ORTEMA AKTUELL

Das Gesundheitsmagazin

Ausgabe 2/2021

Wir leben Gesundheit. ORTEMA

Tag der offenen Tür

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Medical Fitness am Sonntag, 26.9.2021 (10 bis 17 Uhr).

Seite 3

Sportorthopädie

Sie sind in besten Händen bei unseren Experten der Orthopädischen Klinik Markgröningen.

Seite 6

Schulter & Ellenbogen

Der ORTEMA-Geschäftsbereich Rehabilitation & Therapie bietet ein breit gefächertes Angebot.

Seite 8

Kostenlose Beratung

Gebündeltes Fachwissen aus einer Hand erhalten Sie in unserem **ARTHROSE**-KOMPETENZZENTRUM.

Seite 9

ORTEMA AKTUELL 2/2021 - WIR LEBEN GESUNDHEIT

Trainieren Sie sich gesund!

Auch bei Menschen, die während der Pandemie nicht erkrankt sind, hat Corona Spuren hinterlassen. Viele haben aufgrund des Bewegungsmangels einige Pfunde zugelegt, bei anderen hat das Arbeiten im Homeoffice verstärkt zu Rückenproblemen geführt. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Wie wichtig regelmäßiges Training für unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit ist, beleuchten wir in dem Beitrag auf Seite 4. Daneben finden Sie eine Reihe von Tipps, wie Sie Ihr Ernährungsverhalten optimieren und so zusätzlich überflüssige Pfunde loswerden können (Seite 5). Dem schon angesprochenen Thema „Rückenprobleme“ widmen wir eine Doppelseite (Seiten 14/15) und zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz im Büro, in der Produktion oder im Homeoffice rückenfreundlich einrichten können.

In einem weiteren Schwerpunktthema dieser Ausgabe befassen wir uns mit der oberen Extremität - Arm, Schulter und Ellenbogen. Neben dem entsprechenden ärztlichen Fachbereich im Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie an der Orthopädischen Klinik Markgröningen (S. 6) stellen wir Ihnen orthopädie-technische Versorgungen (S. 7) vor. Nicht fehlen darf natürlich die therapeutische Seite mit unseren ganzheitlichen Behandlungskonzepten (S. 8).

Einmal mehr zeigt sich bei dieser Thematik, wie wichtig und vorteilhaft für unsere Patient:innen die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Fachbereichen der ORTEMA und den Ärzteteams der OKM ist. Dazu kommt, dass wir Ihnen Dank unseres ausgereiften Hygienekonzeptes auf Klinik-Standard jederzeit ein Höchstmaß an Sicherheit bieten.

Zum Schluss möchte ich Sie noch herzlich zu unserem „Tag der offenen Tür“ ins Medical Fitness einladen. Zusammen mit dem gesamten ORTEMA-Team freue ich mich auf Ihren Besuch!

Olaf Sporys
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

Wir sind Partner des Sports in der Region

Nach der jahrelangen und erfolgreichen Kooperation mit den Eishockey-Cracks der Bietigheim Steelers (Herzlichen Glückwunsch zum Aufstieg in die DEL!) ist die ORTEMA jetzt zwei weitere Partnerschaften mit sportlichen Aushängeschildern der Region eingegangen: die MHP Riesen Ludwigsburg gehören zu den Spitzenteams des deutschen Basketballs, Fußball-Oberligist SGV Freiberg möchte weiter nach oben und hat den Aufstieg als Saisonziel ausgegeben. Als orthopädie-technischer Partner drücken wir „unseren“ Teams die Daumen!

ORTEMA®

IMPRESSUM

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

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

Bilder/Fotos: Ramona Theiss (LKZ), iStock.com, OKM, ORTEMA, Firmen, privat

Auflage: 36.000 Exemplare

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2021© Copyright ORTEMA GmbH

TAG DER OFFENEN TÜR BEI ORTEMA MEDICAL FITNESS

So treffen Sie am 26.9.2021 die richtige Wahl!

Unser Geschenk: das Starterpaket im Wert von 170 EUR*

Monatlich kündbar, volle Flexibilität

* beim Abschluss einer Medical Fitness Mitgliedschaft in der Woche vom 20. bis 26.9.2021

Tag der offenen Tür

Wir laden Sie **am Sonntag, den 26. September (10 bis 17 Uhr)** herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür** ein! Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote, unser kompetentes Trainerteam und die besondere Atmosphäre im Medical Fitness kennen. Wir schenken Ihnen das komplette Starterpaket im Wert von 170 Euro*. Es beinhaltet u.a. die Geräteeinweisung, den FMS-Test (Bewegungsanalyse) und den Willkommensabend.

170 Euro sparen - vom 20. bis 26.9.21

Sicher trainieren

In Zeiten von Corona können Sie sich auf ein sicheres Training verlassen. Im Rahmen unseres Hygienekonzeptes nach Klinikstandard **(www.ortema-medicalfitness.de/oeffnung)** werden bei uns sämtliche vorgeschriebenen Regeln (Desinfektion, Abstand etc.) eingehalten. Dies gilt natürlich auch für unseren Tag der offenen Tür.

Sonntag, 26. September, 10 - 17 Uhr

RÜCKENSCHMERZEN, ÜBERGEWICHT, GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM

Drei Probleme - wir haben die Lösung!

Uns geht es wie Ihnen: Wir haben die Corona-Pandemie gründlich satt und können Begriffe wie Inzidenz oder Lockdown nicht mehr hören. Und trotzdem müssen wir uns gemeinsam den Folgen stellen, die nicht zuletzt auch negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Viele Menschen haben an Fitness, Gesundheit, Funktionalität und Kraft verloren - dafür an Gewicht zugelegt und sich massive Rückenprobleme eingehandelt. Sarkopenie (Muskelschwund!) ist eine der gravierendsten Folgen der Pandemie, besonders bei Menschen höheren Alters. Effektives, nachhaltiges Training, das Spaß macht, ist deshalb gerade jetzt für alle Zielgruppen wichtiger denn je!

Sieben Monate war das ORTEMA Medical Fitness im Lockdown, bevor es im Juni wieder öffnen konnte. „Unsere Mitglieder sind wirklich froh, endlich wieder trainieren zu können“, erklärt Marc Albrecht, Bereichsleiter Medical Fitness. Er kennt die Probleme aus der täglichen Arbeit mit seinen Mitgliedern: „Faszien waren verklebt, Muskeln verkürzt und die Muskelmasse ist teilweise deutlich weniger geworden.“ Bei zahlreichen Mitgliedern hatten sich die Probleme im Homeoffice potenziert: „Die Menschen sitzen auf unpassenden Stühlen in gekrümmter Haltung und starren stundenlang in kleine Laptop-Bildschirme – Ergonomie Fehlanzeige!“ Gleiches gilt für das Bewegungs- und Ernährungsverhalten in Corona-Zeiten. Zu wenig, zu einseitig, zu ungesund.

Langfristige Motivation

Jetzt müssen Albrecht und sein Team aus Sportlehrer:innen und Sporttherapeut:innen die Mitglieder und solche, die es werden wollen, dort abholen, wo sie gerade stehen. Funktions- und Beweglichkeitstests spielen eine große Rolle ebenso wie individuelle Trainingsprogramme, die regelmäßig überprüft und bei Bedarf angepasst werden. Mit einer perfekt aufeinander abgestimmten Kombination aus Kraft- und Beweglichkeitsreizen, die gleichzeitig Muskelverkürzungen und Verklebungen der Faszienstrukturen entgegenwirkt, bietet ORTEMA fitnessbegeisterten Menschen Lösungen für die Zeit nach Corona:

- Linderung der Beschwerden
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Aktivierung der Myokine (Muskelheilstoffe - siehe Kasten)

Medical Fitness setzt auf gesundheitsorientiertes Training, individuelle Betreuung durch ein kompetentes Trainerteam und ein großes Kursangebot

„Dadurch erreichen wir nachhaltige Leistungs- und Gesundheitsverbesserungen, die auch langfristig motivieren“, betont Marc Albrecht.

