ORTEMA aktuell

1 / 2023

Gesunder Rücken

Seite 5

ARTHROSE TRAININGSWOCHEN

Am 19. Februar startet unser sechs-wöchiges Arthrose-Trainings-programm - jetzt anmelden!
Seite 3

ORTEMA FILIALE LUDWIGSBURG

Seit über zwölf Jahren sind die Mitarbeitenden der Filiale Ludwigs-burg für Sie da.
Seite 7

ATTRAKTIVER ARBEITGEBER

Als Arbeitgeber hat ORTEMA seinen Mitarbeitenden eine Menge zu bieten.
Seiten 10/11

AMBULANTE REHABILITATION

In unserer Ambulanten Reha behandeln wir ganzheiltlich Rückenbeschwerden.
Seite 12

Wir leben Gesundheit.

EDITORIAL

Der Rücken

Beweg Dich, Deutschland! - dies ist der Titel einer aktuellen Studie der Techniker Krankenkasse, die im Oktober 2022 veröffentlicht wurde. Wer wenig Sport treibt, lebt mit einem höheren Krankheitsrisiko, so das Fazit. Dabei gehören Rückenbeschwerden zu den Top-3-Diagnosen mit den meisten Fehltagen bei den TK-versicherten Erwerbstätigen - Grund genug, dass wir uns in dieser Ausgabe ausführlich mit Rückenschmerzen und deren erfolgreicher Behandlung beschäftigen. Lesen Sie dazu mehr auf den Seiten 5, 8 und 12.

Passend dazu stellen wir in einem Interview PD Dr. Marc Dreimann vor, den neuen Chefarzt des Wirbelsäulenzentrums für Neuroorthopädie, Rückenmarkverletzungen und Skoliosen der RKH Orthopädischen Klinik Markgröningen (Seite 9).

Wussten Sie, dass in Deutschland jährlich bis zu 70.000 Menschen amputiert werden müssen, etwa 10.000 davon an den Armen? Unsere Orthopädie-Techniker tragen dazu bei, dass Betroffene mit der Versorgung von modernsten Prothesen ihren Alltag bewältigen können und ihren Lebensmut wiederfinden (Seite 6).

Nicht versäumen möchten wir, Sie noch auf zwei interessante Aktionen unseres Medical Fitness hinzuweisen: Am 20. Februar starten unsere Athrose-Trainingswochen (Seite 3) und im Rahmen unsere Aktion „Gute Vorsätze“ können Sie noch bis zum 19. Februar beim Abschluss einer Mitgliedschaft 120 Euro sparen (Seite 4).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unseres aktuellen Gesundheitsmagazins - vielleicht gehören Sie ja zu den glücklichen Gewinnern unseres Rätselvergnügens „(D)runter & (D)rüber“ auf Seite 15.

Olaf Sporys
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

Rüdiger Loy
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

IMPRESSUM

Herausgeber: ORTEMA GmbH, Kurt-Lindemann-Weg 10, 71706 Markgröningen. **Verantwortliche:** Olaf Sporys, Rüdiger Loy, Prof. Dr. Jörg Martin, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH. **Bilder/Fotos:** Andreas Becker, Ramona Theiss (beide LKZ), iStock.com, OKM, ORTEMA, Firmen, privat. **Auflage:** 31.000 Exemplare. **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich. **2023© Copyright** ORTEMA GmbH

Mehr Lebensqualität trotz Arthrose

Arthrose-Trainingswochen starten am 20. Februar bei Medical Fitness

Bleiben Gelenke „gut geschmiert“, kann sich der Mensch bis ins hohe Alter schmerzfrei bewegen. Die Realität sieht in Deutschland leider 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. Allerdings lassen sich selbst vorgeschädigte Gelenke durch richtig dosiertes Training schützen. Unser **sechs-wöchiges Trainingsprogramm** dient vor allem der Linderung und Verbesserung der Beschwerden bei Arthrose - und einer effektiven Vorbeugung.

