils zehn Mal wiederholen.

Verkaufsoffener Samstag bei ORTEMA

Wir möchten Sie am **20. Oktober von 9 bis 13 Uhr** herzlich zu unserem **verkaufsoffenen Samstag** in unseren ORTEMA-Store einladen! Wir haben viel für Sie zu bieten:

GRATIS: Fuß-Scan & Beratung zu orthopädischen Einlagen

- Kompetente Beratung zur **Persönlichen Schutzausrüstung** für Motorrad, Ski, MTB, Eishockey & Ballsport
- **Kostenlose Anpassung** durch unsere Techniker
- **Fachliche Infos** zu Bandagen sowie Kompressions- und Reisestrümpfen
- **Viele Schnäppchen** - sparen Sie bis zu 100 Euro pro Produkt!
- Große Verlosung mit Gewinnen im **Wert von über 1.000 Euro**!

Nur am 20.10.18: 5 % Rabatt auf alle Artikel im Store.
Zusätzliche Rabattchance mit unserem Glücksrad!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ORTEMA

Reguläre Öffnungszeiten ORTEMA Store in Markgröningen: Mo - Do 7:30 bis 18 und Fr 7:30 bis 15 Uhr

www.ortema-shop.com