„Nicht ersetzbar!“

Natürlich ist auch Medical Fitness in Zeiten von Corona neue Wege gegangen und hat unter anderem verstärkt Online-Kurse angeboten. „Aber grundsätzlich haben wir unser Konzept nicht geändert“, so Albrecht, „oder mussten uns neu erfinden.“ Ganz im Gegenteil: Heute wie in der Vergangenheit setzt Medical Fitness auf gesundheitsorientiertes Training, eine individuelle Betreuung durch ein kompetentes Trainerteam und ein großes Kursangebot. Vor allem aber freuen sich die Mitglieder, sich wieder „live“ auf der Trainingsfläche „austoben“ zu können. Marion B., langjähriges Mitglied: „Training alleine zu Hause, auch vor dem Bildschirm, mag ja eine Weile schön und gut sein. Aber das Training hier auf der Fläche mit anderen Sportbegeisterten lässt sich einfach nicht ersetzen!“

Myokine und ihre Wirkung auf das Immunsystem

Die Entdeckung der Muskelheilstoffe erfolgte erst 2007 durch die dänische Forscherin Bente Klarlund Pedersen von der Universität in Kopenhagen. Sie untersuchte, welchen Einfluss Sport auf das Immunsystem hat. Nach dem Training maß sie im Blut der Probanden einen Anstieg einer Substanz namens Interleukin 6 (IL-6).

Interleukine spielen bei der Regulation von Entzündungsreaktionen im Körper eine wichtige Rolle. Das entdeckte IL-6 wurde aber nicht von den Immunzellen sondern von den Muskelzellen produziert. Pedersen nannte sie „Myokine“ – abgeleitet von den griechischen Wörtern für „Muskel“ und „Bewegung“.

Erst körperliche Aktivität setzt die innere „Gesundheitspolizei“ in Gang und lässt sie Wirksubstanzen ins Blut abgeben. So wandern die Myokine ins Fettgewebe, zu Leber, Herz, Tumorzellen oder ins Gehirn. Die Muskelheilstoffe besitzen vielfältige Aufgaben. Sie können auf mehrere Organe gleichzeitig wirken. Interleukin-6 etwa stimuliert die Bildung neuer Abwehrzellen und wirkt entzündungshemmend. Daneben steigert die Muskelsubstanz den Fettstoffwechsel und macht Zellen empfänglicher für Insulin. So senkt IL-6 das Risiko für Übergewicht und Diabetes.

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch unter 07145 - 91 53 770.

WENN PANDEMIE-STRESS AUFS GEWICHT SCHLÄGT

So ändern Sie erfolgreich Ihr Essverhalten

Viele Menschen haben ihr Essverhalten seit Beginn der Pandemie verändert - und das nicht unbedingt zum Besseren. Eine Untersuchung der Technischen Universität München vom April 2021 hat ergeben, dass 39 % der befragten 1001 Erwachsenen durchschnittlich etwa 5,5 kg zugenommen haben. Dabei werden oft Stress oder Langeweile als Grund für die Nahrungsaufnahme angegeben.

Die Pandemie ist für viele Menschen ein ungewohnter und teilweise sehr herausfordernder Lebensabschnitt. Manch einer hat auf einmal viel mehr Zeit, andere werden von Aufgaben geradezu erschlagen. Diese Veränderungen können Langeweile begünstigen oder den Stress-Level erhöhen. So führt Stress oft zu einem erhöhten oder verminderten Hungergefühl. Langeweile kann ähnliche Effekte haben. Diese negative Beeinflussung unseres Essverhaltens beginnt meist mit einer ungünstigen Lebensmittelauswahl wie Süßigkeiten, Fastfood oder zuckergesüßte Getränke.

So bitte nicht: Suboptimale Lebensmittelauswahl, null Bewegung

Teufelskreis falsche Ernährung & fehlende Bewegung

Zusätzlich hat sich in der Corona-Pandemie das Bewegungsverhalten deutlich reduziert. Ungefähr die Hälfte der Menschen haben sich seit Beginn der Pandemie weniger bewegt als davor. Oft wird hier der Rückgang der Alltagsaktivität genannt, aber auch fehlende Möglichkeiten, Einzel- oder Gruppensport zu treiben.

Dieser Teufelskreis von falscher Ernährung gepaart mit fehlender Bewegung lässt in Zeiten von Corona das Risiko von Übergewicht und Adipositas („Fettsucht“) steigen. Weitere Zivilisations-Erkrankungen wie Diabetes und nicht zuletzt ein schwerer Verlauf einer Corona-Infektion können die Folge sein.

So können Sie gezielt dagegensteuern

Wer solche Veränderungen bei sich entdeckt hat, hat mit dieser Erkenntnis bereits den ersten Schritt getan, gezielt dagegenzusteuern.

Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen

▶ Jetzt gilt es zuallererst, seinen eigenen (Ess-)Alltag genauer kennenzulernen. Dabei kann das Führen eines Ess-Protokolls über einige Tage sinnvoll sein. Das Bewusstsein für gesunde Ernährung steigt dabei automatisch und man merkt, wo die eigenen Verbesserungspotentiale liegen.

▶ Essen erfüllt oft den Zweck, dass es Glücksgefühle oder Gefühle der Belohnung auslöst. Hier sollte man sich die Frage stellen: „Was würde mir jetzt ebenfalls guttun?“ Somit kann versucht werden, das Bedürfniss vom Essen auf eine andere Aktivität umzulenken.

▶ Hilfreich ist auch Regelmäßigkeit und Struktur im Ess-Alltag. Essen Sie möglichst zu festgelegten (Mahl-) Zeiten. Mit unbewusstem Essen zwischendurch und „Essen-to-Go“ kann das eigene Ziel oft nicht erreicht werden. Für unterwegs kann gut zu Hause etwas vorbereitet werden.

▶ Reduzieren Sie die Energiedichte, indem Sie Ihre Lieblings-Mahlzeiten mit Salat & Gemüse aufwerten. So wird aus dem gewohnten Teller Spaghetti Bolognese mit 800 kcal ganz schnell ein Teller Spaghetti Bolognese mit Karotten-Stückchen, frischen Tomaten und Pilzen, der nur noch 500 kcal besitzt. Gleiche Menge, andere Zusammensetzung, voller Genuss.

Regelmäßige Bewegung reduziert Stress.

Zusätzlich ist regelmäßige Bewegung ein guter Ausgleich zum Alltag und reduziert Stress. Damit wird auch die Widerstandsfähigkeit gegen ungewollte Verhaltensweisen gestärkt (Resilienz). Praktischerweise wird zudem Energie verbrannt, Muskelaufbau unterstützt und das Immunsystem gestärkt.

Ess-Protokoll führen

Bedürfnisse vom Essen auf andere Aktivitäten lenken

Ess-Alltag strukturieren

Energiedichte reduzieren

Unsere Ernährungsspezialisten beraten Sie gerne individuell bei ihrer persönlichen Ernährungsumstellung. Mehr Info: ortema-medicalfitness.de/gesundheit oder QR-Code sannen.

GEFRAGTE SPEZIALISTEN DER ORTHOPÄDISCHEN KLINIK MARKGRÖNINGEN

Experten für Schulter- und Ellenbogenchirurgie

Das Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) entwickelte sich in den letzten zwei Jahrzehnten unter dem Ärztlichen Direktor Dr. Jörg Richter zu einem der renommiertesten Häuser im Bereich der Sportorthopädie und gelenkerhaltenden Chirurgie in Deutschland. Neben dem Schwerpunkt der Kniechirurgie wird das gesamte operative Spektrum an Schulter- und Ellenbogengelenk in Markgröningen abgedeckt.

Unter der Leitung von Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor der Klinik für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der OKM hat sich über die Jahre ein Team von Spezialisten geformt, das nicht nur unter Sportlern einen hervorragenden Ruf bei der Behandlung an Knie, Schulter und Ellenbogen sowie Sprunggelenk und Fuß genießt.

Über die vielen Jahre kann das Team von Dr. Richter auf eine sehr hohe Zahl erfolgreicher Eingriffe zurückblicken. „Von den über 5.000 Operationen im Jahr fällt knapp ein Drittel auf die operative Behandlung von Schulter- und Ellenbogengelenken“, erläutert Dr. Richter. Aus seinem Team sind die beiden leitenden Ärzte Dr. Steffen Jehmlich, Schwerpunkt Schulterchirurgie, und Dr. Boris Hollinger, Schwerpunkt Ellenbogenchirurgie, auf die entsprechenden Verfahren spezialisiert.