Wie kommt es überhaupt zum Verschleiß von Gelenken? Am Anfang kann eine falsche, ruckartige Bewegung im Alltag stehen, ein unglücklicher Sturz beim Skifahren, zu hohe Belastungen beim Sport oder „einfach“ genetische Veranlagung. Ist der Gelenkknorpel erst einmal geschädigt, ist der Weg in die Arthrose, der weltweit häufigsten Gelenkerkrankung, meist vorgezeichnet.

Das ist die schlechte Nachricht. Die gute: Gezielter Muskelaufbau durch richtig dosiertes Krafttraining und eine gesunde Ernährung unterstützen die Gelenkstrukturen. Wer dann noch das ein oder andere überflüssige Pfund los wird, sorgt für zusätzliche Entlastung der Gelenke. Trotz Arthrose gewinnen Sie so ein Stück Lebensqualität zurück.

Training & Beratung
Genau hier setzt unser sechs-wöchiges Trainingsprogramm an. Zu den Inhalten gehören:

- Gezieltes Training an unseren chipkartengesteuerten milon®-Geräten mit umfassender Einweisung
- Spezifische Arthrose Übungsstunden im **five** Parcours
- Vortrag über eine ausgewogene Ernährung bei Arthrose
- Beratungsangebote der Physiotherapie und Orthopädie-Technik

Fragen beantworten wir gerne bei unseren **kostenlosen Infoveranstaltungen vom 15. bis 23.2.2023** (siehe rechts **INFO KOMPAKT**).

Die Teilnahme ist auch ohne Abschluss einer Mitgliedschaft möglich. Bei akuten, schwerwiegenden Beschwerden bitten wir um vorherige Rücksprache.

Anmeldung am Empfang Medical Fitness oder
medicalfitness@ortema.de
07145 - 91 53 770.
Für die direkte Online-Anmeldung einfach den QR-Code scannen.

INFO KOMPAKT

- **Kostenlose Infoveranstaltungen:**
  Mi: 15.2., 18 - 19 Uhr
  Fr: 17.2., 9 - 10 Uhr
  Mo: 20.2., 18 - 19 Uhr
  Do: 23.2., 9 - 10 Uhr
- **Einweisungstermine:** ab dem 20.2.2023
- **Kursdauer:** 6 Wochen
- **Kursgröße:** max. 15 Personen
- **Kosten:** 99,00 €

Jetzt aber schnell noch 120 Euro* sparen!

Gute Vorsätze 2023 - Aktionszeitraum läuft bis 19.2.2023

Unser Versprechen:

- ✓ Weniger Gewicht
- ✓ Mehr Bewegung
- ✓ Training mit Spaß

*Beim Abschluss einer Mitgliedschaft im Aktionszeitraum bis 19.02.2023

Hat Sie der Alltag des Jahres 2023 wieder fest im Griff? Haben alte Gewohnheiten erneut die Oberhand gewonnen? Dann zögern Sie nicht, Ihren „inneren Schweinehund“ doch noch zu besiegen! Mehr Sport, weniger Gewicht, gesünder ernähren - wir unterstützen Sie mit einem speziellen Angebot, Ihre Ziele erfolgreich umzusetzen. **Wir schenken Ihnen jetzt 120 Euro** beim Abschluss einer Mitgliedschaft im Aktionszeitraum **bis 19.2.2023**. Vereinbaren Sie einfach telefonisch einen kostenlosen Beratungstermin: **07145 - 91 53 770**. Mehr Infos:

ortema-medicalfitness.de/gute-vorsaetze-2023

oder QR-Code scannen. ▶

TIPPS FÜR DEN WEG ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen

▶ Lernen Sie Ihren (Ess-)Alltag genauer kennen. Dabei kann das Führen eines Ess-Protokolls über einige Tage sinnvoll sein. Das Bewusstsein für gesunde Ernährung steigt dabei automatisch und Sie merken, wo Ihre Verbesserungspotentiale liegen.

▶ Essen erfüllt oft den Zweck, dass es Glücksgefühle oder Gefühle der Belohnung auslöst. Hier sollten Sie sich die Frage stellen: „Was würde mir jetzt ebenfalls guttun?“ Somit können Sie das Bedürfniss vom Essen auf eine andere Aktivität umlenken.