Die exakte Diagnose ist entscheidend

„Die klinische Untersuchung und die Hinweise des Patienten sind für die erste Beurteilung sehr wichtig. Mit bildgebenden Verfahren wie Röntgen, MRT und CT kann anschließend eine exakte Diagnose gestellt und die entsprechende Therapie eingeleitet werden“ erklärt Dr. Jehmlich die Vorgehensweise. Bei der Behandlung von Schulter- und Ellenbogenerkrankungen hat sich gezeigt, dass bei chronischen Schmerzen auch eine konservative Therapie sehr gute Ergebnisse hervorbringen kann. Durch gezielte Physiotherapie können Patient:innen oftmals völlig schmerzfrei werden.

„Handelt es sich dagegen um akute und therapieresistente Verletzungen wie Frakturen, Rissen von Sehnen, Bändern oder Muskeln sollte operiert werden. Da haben wir bei bestimmten Diagnosen nur ein kleines Zeitfenster, um ein gutes Ergebnis erzielen zu können“ betont Dr. Hollinger, der wie Dr. Jehmlich in der Focus-Ärzteliste unter den Top-Ärzten in Deutschland geführt wird.

Weltweit bekannt

Die Spezialisierung der Markgröninger ist auch unter Profi- und Amateursportler:innen bekannt. „Zu unseren Patient:innen zählen Sportler unterschiedlichster Disziplinen. Von russischen Eishockey-Spielern über international erfolgreiche Motocrosser bis hin zu Olympiateilnehmern“, berichten die beiden Ärzte. Aktuell hatte sich unmittelbar nach den Olympischen Spielen in Tokio der deutsche Diskuswerfer David Wrobel mit Problemen und starken Schmerzen Im Ellenbogen des Wurfarmes gemeldet.

„Vor allem bei den Wurfdisziplinen wie Speer oder Diskus wird die gesamte Struktur an Schulter und Ellenbogen extrem belastet. Dies führt oft zu verschleißbedingten Verletzungen“ begründet Dr. Hollinger die Häufigkeit bei diesen Disziplinen. Unmittelbar nach dem Wettkampf ging es für Wrobel noch in Tokio direkt ins MRT. Die deutschen Mannschaftsärzte haben ihm dann zur Behandlung bei Dr. Hollinger in der OKM geraten.

Der deutsche Diskuswerfer David Wrobel nach erfolgreicher Ellenbogen-Operation mit Dr. Boris Hollinger, Leitender Arzt der Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der OKM. Wrobel verpasste bei den Olympischen Spielen in Tokio den Einzug ins Finale. „Der rechte Ellenbogen machte mir schon länger Probleme. Ich konnte ihn nicht mehr ganz strecken. Da fehlen dann einige Zentimeter in der Spannweite, was wiederum zwei bis drei Meter in der Weite ausmacht.“, so der Profisportler. Nach dem dritten Wurf war klar, dass da etwas ganz und gar nicht stimmt. “

Minimalinvasiver Eingriff: Dr. Steffen Jehmlich (rechts), Leitender Arzt der Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der OKM, bei einer Schulter-Operation.

Auf die Expertise der Schulter- und Ellenbogenspezialisten der Orthopädischen Klinik Markgröningen vertrauen weltweit Profi- und Amateursportler.

Nach erfolgreicher OP zurück ins Training

Durch die starke Belastung lösten sich sogenannte Osteophyten. Diese degenerativen strukturellen Veränderungen in Form von knöchernen Auswüchsen im Gelenk haben als freie Gelenkkörper die Bewegung im Ellenbogen deutlich eingeschränkt und verursachten auch die starken Schmerzen. Kein Wunder, dass der Athlet in Tokio nicht seine volle Leistung abrufen konnte. Gelenkkörper und Knochenanbauten wurden arthroskopisch entfernt, „so dass David Wrobel in einigen Wochen sein Training wieder aufnehmen kann“, erklärte Dr. Hollinger nach dem erfolgreichen Eingriff.

BANDAGEN UND ORTHESEN FÜR DIE OBERE EXTREMITÄT

Stabilisation und Entlastung

Erkrankungen oder Verletzungen an Schulter oder Ellenbogen sind vielfältig, schmerzhaft und schränken Betroffene teilweise stark ein. Schuld daran kann ein Sturz vom Fahrrad oder Motorrad sein - aber auch Entzündungen, beispielsweise durch Überlastung, Instabiltäten oder Arthrose können die Ursache für akute oder chronische Schmerzen in der oberen Extremität sein. Sowohl in der konservativen Therapie als auch bei der post-operativen Nachbehandlung werden erfolgreich orthopädie-technische Hilfsmittel eingesetzt. Bandagen, vor allem aber auch individuell gefertigte Orthesen stabilisieren oder entlasten zuverlässig die betroffenen Gelenke.

Welches Hilfsmittel in der individuellen Therapie des Patienten zum Einsatz kommt, entscheidet der behandelnde Arzt nach genauer Diagnose. Bei ORTEMA profitieren die Patient:innen ganz besonders von der engen Zusammenarbeit der mit den Schulter- und Ellenbogenspezialisten der Orthopädischen Klinik Markgröningen. Unsere Orthopädie-Techniker:innen sind bei OP-Patient:innen in die Nachbehandlung eingebunden, um das OP-Ergebnis durch orthopädische Hilfsmittel zu sichern. So kann beispielsweise ein operierter Ellenbogen durch eine Orthese zeitweise in der Bewegung limitiert werden, so dass die betroffenen Strukturen wie Bänder und Muskeln ohne Belastung ausheilen können. Der Operateur bestimmt dabei die Dauer der Einschränkung und die einzelnen Schritte, bis das volle Bewegungsausmaß wieder möglich ist.

Orthesen unterstützen den Heilungsprozess

Neben operativen Eingriffen bieten bei der Behandlung der oberen Extremität auch moderne orthopädie-technische Versorgungen eine wichtige Unterstützung. Beispielsweise können nach einer Verstauchung des Handgelenkes handgelenksübergreifende Bandagen oder sogenannte Soft-Orthesen zur Ruhigstellung eingesetzt werden. Dadurch können geschädigte Strukturen vollständig ausheilen. Der Vorteil gegenüber dem klassischen Gips ist, dass die Bandage oder Orthese zur Physiotherapie und Körperhygiene abgelegt werden kann.

Ursache für den sogenannten „Tennis-Ellenbogens“ muss nicht unbedingt das übermäßige Betreiben der gleichnamigen Sportart sein. Auslöser für die chronische Entzündung der äußeren Strecksehne am Ellenbogengelenk sind oftmals einseitiges oder falsches Arbeiten am Computer oder belastende und gleichförmige Arbeitsabläufe in der Produktion. Neben einer physiotherapeutischen Behandlung kann auch eine teilflexible Kunststoffspange eine gute Unterstützung bieten.

Mithilfe des 3D-Drucks erhält man eine sehr leichte und luftige Ellenbogenorthese, unter der man so gut wie nicht schwitzt, ohne auf die notwendige Stabilität verzichten zu müssen.

Individuell angepasste Schulterorthese aus Kohlefaser

Durch gezielten Druck auf den Sehnenansatz entlastet die Kunststoffspange gezielt den betroffenen Muskel.

Eine Plexusorthese kommt nach einem Ausriss eines Nervenbündels zum Einsatz und ermöglicht so trotz eines gelähmten Armes sportliche Aktivitäten wie Rad- oder Motorradfahren.

Individuelle Orthesen zur Dauerversorgung

Bei schweren Gelenkverletzungen - meist nach traumatischen Ereignissen oder Unfällen - an Schulter oder Ellenbogen kommen stabile Orthesen zur Dauerversorgung zum Einsatz. „Hier spielen Passform und Komfort eine große Rolle“, erklärt Björn Schmidt, Orthopädie-Techniker Meister bei ORTEMA. Mit Hilfe einer individuellen Versorgung kann auch wesentlich besser und gezielter auf die Wünsche und den Einsatzzweck der Patient:innen eingegangen werden. „So braucht ein Landschaftsgärtner eine andere Orthese als ein Versicherungskaufmann“, betont Schmidt.