▶ 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.

Mehr Info ▶

Ursachen von Rückenschmerzen auf der Spur

Bewegungsmangel, Stress am Arbeitsplatz, Fehlbelastungen

Wussten Sie, dass laut einer aktuellen Veröffentlichung des Robert Koch Instituts rund zwei Drittel der deutschen Bevölkerung von Rückenschmerzen betroffen sind? Dabei stehen Ärzte oft vor einem Rätsel, weil sie bei rund 85 Prozent der Patienten mit Rückenschmerzen keine eindeutige Ursache finden können.

Neben diesen sogenannten unspezifischen Beschwerden haben spezifische Rückenschmerzen eine bestimmte (körperliche) Ursache. Das kann ein Bandscheibenvorfall sein, eine Verletzung, Entzündung oder Abnutzungserscheinungen. Steht die Diagnose fest, lässt sich das Problem meist gezielt behandeln.

Anders sieht es bei unklaren Rückenschmerzen aus: Wo keine eindeutige Diagnose möglich ist, kann auch keine Ursache behandelt werden. Allerdings sind Auslöser für solche Beschwerden häufig verkümmerte Muskeln und Dauerstress am Arbeitsplatz oder privat. Den meisten Menschen mit Rückenproblemen fehlt es schlichtweg an Bewegung.

Was hilft: Beweg Dich!

In diesem Fällen ist einer der wirkungsvollsten Ansätze zur Linderung der Schmerzen bis hin zur völligen Genesung die Verbesserung der Beweglichkeit, gezielte Kräftigung der Muskulatur und das Erlernen von Entspannungsübungen zur Stressreduktion. **Und hierfür hat Medical Fitness genau die richtigen Angebote für Sie.**

Gezieltes Krafttraining

Vor dem ersten Training dient ein ausführlicher Fitness-Check als Grundlage für Ihren Trainingsplan. Anschließend erfolgt die Einweisung in den großzügigen Gerätepark sowie gegebenenfalls eine Empfehlung für bestimmte Gymnastikkurse.

Durch eine regelmäßige Überarbeitung der Trainingspläne und die Auswahl der richtigen Übungen kann gegen Probleme wie Rücken-, Nacken- oder Schulterbeschwerden gezielt vorgegangen werden.

Die Kraftgeräte im Medical Fitness eignen sich hervorragend für ein gesundheitsorientiertes Training und sind aufgrund der Chipkartensteuerung sehr einfach zu bedienen.

Trainingskonzept five

Einseitige Belastungen wie langes Sitzen am Schreibtisch können dazu führen, dass Muskelketten stark verkürzen und Faszien verkleben. Die Folge sind meist massive statische Veränderungen im gesamten Körper. Hier setzt das Trainingskonzept **five** an. Es versteht sich als Gegenpol zum Arbeitsalltag. Bei **five** werden sämtliche Bewegungsabläufe trainiert, die sonst oft durch einseitige Belastungen vernachlässigt werden. Bereits vier bis fünf Ausgleichbewegungen pro Tag führen zur Aufrichtung der Wirbelsäule und des Körpers.

Yoga

Yoga heißt Einheit und bringt Körper und Geist in Einklang. Auch bei bereits bestehenden Beschwerden im Nacken-, Schulter- oder Lendenwirbelsäulenbereich helfen die komplexen Übungen, kombiniert aus Dehnung, Kräftigung und Entspannung.

Pilates

Bei diesem Ganzkörpertraining wird vor allem die Tiefenmuskulatur des Rumpfes gestärkt. Das Training verbindet Bewegung mit Kraft, Haltung mit Beweglichkeit, Atmung mit Wahrnehmung und Anspannung mit Entspannung. Es ist sowohl für Personen mit chronischen Rückenschmerzen geeignet als auch für solche, die einem Rückenleiden vorbeugen wollen.

Wirbelsäulengymnastik

Das optimale Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert. Spezifische Übungen mit oder ohne Kleingeräte kräftigen die Muskeln des Rumpfes und sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule.

Rückenfit / Rückenfit Flexibar

Gezieltes Training mit Kleingeräten / Flexibar zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Rumpfstabilisation.

RISIKOFAKTOREN

- Langzeitsitzen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Fortgeschrittenes Alter
- Fehlbelastung und einseitige Belastung
- Genetische Disposition
- Falsche Ernährung
- Rauchen
- Psychische Belastungen
- Schwere körperliche Arbeit
- Unzufriedenheit am Arbeitsplatz

Entspannter Rücken

Dieses schonende Rückentraining beinhaltet gezielte Übungen, durch die Verspannungen und Verklebungen im faszialen Gewebe gelöst werden.

Vereinbaren Sie jetzt ein **unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch** am Empfang Medical Fitness oder

medicalfitness@ortema.de
07145 - 91 53 770.

Lesen Sie mehr zum Thema Rücken auf den Seiten 8 und 12

Mit modernsten Prothesen zurück ins Leben

Mobil nach Amputation

Jedes Jahr werden in Deutschland zwischen 40.000 und 60.000 Menschen an den Beinen amputiert. An den Armen liegt die Zahl der Eingriffe bei etwa 10.000 Amputationen. Mit Hilfe individueller Prothesen tragen unsere Orthopädie-Techniker dazu bei, dass die Patienten ihren Alltag bewältigen können und ihren Lebensmut wiederfinden.

„Wir können unseren Kunden vieles anbieten, was es auf dem Markt gibt. Von der Standardprothese bis zum Hightech-Produkt, von der speziellen Funktionsprothese bis zum perfekten kosmetischen Hilfsmittel aus Silikon“, so Markus Wagner, Leiter der Prothesen-Technik (links). Sitzt die Prothese optimal, arbeiten Techniker und Therapeuten Hand in Hand zusammen, damit der Patient ein natürliches Gangbild erlernt.

Kaum zu erkennen: Der Unterschied zwischen gesunder Hand und der Silikonprothese (unten links).
Hightech-Unterarmprothese, die myoelektronisch gesteuert wird (unten rechts).

Hauptursachen der Amputationen sind neben Unfällen (obere und untere Extremität) vor allem arterielle Verschlusskrankheiten, die häufig durch Diabetes oder Nikotin ausgelöst werden (untere Extremität). Darüber hinaus müssen Gliedmaßen häufig aufgrund von Infektionen, Tumoren oder genetischen Fehlbildungen abgenommen werden.

Viele Aktivitäten wieder möglich

Eine Amputation ist ein traumatisches Ereignis, das für jeden Betroffenen eine schwierige Lebenssituation darstellt. Ziel unserer Orthopädie-Techniker ist es, dem Patienten durch die Prothese eine möglichst vollständige Integration in die Gesellschaft zu ermöglichen. „Wenn der Patient merkt, dass viele Aktivitäten auch nach der Amputation wieder möglich sind, geht es auch psychisch bergauf“, betont Markus Wagner, Leiter der Prothesen-Technik.

Individuelle Bedürfnisse

Die Techniker der ORTEMA fertigen Prothesen für Kunden mit (Teil-) Amputationen an Händen, Armen oder Beinen. Wichtig ist es dabei, die individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Vieles ist möglich, aber nicht für jeden nötig und sinnvoll.

Mikroprozessor-gesteuerte Kniegelenke stellen Kunden mit Beinprothesen möglicherweise vor unterschiedliche Herausforderungen. Während das Gelenk aktiven Prothesenträgern ein natürliches Gangbild und problemloses Treppensteigen ermöglicht, kann es unter Umständen den weniger aktiven, älteren Patienten überfordern. Aus diesem Grund gibt es, abgesehen von der Passform, keine guten oder schlechten Prothesen, sondern die geeignete oder ungeeignete Versorgung.