Beim Bau der Orthese kommt mittlerweile Hightech zum Einsatz. Wo früher ein aufwändiger Gipsabdruck hergestellt werden musste, wird das Gelenks jetzt in der Regel mittels moderner Technologie abgescannt. In speziellen, für die Orthopädietechnik entwickelten CAD Programmen werden die erfassten Scandaten anschließend am Computer modelliert und die Orthese konstruiert. Dabei kann der Techniker, falls nötig, am Bildschirm Korrekturen und Anpassungen im Millimeterbereich ausführen. Beim anschließenden Fertigungprozess setzt der Orthopädie-Techniker je nach Anforderungsprofil Hochleistung-Kunststoffe, aber auch Hightech-Materialien wie Kohlefaser oder Titan ein. Diese zeichnen sich durch besonders leichte und stabile Eigenschaften aus.

3D Druck

Eine immer größere Rolle spielen in Zukunft additive Fertigungmethoden mittels 3D-Druck. Dadurch eröffnen sich der Orthopädie-Technik völlig neue Möglichkeiten. Bereits jetzt werden in Markgröningen individuelle Orthesen für die Hand, den Ellenbogen und das Sprunggelenk mit diesem Verfahren produziert. Dabei geht es vor allem um Stabilität, geringes Gewicht aber auch um geringere Wärmeentwicklung und höheren Tragekomfort.

Weitere Infos gewünscht? Oder möchten Sie einen Termin vereinbaren?
Telefon: **07145 - 91 53 800**
Mail: info@ortema.de

OBERE EXTREMITÄT: SCHULTER & ELLENBOGEN

Ganzheitliche Behandlungskonzepte

Verletzungen (mit oder ohne anschließender Operation) oder Funktionsstörungen am Ellenbogen oder an der Schulter können eine intensive Therapie nach sich ziehen. Nicht nur Handballer:innen oder Tennisspieler:innen können ein Lied davon singen. Auch immer wiederkehrende Bewegungen im Alltag oder Beruf sind oftmals für (chronische) Schmerzen an der oberen Extremität verantwortlich. Dafür bietet der ORTEMA-Geschäftsbereich Rehabilitation & Therapie ein breit gefächertes Angebot, um Patient:innen mit fundiertem Fachwissen und Behandlungsmöglichkeiten weiterzuhelfen.

Dabei greifen die Therapeut:innen auf einen großen Erfahrungsschatz eines interdisziplinär aufgestellten Teams zurück. Von großem Vorteil ist dabei die enge Zusammenarbeit und der fachliche Austausch mit den Ärzteteams der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM).

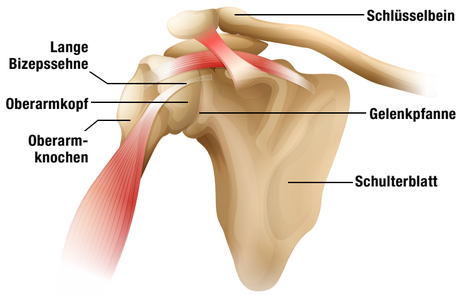
Alle Maßnahmen an der oberen Extremität, egal ob Physio-, Ergotherapie oder Medizinische Trainingstherapie, setzen eine sorgfältige Befunderhebung voraus. Gerade bei Schulter und Ellenbogen spielen strukturelle und funktionelle Faktoren eine besondere Rolle (siehe Grafiken), die berücksichtigt werden müssen. Nur so erreichen wir ein nachhaltig positives Therapieergebnis.

Wichtig: die Bewegungsqualität

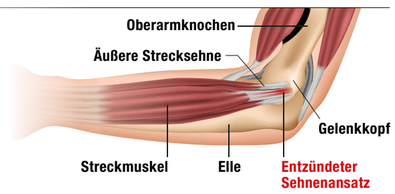
Nach einer Schulter-OP muss das empfindliche Gelenk in der Regel länger ruhiggestellt werden. Bevor mit aktiven Übungen begonnen werden kann, müssen die Therapeut:innen die strukturellen Voraussetzungen dafür schaffen. In dieser Phase des Heilungsprozesses stehen Krankengymnastik und Manuelle Therapie im Vordergrund. Im Anschluss gilt es, die Funktion des Gelenkes und Sehnenapparates zu schulen. Dabei ist es wichtig, ständig auf die Bewegungsqualität zu achten.

Im Gegensatz dazu ist für Patient:innen mit Koordinationsstörungen im Bereich des Schultergelenks und Schulterblattes von Anfang an eine möglichst abwechslungsreiche Therapie wichtig. Dazu gehören viele verschiedene Eigenübungen zu Hause. Zu diesem Patient:innenkreis zählen sowohl Menschen mit einer sogenannten „Scapula Alata“ oder „Scapula Dyskinesie“. Im Gegensatz zu der eher seltenen Erkrankung Scapula Alata (siehe Kasten) können bei Scapula Dyskinesien verschiedene Verletzungen der Sehnen, Bänder, Knochen oder Muskeln den natürlichen Bewegungsablauf und die Funktion der Schulter verändern. Bei der Therapie kommt eine spezielle Elektrotherapie in Kombination mit funktionellen Bewegungsübungen zum Einsatz.

Jeder Mensch hat 212 echte Gelenke, die Knochen miteinander verbinden. 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. Es ist frei aufgehängt und wird von einer starken Muskulatur in Position gehalten.



Das Ellenbogengelenk wird als zusammengesetztes Gelenk bezeichnet. Es besteht aus drei Teilgelenken und wird von einem komplexen Muskel-/Bandapparat stabilisiert.



Die Scapula Alata (von lat. Scapula „Schulterblatt“ und Ala „Flügel)“ bezeichnet das ein- oder beidseitig auftretende flügelartige Abheben des

Ursache der abstehenden „Engelsflügel“ ist eine Nervenentzündung

Schulterblatts beim Anheben des Armes. ORTEMA bietet eine Kombinationsbehandlung aus Physiotherapie und Orthesenversorgung an. Weiterführende Infos: **www.scapula-alata.com**

Neuartiger Schultertrainer

Auch für die Zeit nach einer Rehabilitation aufgrund einer Operation oder Verletzungen hat die ORTEMA die passenden Angebote. So wurde im letzten Jahr ein spezieller Schultertrainer entwickelt. Ziel ist es, die Qualität der Eigendehnungen auf ein neues Niveau zu heben und so unseren Patient:innen die Möglichkeit zu geben auch zu Hause ein effektives Eigentraining durchzuführen (siehe Info **„Studienteilnehmer gesucht“**)

Umfassende Therapieangebote

Auch im Bereich des Ellenbogens steht ein umfassendes Therapieangebot zur Verfügung. Oft ist nicht der klassische „Tennis-Ellenbogen“ (siehe Grafik Ellenbogen), der Auslöser für Schmerzen sondern die Ursachen liegen woanders. Ebenso können strukturelle Bewegungseinschränkungen oder bandhafte Instabilitäten massive Probleme bereiten.

Durch die enge Anbindung an die OKM wird sichergestellt, dass die Therapeut:innen immer auf dem neusten Stand der Behandlung nach Verletzungen sind und so ihre Patient:innen optimal versorgen können.

Ganzheitliche Versorgung

Im Falle einer Operation von Schulter oder Ellenbogen beginnt unser ganzheitliches Versorgungskonzept mit der akuten Behandlung direkt am Krankenhausbett und reicht über eine Anschlussheilbehandlung in der ambulanten Rehabilitation bis hin zu einer ambulanten Therapie. Versorgungen mit Bandagen oder Orthesen durch unsere Orthopädie-Techniker:innen runden das große Angebote der ORTEMA ab. So haben wir für nahezu jede spezielle orthopädische Problemstellung im Bereich der oberen Extremität die passende Lösung.

Sie erreichen uns per Mail unter therapie@ortema.de oder telefonisch **07145 - 91 53 850** (Mo - Do 7:30 - 17 Uhr und Fr 7:30 - 16 Uhr).

Studienteilnehmer gesucht

In Kürze starten wir eine wissenschaftliche Studie, um unseren neuen Schultertrainer auf Herz und Nieren zu testen. Dazu suchen wir noch Teilnehmer:innen mit Schulterproblemen.

Interesse?
Dann finden Sie hier weitere Infos:

EINE PATIENTIN BERICHTET VON IHREN ERFAHRUNGEN BEI ORTEMA

Mit geballter Kompetenz gegen Arthrose

Schmerzen in der Hüfte und wenig Sport nach einer Handballkarriere mit zwei Kreuzbandrissen führen Ulrike Hofer an diesem Nachmittag ins Arthrose-Kompetenzzentrum der ORTEMA in Markgröningen.

(Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Ludwigsburger Kreiszeitung; Text: Birgit Kalbacher (LKZ) Fotos: Ramona Theiss (LKZ)

In Empfang genommen wird sie am Haupteingang von Heike Gaiser – eine von zwei Fallmanager:innen des vor rund drei Jahren gegründeten Arthrose-Kompetenzzentrums. „Die Fallanalyse ist kostenlos“, betont Gaiser. „Einfach anrufen und Termin vereinbaren.“

30 Minuten nimmt sie sich für jeden Patienten Zeit. „Ich höre den Patienten erst einmal zu, lasse sie ihre Probleme schildern und beschreiben, welche Schmerzen sie wann und wo haben“, erklärt die staatliche examinierte Physiotherapeutin, die nicht nur über mehr als 25 Jahre Berufserfahrung, sondern auch zahlreiche Zusatzqualifikationen verfügt. Und das macht sie jetzt auch bei Ulrike Hofer: Einst Kreisspielerin im Handball, zwei Kreuzbandrisse, wenig Sport in den vergangenen Jahren und zunehmend immer wieder Hüftschmerzen.

„Die Fälle können ganz unterschiedlich sein“, sagt Gaiser. Laut Statistik kommen rund 40 000 Patienten jedes Jahr in die Orthopädische Klinik Markgröningen (OKM) und hoffen auf eine Operation, doch nur etwa ein Viertel von ihnen wird tatsächlich operiert. Allen anderen kann mit konservativen Behandlungsmethoden geholfen werden. Diese können von speziellen Therapieübungen über Orthesen, die das Gelenk stützen und die Haltung korrigieren, bis hin zu Einlagen reichen.

„Beschwerden von unten nach oben“

Heike Gaiser berichtet von einer Korbflechterin mit schwerer Arthrose in den Händen. „Wir konnten die Arthrose zwar nicht heilen, aber ihr zum Beispiel Handgriffe zeigen, mit denen sie die Gelenke entlasten kann und weniger Schmerzen hat.“ So eindeutig lässt sich die Ursache der Schmerzen aber durchaus nicht immer ermitteln. „Wenn jemand Rückenschmerzen hat, kann es sein, dass die Ursache eigentlich in der Hüfte liegt. So kann es sich um eine Ausgleichsbewegung handeln, muskuläre Dysbalancen oder eine Spiraldynamik, bei der sich die Beschwerden von unten nach oben fortsetzen“, sagt Gaiser. Ihre Erfahrung und das Wissen um die möglichen Zusammenhänge ermöglichen eine erste Einschätzung.

Nach Druckmessung individuell gefertigte Einlagen für Ulrike Hofer, überreicht von Niklas Schlimgen, stellvertretender Bereichsleiter Einlagentechnik der ORTEMA (oben). Grundlage war ein 30-minütiges kostenloses Beratungsgespräch von Fallmanagerin Heike Gaiser (Bild rechts).

Mit dieser entscheidet die Fallmanagerin dann über das mögliche weitere Vorgehen. Das kann eine Empfehlung für Physiotherapie, Einlagen oder eine Orthese sein. In solchen Fällen empfiehlt Gaiser einen Besuch beim Hausarzt oder Orthopäden, um den Vorschlag zu überprüfen und gegebenenfalls ein Rezept auszustellen. „Tatsächlich haben wir inzwischen viele Patienten, die von ihren Hausärzten zu uns geschickt werden und denen wir dann mit unserem Wissen helfen können“, freut sich Gaiser.

Dysbalancen aufzeigen

Ulrike Hofer führt Heike Gaisers Empfehlung als Nächstes zu Niklas Schlimgen, der eine genauere Analyse ihres Ganges vornimmt. Der studierte Sportwissenschaftler ist über seine Abschlussarbeit bei der ORTEMA zur Bewegungsanalyse gekommen, anhand der er den Patienten etwa Dysbalancen aufzeigen kann. Diese können mit individuell gefertigten Einlagen ausgeglichen werden. „Uns stehen diverse Möglichkeiten zur Verfügung“, erklärt Schlimgen. „Eine statische Druckmessung kann Ungleichheiten in der Belastung der Fußsohlen aufzeigen, während bei einer dynamischen Laufanalyse der Gang untersucht wird.“ Den meisten Patienten wird die Problematik erst durch die Analyse bewusst, während sie diese im Alltag noch gar nicht wahrnehmen.

„Das Beratungsgespräch ist kostenlos“, betont Fallmanagerin Heike Gaiser. „Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren.“

Ohne Operation und Schmerzmittel

Niklas Schlimgen empfiehlt Ulrike Hofer eine individuell gefertigte Einlage. „Wichtig dabei ist außerdem der richtige Schuh“, betont der stellvertretende Bereichsleiter für Einlagentechnik. Die Auswahl der Einlagen reicht dabei von der Bettungseinlage bis hin zur sensomotorischen Einlage. „Mit einer individuell angefertigten Einlage, die regelmäßig getragen wird, lässt sich über den Fuß allein viel korrigieren – ganz ohne Operation und Schmerzmittel“, sagt Schlimgen. Den Versuch ist es auf jeden Fall wert, entscheidet auch Ulrike Hofer, die in ein bis zwei Wochen ihre fertigen Einlagen bei Niklas Schlimgen in Markgröningen abholen kann.

Terminvereinbarung zum persönlichen Beratungsgespräch unter
Tel.: **07145 - 91 53 850** oder per E-Mail
ortema.arthrosekompetenzzentrum@ortema.de

SCAN MICH ▶

BIRGIT KOLAR HAT IN DER ORTHOPÄDIE-TECHNIK IHRE „BERUFUNG“ GEFUNDEN

„Der Kunde muss im Mittelpunkt stehen!“

Für was eine Ausbildung in der Orthopädie-Technik alles gut sein kann: Hätte Birgit Kolar 1982 ihre Lehrstelle als Friseurin angetreten, wäre ihr ihr zukünftiger Mann nicht über den Weg gelaufen. Aber es sollte ja anders kommen.

Birgit Kolar bei der Anpassung einer Ellenbogen-Orthese

Ein Bekannter überredete Birgit Kolar, trotz der sicheren Lehrstelle als Friseurin ein Praktikum in einer orthopädie-technischen Werkstatt zu absolvieren. Das klappte tatsächlich, und zwar „in den Werner’schen Anstalten in Ludwigsburg“ erinnert sich Birgit Kolar. „Das hat mir überraschenderweise richtig gut gefallen“. Allerdings hätte sie nie gedacht, dass sie mit ihrem Hauptschulabschluss überhaupt die Stelle als Bandagistin* bekommt. Doch die damals 15-jährige hatte sich gegen mehr als 50 Bewerber:innen durchgesetzt und so eine Karriere als Friseurin vorzeitig beendet.

Bei einem Ausflug im Jahr 1983: Birgit Kolar (unten Mitte) mit ihrem späteren Ehemann Peter (unten links).

Bereut hat die Mutter von zwei (mittlerweile) jungen Frauen ihre Entscheidung nie. Denn zu den beiden Kindern gibt es ja auch einen Vater: Ihren Peter, damals angehender Orthopädie-Techniker, hatte sie während der Ausbildung kennengelernt. Kein Wunder, dass sich Birgit gerne an ihre dreijährige Lehre zurück erinnert. Spannend waren damals auch die Versorgungen auf der Station mit Querschnitt-Patient:innen der Orthopädischen Klinik Markgröningen, deren Neubau 1982 fertiggestellt wurde.