Kontakt

Haben Sie Fragen? Ein versierter Orthopädie-Techniker erläutert gerne den Ablauf einer Anfertigung und vereinbart einen Termin mit Ihnen.

prothesentechnik@ortema.de
Telefon 07145 - 91 53 800

Weitere Info:
mobil-nach-amputation.de

HAND IN HAND ZUM WOHLE DES PATIENTEN

Ein gutes Gangbild oder ein sicherer Umgang mit myoelektrisch gesteuerten Handprothesen hängt von sehr vielen Faktoren ab, die sich gegenseitig beeinflussen. Deshalb bietet ORTEMA den Betroffenen nicht nur eine technische Lösung für die obere oder untere Extremität. Für uns gehören dazu die physio- und ergotherapeutische postoperative Behandlung wie Stumpfformung und -abhärtung, Beweglichkeit, Rumpfkräftigung oder die Behandlung von Phantomschmerzen z.B. mittels Spiegeltherapie. Ein interdisziplinäres Team bestehend aus Ärzten, Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten sowie Technikern schult die Patienten erfolgreich im Umgang mit den Bein- und Armprothesen.

„Die Patienten profitieren von diesem gemeinsamen Angebot sehr. Die Ergebnisse sprechen ganz klar für sich“, freut sich Simone Pop, Teamleiterin der Ergotherapie.

Jeder Tag bringt neue Herausforderungen

ORTEMA Filiale im Klinikum Ludwigsburg

Seit über zehn Jahren versorgt Orthopädie-Technik-Meister Michael Frank mit seinem Team Patientinnen und Patienten in der Filiale Ludwigsburg mit orthopädischen Hilfsmitteln. Dazu zählen vor allem Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Orthesen und orthopädische Einlagen.

Filialleiter Michael Frank bei der Übergabe einer individuell gefertigten Knieorthese K-COM

In der Filiale im Eingangsbereich des Klinikums Ludwigsburg ist kein Tag wie der andere. So unterschiedlich wie die Patienten der einzelnen Fachabteilungen sind, so unterschiedlich sind auch die orthopädie-technischen Versorgungen. „Bei uns wird es nicht eintönig,“ betont Michael Frank. „Im Klinikalltag versorgen wir die Patienten vieler Abteilungen wie der Unfallchirurgie, Orthopädie und Gefäßchirurgie.“

Mit auf Chefarztvisite

Es gibt Standardversorgungen, die nach einer Operation ausgemessen und angepasst werden müssen. Dazu zählt beispielsweise, einen gebrochenen Knochen nach der OP zu fixieren. Aber gerade nach Unfällen gibt es aufgrund der individuellen Verletzung entsprechend hohe Anforderungen an die orthopädie-technische Versorgung. „Deshalb sind wir auch regelmäßig bei der Visite dabei,“ erklärt Frank. Im Krankenhaus muss alles Hand in Hand gehen. Aus diesem Grund ist die direkte Abstimmung mit dem Ärzte- und Pflegeteam sowie der Physiotherapie notwendig.

Besonders anspruchsvoll ist die Anpassung einer Prothese. Nach der Amputation eines Fußes oder Beines geht es darum, den Patient schnell mobil zu machen. „Nach einer frischen Amputation ist das nicht so einfach. Die Wundheilung muss entsprechend fortgeschritten und die Schwellung abgeklungen sein. Da ist das gesamte Team aus Ärzten, Pflege, Physiotherapie und uns Orthopädie-Technikern gefragt“, erklärt der 53-jährige Filialleiter.

Auch ein „normales“ Sanitätshaus

Es finden aber auch viele Patienten von außerhalb den Weg zu unserer Filiale. „Die Menschen in Ludwigsburg und Umgebung wissen unsere Expertise in der Orthopädie-Technik zu schätzen“, bekräftigt Frank. „Wir versorgen jeden Patienten individuell in Abhängigkeit von der Diagnose und den Ansprüchen.“ So kann eine gute Bandage Wunder bewirken. Die gängigsten Modelle sind immer auf Lager, „damit wir Patienten bei Rückenschmerzen oder anderen Beschwerden schnell helfen können“.

Hervorragendes Personal

Hochkomplex sind Kompressionsversorgungen für Kund:innen mit Venenerkrankungen, einem Lip- oder Lymphödem oder nach Verbrennungen. „Für die exakte Versorgung von Kompressionsstrümpfen haben wir auch in diesem Bereich hervorragendes Personal“, freut sich Frank. Zum breiten Angebot seiner Filiale zählen auch individuell gefertigte Orthesen für Finger, das Hand-, Ellenbogen oder Kniegelenk. „Hier ist unser ganzes Know-How gefragt!“ Material und Konstruktion werden weitestgehend durch Diagnose und den vorgesehenen Einsatz im Alltag des Patienten bestimmt. Dabei kommt auch modernste Technik wie Scannen oder 3-D Druck zum Einsatz.