Ein Thema liegt Birgit Kolar ganz besonders am Herzen: Kundenorientierung und ein möglichst perfekter Service

*** In der Orthopädie-Technik gab es bis 2013 noch das Berufsbild „Bandagist:in. Heute heißt es allgemein „Orthopädie-Technik Mechaniker:in“.**

Prüfung mit Auszeichnung absolviert

Warum Birgit Kolar nächstes Jahr ihr 40-jähriges Firmenjubiläum bei der ORTEMA trotzdem nicht feiern kann, hat einen einfachen Grund: 1985 gab es keine Planstelle für die frisch gebackene Bandagistin, obwohl sie ihre Abschlussprüfung als Kammersiegerin und zweite Landessiegerin mit Auszeichnung bestanden hatte. In den folgenden Jahren sammelte sie Erfahrung in Orthopädie-Technik Werkstätten und Filialen in Stuttgart, Wendlingen, Oberstenfeld und Kirchheim/Neckar, unter anderem auch als Filialleiterin. Durch zahlreiche Fortbildungen wie Brustprothetik-, Flachstrick- und Kompressionsstrumpfversorgungen sowie Verkaufsschulungen hat sie bis heute ihr berufliches Spektrum ständig erweitert. Gut zu ihrer herzlichen Persönlichkeit passt auch die vierjährige Mitarbeit in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung. „Diese Arbeit hat mir sehr viel Freude bereitet“, erzählt die heute 54-jährige.

Selbstständiges Arbeiten

Aber schließlich hat sie wieder den Weg zurück in ihre ursprüngliche „Berufung“ gefunden, und das im Jahr 2015 sogar im doppelten Sinn: In dem frisch gegründeten ORTEMA-Stützpunkt in einem Ärztehaus in Neckarsulm fand sie die ideale Stelle. „Da wir dort nur an bestimmten Tagen geöffnet hatten, konnte ich hervorragend in Teilzeit arbeiten.“ Ein weiterer wichtiger Aspekt: In Neckarsulm war selbstständiges und verantwortungsvolles Arbeiten gefragt und „genau das liebe ich an meinem Beruf ganz besonders“. Birgit Kolar bedauert es noch heute, das der Stützpunkt 2019 wegen Personalmangel schließen musste. Welch Ironie der Geschichte: 1985 gab es keine Planstellen aber zu viele gut ausgebildete junge Menschen. Heute findet man gerade in der Orthopädie-Technik nur schwer gute Mitarbeiter:innen.

„Bis zur Rente bei ORTEMA bleiben“

Heute arbeitet Birgit Kolar wieder mit ihrem Mann zusammen. Peter Kolar, inzwischen Orthopädie-Technik Meister, leitet die Knieorthesen-Technik, in dem Birgit unter anderem im Bereich für die Fertigung von Schulter- und Knieorthesen tätig ist. Berufliches und Privates zu trennen ist für das Ehepaar kein Problem, schließlich hatte Birgit bereits in früheren Stellen mit ihrem Mann gut zusammengearbeitet. Dabei haben beide eine Sache verinnerlicht: „Wie Peter kann ich es einfach nicht sehen, wenn irgendetwas unbearbeitet liegen bleibt“, betont sie. Allerdings sieht sie viele Dinge mittlerweile etwas entspannter.

Bei aller Erfahrung und Gelassenheit liegt ihr ein Thema nach wie vor ganz besonders am Herzen: Kundenorientierung und ein möglichst perfekter Service. „Der Kunde muss im Mittelpunkt stehen“, darauf legt sie größten Wert. „Patient:innen und Kund:innen müssen einfach mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.“ Birgit macht keinen Hehl daraus, dass sie ihre gelebte Kundenorientierung am liebsten wieder als Leiterin einer Filiale umsetzen würde. Eine ORTEMA Filiale sollte es freilich schon sein, „denn eigentlich möchte ich hier bis zu meiner Rente bleiben“.

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. An der GluckerSchule beginnt die Ausbildung immer im Oktober.
- Die Ausbildung kostet monatlich 160 Euro. Es bestehen verschiedene Fördermaßnahmen 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): physio-deutschland.de
- physiotherapie-ausbildung.net

Folgende Schulen schicken uns Physioschüler:innen zur praktischen Ausbildung:

- **GluckerSchule Kornwestheim**
- **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**

GluckerSchule und ORTEMA starten zusammen in die Zukunft: Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Therapie und Medical Fitness der ORTEMA, Julius Vogelmann, Geschäftsführer der GluckerSchule und Schulleiter Sport- und Gymnastikausbildung sowie der Sport- und Bewegungstherapie Andreas Kehrer (stehend von links) zusammen mit Martin Großmüller, Bereichsleiter Therapie Ortema und Philipp Hausser, Schulleiter Physiotherapie und Fachbereichsleiter Sport- und Bewegungstherapie der GluckerSchule (sitzend von links).

GluckerSchule kooperiert bei der Physiotherapie-Ausbildung mit ORTEMA

Seit über 100 Jahren bildet die Kornwestheimer GluckerSchule staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrer aus. Jetzt hat die renommierte Berufsfachschule für Sport, Bewegung und Therapie ihr Spektrum erweitert und bietet erstmalig eine dreijährige Ausbildung zur/zum staatlich geprüften Physiotherapeut:in an. Im Rahmen dieser Ausbildung haben die Schule und das Markgröninger Gesundheitsunternehmen jetzt eine Kooperation vereinbart. Dazu gehören die Vermittlung von Praktikantenplätzen und Stipendien, gemeinsame Infoveranstaltungen sowie die gegenseitige Unterstützung bei der Suche nach Praktikanten und Arbeitskräften für die Fachbereiche Medical Fitness, Sport- und Bewegungstherapie sowie Physiotherapie.

„Eine echte Win-Win-Situation“

„Nachdem wir bereits seit Jahren erfolgreich zusammenarbeiten, freut es mich umso mehr, dass wir jetzt eine offizielle Kooperation vereinbart haben“, betont Rüdiger Loy, Leiter der ORTEMA-Geschäftsbereiche Rehabilitation & Therapie und Medical Fitness anlässlich der Vertragsunterzeichnung. Schulleiter der Sport- und Gymnastikausbildung sowie der Sport- und Bewegungstherapie Andreas Kehrer spielt den Ball gerne zurück: „Das ist für beide Institutionen eine echte Win-Win-Situation. Mit ORTEMA steht unseren angehenden Physiotherapeuten und Sportlehrern für die praktischen Ausbildungsblöcke ein kompetenter Kooperationspartner zur Verfügung und zusätzlich lernen sie einen attraktiven Arbeitgeber in der Region kennen.“ ORTEMA punktet nicht zuletzt durch das umfangreiche Therapiespektrum, eine große ambulante orthopädische Rehabilitation und die enge Zusammenarbeit mit der Orthopädischen Klinik Markgröningen.

Nachdem alle Vorbereitungen erfolgreich abgeschlossen sind, inklusive der staatlichen Genehmigung, freut sich Philipp Hausser, Schulleiter Physiotherapie und Fachbereichsleiter Sport- und Bewegungstherapie, auf den Start. Los geht es mit dem ersten Semester Anfang Oktober, und: **Restplätze sind noch frei!**

GluckerSchule
Jägerstraße 90 | 70806 Kornwestheim
Telefon: 07154 - 800 508 0
info@gluckerschule.de
gluckerschule.de

WIR SUCHEN:

- **Facharzt** (w/m/d) für die Physikalische und Rehabilitative Medizin
- **Ergotherapeut** (w/m/d) für die Handtherapie
- **Ergotherapeut** (w/m/d) für die Behandlung von stationären und ambulanten Patient:innen
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für die Behandlung von stationären und ambulanten Patient:innen
- **Mitarbeiter** (w/m/d) für die Reha-Verwaltung
- **Student (w/m/d)** für ein duales Bachelor-Studium (Gesundheitsmanagement, Fitnessökonomie, Sportökonomie oder Ernährungsberatung)
- **Orthopädie-Techniker / Bandagist** (m/w/d) für Markgröningen
- **Sanitätsfachverkäufer** (m/w/d) für Markgröningen
- **Personalsachbearbeiter** (w/m/d) in Teilzeit (50 bis 60 %)

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

Hier geht‘s direkt zum Job-Portal der ORTEMA

PROTECTION IS OUR PROFESSION

Unser Anspruch: der optimale Schutz

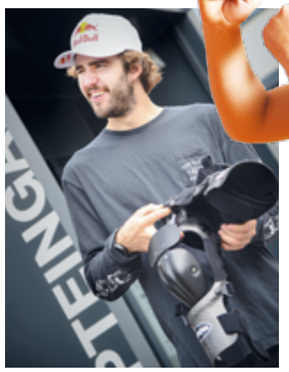
„Kleine Männer“ ganz groß im Bild: Die beiden Söhne Alessandro (7 Jahre, links) und Luca (9 Jahre, rechts) des ehemaligen Supermoto-Weltmeisters Bernd Hiemer setzen von Beginn an auf besten Schutz von ORTEMA - hier ausgestattet und individuell angepasst mit ONB Neck Brace, OCP Brustschutz und Rückenprotektoren.