Digitalisierung

Bei der Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen können die Mitarbeiter der Filiale ebenfalls auf digitale Scantechnologie zugreifen. „Wir scannen die Füße unserer Kunden hier in der Filiale“, so Frank. „Anschließend schicken wir die Daten mit der gesamten Dokumentation wie Diagnose und Beschwerden des Kunden sofort zur Fertigung ins Haupthaus nach Markgröningen.“ Innerhalb weniger Tage kann der Kunde seine Einlagen abholen. Auch dafür steht unsere Filiale Ludwigsburg: Kurze Wege, schnelle, hochwertige und individuelle Versorgungen.

KONTAKT

Filiale Ludwigsburg
Posilipostraße 4
71640 Ludwigsburg
07141 - 99 68720
ludwigsburg@ortema.de

Öffnungszeiten
Mo - Do: 9:00 - 17:00 Uhr
Fr: 9:00 - 15:00 Uhr

Rückenschmerzen müssen nicht sein

Therapie & Training - die perfekte Symbiose

In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen harmlos, bedeuten für viele Menschen aber eine deutliche Einschränkung im Alltag. Die Ursachen dafür sind vielfältig und können nicht immer auf ein isoliertes Ereignis zurückgeführt werden. Oft entstehen Rückenschmerzen schleichend, meist über Jahre und kehren häufig wieder. Dabei besteht die Gefahr, dass sie chronisch werden.

Bei verspannten, unbeweglichen oder überlasteten Muskeln wechselt unser Körper in ein „Notprogramm“. Durch das Signal „Überlastung“ möchte unser Körper zusätzliche Stabilität aufbauen und die Muskulatur wird über das Normalmaß hinaus angespannt. Das Ergebnis: die bekannte Schonhaltung.

Teufelskreis Schonhaltung

Ein Teufelskreis beginnt. Die Lösung liegt deshalb fast immer darin, die Schonhaltung durch eine aktive Therapie aufzulösen. Dies geschieht nur noch selten durch passive Entspannungsübungen sondern meistens durch eine aktive Ausgleichsbewegung. Auf den Rücken bezogen sind das vor allem Extensionsbewegungen. Dabei ist es wichtig, Übungen zu finden, die schmerzfrei möglich sind, da sonst der Teufelskreis von vorne beginnt.

Wege aus dem Schmerz

Bei ORTEMA zeigen Ihnen unsere Therapeut:innen Wege aus dem Rückenschmerz - unter Ihrer Mithilfe. Zunächst geht es darum, akute Beschwerden zu lindern und Patient:innen gezielt zu unterstützen.

Sind die Beschwerden allerdings erst einmal abgeklungen, verfällt man gerne in alte Verhaltensmuster. „Wir legen deshalb besonderen Wert darauf, unseren Patientinnen und Patienten zu vermitteln, was sie im Alltag selbstständig und dauerhaft für eine Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit tun können“, betont Martin Großmüller, Bereichsleiter Therapie bei ORTEMA. Dabei geht es auch um die Schulung der Haltung und die Kräftigung der Muskulatur.

Aktives Dehnen im Trainingszirkel **five** (oben) und gezieltes Rückentraining bei Medical Fitness (unten)

Aktive Therapiekonzepte

Wichtig ist es, den richtigen Zeitpunkt für den Übergang in aktive Therapiekonzepte zu treffen. Nur dann kann ein nachhaltiger Therapieerfolg gesichert werden. Hierbei arbeiten unsere Physiotherapeut:innen Hand in Hand mit dem Trainerteam von Medical Fitness zusammen. Ein wichtiger Schritt hin zu dieser perfekten Symbiose aus den „beiden Welten“ wurde durch die Etablierung des **ORTEMA5Skills**-Konzeptes geschaffen.