Vor einer echten Herausforderung standen unsere Orthopädie-Techniker bei der Versorgung von Marcel Michitsch (Bild unten): Der 35-jährige startet für das KTM Sturm Team im Deutschen Enduro Pokal - und fährt mit einer Unterschenkelprothese. Marcel wurde jetzt mit zwei K-COM Knieorthesen ausgestattet.

Bereits seit 2015 vertraut Manuel „Mani“ Lettenbichler auf unsere Knieorthesen K-COM. Seine Erfolgsliste: World Enduro Super Series Champion, Junioren Weltmeister und Führender der FIM Hard Enduro WM. Im August besuchte uns der Rosenheimer zum ersten Mal in Markgröningen: „Ich habe mir ORTEMA nicht so groß vorgestellt, gerade auch mit der Reha, Therapie und dem eigenen Fitness. Echt der Hammer.“ Ein Interview mit ihm finden Sie auf unserem Youtube Kanal und @ortema.de Instagram.

Wenn Marcel Michitsch nach einem Rennen die Motocross Hose auszieht, schaut er im Fahrerlager oft in staunende Gesichter. “Du fährst *MIT* Prothese Rennen?“ Genau!

Die Fixierung der K-COM an der Prothese war übrigens eine echte Herausforderung! Ein selbst entwickelter Schnellverschluss sorgte für die perfekte Lösung.



„Riding the dream“ - ein herzliches Willkommen unserer neuen Markenbotschafterin und fünfmaligen Deutschen Meisterin im Fourcross (4X) Steffi Marth. Das Multitalent in den Bereichen BMX, Fourcross, Enduro, Freeride und Downhill ist mit großer Leidenschaft und riesigem Erfahrungsschatz im Einsatz für uns. Mehr über Steffi: @steffimarth Instagram

MEHR INFOS & VIDEOS ▶

PROTECTED BY ORTEMA

Schützen, was uns am wertvollsten ist

ORTHO-MAX Light

- Central Back Rückenprotektor zum Schutz der Wirbelsäule
- Zertifiziert nach DIN EN 1621-1 / Schutzklasse 1
- Besonders geringes Gewicht, höchster Tragekomfort und perfekte Atmungsaktivität
- Für Kinder ab 1,10 m bis Körpergröße 2,05 m

Größe XXS, XS	**1 St**	**99,00 €**
Größe S - XXL	**1 St**	**129,00 €**

Erhältlich in 7 Größen von XXS bis XXL
Jetzt auch als Weste!

Kennen Sie schon unseren neuen *JUNIOR*-Katalog mit Protektions-Produkten speziell für Kinder und Jugendliche?

Jetzt kostenlos anfordern oder online hier ansehen:

MITRÄTSELN & GEWINNEN

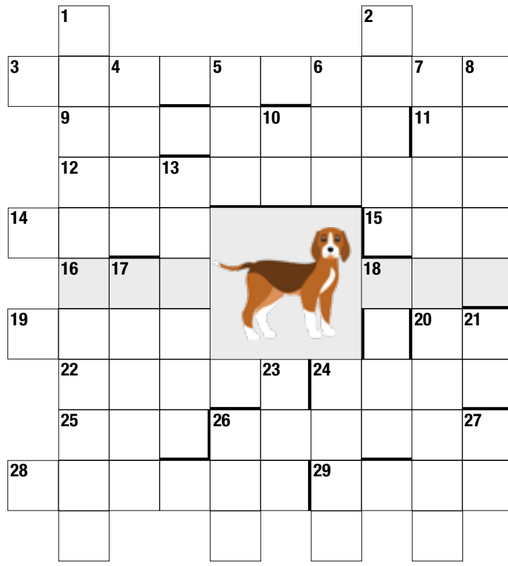
Hier geht‘s (D)RUNTER & (D)RÜBER

Preise im Wert von rund 2.500 €

Ein wenig müssen Sie Ihre grauen Zellen schon anstrengen, um auf unser Lösungswort zu kommen. Verbinden Sie dazu die anders angeordneten Buchstaben des Bildes in der Mitte mit den Buchstaben der grauen Felder. Hauptpreis ist eine Jahresmitgliedschaft im Medical Fitness im Wert von über 1.200 Euro!

Und so funktioniert‘s: Schicken Sie uns das Lösungswort schriftlich (ORTEMA, Stichwort „Herbsträtsel“, Kurt-Lindemann-Weg 10, 71706 Markgröningen) oder per E-Mail (herbstraetsel@ortema.com). Dazu benötigen wir Namen, Adresse und Alter. Sie können auch unseren Code scannen oder direkt unter ortema-shop.com/herbstraetsel mitmachen. Dort finden Sie auch alle Preise und die Teilnahmebedingungen.
Einsendeschluss ist der 15.10.2021

SCAN MICH ▶



RÜBER

3 Im ersten Teil verstecken sich die Zähne, zusammen genommen verdeckt er noch viel mehr **9** Möchte man dem schlechten Schüler zurufen, dem erfolgreichen Genie kann man schon mal eins bauen **11** In diesem Laut laut zu hören **12** Wenn Sie es nicht wissen, probieren Sie es doch .... mit Raten **14** Einwohner dieses Landes wohnt sogar direkt in diesem Wort **15** Vereinigung schlagkräftiger Damen in englischer Kürze ***16*** *Gern genossene Antwort* **19** Sowohl für Geburt und Wiedergeburt als auch Tod im alten Ägypten vielseitig zuständig **20** In genau dieser Angelegenheit enthaltenes disperses System **22** Folgt der Him, der Heidel oder dem Vogel **24** Als Antwort auf die Getränkenachfrage: eher kein Selters! **25** Kurz: eindeutige, weltweite Adresse **26** Henrys Beruf war nicht der des Getreidemahlens (engl.) **28** Lohn der Säer **29** Ob USA oder England: da sind sie sich einig über diese Einheiten

RUNTER

1 Hier kann man (& frau) Kürbisse vor barocker Kulisse bewundern **2** Bunte Vielfalt mit Kult(i) **4** Ganz schön strudelig, allerdings ohne Äpfel **5** Mit Fell auf- ohne flott abwärts **6** Liegt - hier verkürzt - auch mal im Pfeffer **7** Auch 28 waagrecht ist eine **8** Selbst Narren wahren damit ihre Interessen **10** An der Schießbude Mit Gewissheit verboten, und zwar kurz und knapp **13** Schmerzensschrei à la 11 waagrecht, sitzt man in so eine **17** Auch mit Rum davor wird‘s kein Getränk sondern eher ein Lavieren **18** Im musikalischen Bremer Quartett das Fundament **21** Verzehrte sich vor Heimweh **23** Ziemlich unbestimmt aber bestimmt zu kurz für eine Zahl **24** Ganz schön elendig, dieses Viertel **26** Brachte Germanen mächtig in Stimmung **27** Das führen Tübinger Nachbarn im Schilde

ERGONOMIE IN DER ARBEITSWELT

Tipps zur Selbsthilfe am Arbeitsplatz

Ungünstige ergonomische Verhältnisse, Fehlhaltungen und einseitige, ständig wiederkehrende Bewegungsmuster am Arbeitsplatz führen zu Verspannungen, Schmerzen oder Haltungsschäden. Um chronischen Erkrankungen vorzubeugen, geben wir Ihnen hier einige wertvolle Tipps zur Selbsthilfe am Arbeitsplatz.

Ihr Bürostuhl sollte individuell einstellbar sein, um sowohl im → Hüftgelenk als auch im → Kniegelenk einen Winkel zwischen 100 und 110° Grad zu ermöglichen.

Zu den am häufigsten auftretenden Beschwerden am Arbeitsplatz gehören vor allem:

- Rückenschmerzen, besonders im Schulter-, Nacken- oder Lendenbereich
- Kopfschmerzen, Augen- und Sehprobleme
- „RSI-Syndrom“, z.B. „Maus-, Tennis- oder Golferarm“, Sehnenscheidenentzündung
- Müdigkeit

Die Liste könnte problemlos weitergeführt werden, ganz egal, ob es den Büroarbeitsplatz betrifft, das Homeoffice oder Produktionsarbeitsplätze in Industrie und Handwerk.

Sind Sie auch von (chronischen) Beschwerden am Arbeitsplatz betroffen? Das muss nicht sein! Dagegen können wir etwas tun. Ein wichtiges Schlüsselwort ist dabei die Dynamik: **„So viel sitzen wie nötig, so viel stehen und bewegen wie möglich!“**

Gymnastik/Ausgleichsübungen

Die beste Haltung und die besten Hilfsmittel nützen nichts ohne gezielten Ausgleich für die oft statische Arbeitsweise und dem damit verbundenen Bewegungsmangel. Egal, ob der Arbeitsplatz am Schreibtisch, am Fließband, im Auto oder sonst irgendwo ist!

Die Bewegung muss über den ganzen Tag verteilt werden - nur Sport am Abend kompensiert keine acht Stunden Sitzen oder Stehen.

Die beste Haltung und die besten Hilfsmittel nützen nichts ohne gezielten Ausgleich für die oft statische Arbeitsweise und dem damit verbundenen Bewegungsmangel.

Regelmäßige Bewegung während der Arbeitszeit ist wichtig, um

- die Durchblutung und den Stoffwechsel der Muskulatur anzuregen
- die Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern
- die Bandscheiben mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen

Bewegung sollte also auch am Arbeitsplatz in Form von häufigen Haltungswechseln und/oder aktiven Pausen durchgeführt werden, und zwar immer wieder zwischendurch.

Nutzen Sie einen höhenverstellbaren Tisch oder separaten Stehtisch, um abwechseln zu können (z.B. Ablage, Gespräche oder Telefonate sind im Stehen möglich).

Den Büroarbeitsplatz optimieren

So schaffen Sie eine möglichst optimale Arbeitsumgebung:

- Achten Sie bei Ihrem individuell einstellbaren Bürostuhl auf einen Winkel von 100 bis 110° Grad im Knie- und Hüftgelenk.
- Sorgen Sie für ausreichend Beinfreiheit.
- Beim Bildschirm sollte die Höhe so niedrig wie möglich sein; oberste Zeile maximal auf Augenhöhe und leicht nach hinten geneigt.
- Die Blickrichtung muss immer frontal zum Bildschirm sein, niemals schräg.
- Der Sehabstand zum Bildschirm beträgt etwa eine Armlänge.
- Stellen Sie die Tastatur flach und vermeiden Sie möglichst einen Knick im Handgelenk.
- Die ausreichende Beleuchtung beträgt 500 bis 750 Lux.
- Geeignete Hilfsmittel sind ergonomische Maus und Tastatur sowie eine Handballenauflage.

Gestresste Kinder, gestresste Eltern - besonders in Zeiten von Corona - sind die denkbar schlechtesten Voraussetzungen für das Homeoffice, ganz zu schweigen davon, dass ein zu niedriger Küchentisch und ein Laptop ohne zusätzliche Maus und Tastatur kein ergonomisches Arbeiten ermöglichen.

Manchmal gibt es Arbeitsschritte oder-positionen, die zwar ungünstig, aber leider unumgänglich sind (Zwangshaltungen). Dabei sollte man versuchen, dennoch die Körperspannung aufrecht zu erhalten, die unergonomischen Positionen möglichst kurz einzunehmen und weiterhin gleichmäßig ein- und auszuatmen.

Albtraum oder Segen: das Homeoffice

Gerade in Zeiten von Corona hat das Homeoffice eine völlig neue Bedeutung gewonnen und ist verstärkt in den Fokus gerückt. Am besten sorgen Sie für die gleichen Bedingungen, wie sie an einem optimal ausgestatteten Arbeitsplatz im Büro herrschen. Idealerweise unterstützt Sie Ihr Arbeitgeber bei der Ausstattung Ihres Büros in den eigenen vier Wänden. Wenn das nicht möglich ist, können Sie einfache Hilfsmittel einsetzen, die Ihnen die Arbeit am Bildschirm erleichtern:

- Falls kein Bürostuhl vorhanden ist, sorgt ein „Sisselkissen“ auf dem Stuhl für dynamisch-aktives Sitzen und unterstützt so die Nährstoffversorgung der Bandscheiben.

- Falls der Tisch zu niedrig ist, verwenden Sie einen höhenverstellbaren Tischaufsatz (zur Not tun es auch ein paar Bücher).
- Wenn Sie mit dem Laptop arbeiten, hilft ein Laptop-Ständer sowie eine separate, ergonomische Tastatur und Maus; wertvolle Dienste kann eine Handballenauflage und ein zusätzlicher, möglichst größerer Bildschirm leisten.
- Sorgen Sie mit einer Arbeitsplatzlampe für eine separate Beleuchtung.

10 goldene Regeln für richtiges Heben und Tragen:

1. Vor dem Anheben der Last prüfen, ob sie allein angehoben werden kann.
2. Dicht und frontal an die Last herantreten.
3. Füße hüft- bis schulterbreit auseinanderstellen.
4. Mit geradem Rücken die Knie beugen und die Position einer halben Hocke einnehmen.
5. Körper auf die Last einstellen und die Wirbelsäule durch Anspannen der Rumpfmuskulatur stabilisieren, beim Anheben ausatmen.
6. Die Last gleichmäßig und körpernah aus den Beinen heraus anheben.
7. Beim Anheben, Umsetzen und Absetzen der Last den Oberkörper niemals verdrehen.
8. Richtungsänderungen durch Umsetzen der Füße vornehmen.
9. Beim Absetzen die gleichen Regeln beachten.
10. Immer die Rumpfspannung halten, auch wenn die Last nur gehalten wird.

(Quelle: www.bghm.de/deinruecken)

Der Produktionsarbeitsplatz

Bei Arbeitsplätzen in Handwerk und Industrie ist es wichtig, den Arbeitsbereich bezüglich Höhe und Entfernung der Arbeitsmittel so gut es geht anzupassen. Darauf sollten Sie achten:

- Keine starke Vorneigung der Halswirbelsäule
- Kein Rundrücken (Gefahr, wenn Arbeitshöhe zu niedrig)
- Keine hochgezogenen Schultern (Gefahr, wenn Arbeitshöhe zu hoch)

Diese und andere einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen zum Nachmachen am Arbeitsplatz finden Sie unter unter
ortema-medicalfitness.de/uebungen

Bei Steharbeitsplätzen gibt es ein paar Tipps zum „optimalen Stehen“, wobei auch hier auf Dynamik (Stehpausen) geachtet werden sollte.

- Füße schulterbreit oder Schrittstellung
- Gesäß anspannen
- Bauch anspannen
- Brust heben
- Schultern nach hinten unten
- Kopf gerade lassen - Nacken strecken

So können Sie Stehpausen gestalten:

- Abwechselnd auf dem rechten oder linken Bein stehen
- Einen Fuß hochstellen oder den Oberkörper etwas anlehnen (wenn möglich und nur, wenn keine Unfallgefahr besteht)
- „Job-Rotation“: Wechsel der Arbeitsaufgaben und/oder Wechsel der Körperpositionen (Steh- und Sitzarbeitsplatz)

Sollen wir auch Ihren Arbeitsplatz begutachten?

Oder wünschen Sie eine Beratung zur **Betrieblichen Gesundheitsförderung**?
Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf:
07145 – 91 53 777
oder E-Mail: bgf@ortema.de
Ihre Ansprechpartnerin ist Kim Leuze, Diplom-Gesundheitsmanagerin & Ergonomie-Instruktorin für die Arbeitswelt (TÜV geprüft)

Die Vorteile einer ambulanten Reha:

- Leitung durch einen Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Ganzheitliche Reha, Anschlussheilbehandlung (AHB), Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Physiotherapie, Trainingstherapie, Ergotherapie, Massage
- Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation
- Psychologie, Sozialdienst, Ernährungsberatung
- Bewegungsbad im Haus
- Direkt an der Orthopädischen Klinik Markgröningen
- Fahrdienst, kostenlose REHA-Parkplätze
- Patient:innen bleiben im häuslichen Umfeld
- Mehr zeitliche Flexibilität
- Nachsorge: IRENA für Patient:innen der deutschen Rentenversicherung

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE
REHABILITATION

ORTEMA®

Info-Telefon: 07145 - 91 53 250 · ortema-rehabilitation.de