Trainieren Sie regelmäßig!

Ohne abwechslungsreiches Training werden Sie Ihre Rückenschmerzen nicht los! Durch die steigende Mobilität und Stärkung der Muskulatur wird Ihr Alltag wieder schmerzfreier und lebenswerter. Gleichzeitig lösen wir Ihre verspannte Muskulatur durch verschiedene Techniken und entlasten so die Wirbelsäule. Sie erlernen alltagsnah neue Bewegungsmuster und Verhaltensweisen, die Sie zukünftig vor Rückenschmerzen bewahren werden.

therapie@ortema.de
07145 - 91 53 850

SO BEKOMMEN SIE IHRE RÜCKENSCHMERZEN IN DEN GRIFF

Bewegung und Übungen zur Stressreduktion und Entspannung können Rückenschmerzen entgegenwirken. Hier einige Tipps:

- Bewegung in den Alltag integrieren (Auto stehen lassen, Treppe nutzen, Radfahren, Spazierengehen…)
- Bewegung am Arbeitsplatz steigern, öfter mal im Stehen arbeiten (z.B. beim Telefonieren), öfter zum Drucker laufen oder sich ein Glas Wasser holen, ein paar kleine Übungen zwischendurch machen, ein Spaziergang in der Mittagspause…
- Entspannungstechniken erlernen und anwenden (Yoga, Qi Gong, Bewusstes Atmen, Meditation, Phantasiereise, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson…)

Hervorragend geeignete Übungen, um Verspannungen zu lösen sowie Rücken und Gesäß zu stärken, sind „Päckchen-Dehnung“, „Schulterbrücke“ und „Planke-Übung“ (Fotos von links nach rechts).

Anleitungen zur korrekten Durchführung und viele weitere Übungen zum Mitmachen finden Sie unter **ortema-medicalfitness.de** oder QR-Code scannen.

„Gemeinsam können wir viel bewegen“

PD Dr. Marc Dreimann im Interview

Das Wirbelsäulenzentrum für Neuroorthopädie, Rückenmarkverletzungen und Skoliosen der RKH Orthopädischen Klinik Markgröningen gehört bundesweit zu den Top-Einrichtungen. Im November letzten Jahres übernahm Privatdozent Dr. Marc Dreimann die Nachfolge von Dr. Christoph R. Schätz, der nach über 20 Jahren an der Spitze des Zentrums in den Ruhestand ging.

PD Dr. Marc Dreimann stammt aus dem westfälischen Detmold. Nach dem Studium an der Universität Gießen war der 50-jährige zuletzt Sektionsleiter der Wirbelsäulenchirurgie sowie Leiter des interdisziplinären Wirbelsäulenzentrums des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Während seines beruflichen Werdegangs hat Dr. Dreimann zahlreiche Zusatzqualifikationen erlangt. Darüber hinaus hat er besondere Auszeichnungen wie das „AO Spine Global Diploma Exam“ und das „Excellence Zertifikat“ der Deutschen Wirbelsäulen-Gesellschaft erworben. In der Focus Ärzteliste ist er als Wirbelsäulenspezialist aufgeführt. Das Hamburger UKE wurde als beste Wirbelsäulenchirurgie Hamburgs bewertet.

Wie war Ihr Start in Markgröningen:

Ich hatte einen tollen Start und bin mehr als zufrieden mit den Möglichkeiten, die sich hier auftun. Ich übernahm die Leitung des Wirbelsäulenzentrums als eine sehr gut organisierte Einheit, die es so in Deutschland vermutlich nicht noch einmal gibt. Das gesamte Team ist über Jahre gewachsen und hochspezialisiert. Das alles macht für mich den Start leichter. Gemeinsam mit der ORTEMA können wir am Standort viel bewegen und das gesamte Spektrum der konservativen und operativen Wirbelsäulentherapie anbieten.

Was meinen Sie genau?

In der Klinik können wir Patientinnen und Patienten bei entsprechender Diagnose operativ versorgen. Aber wir können sie auch zur konservativen Therapie stationär in Markgröningen aufnehmen. Das kann sinnvoll sein, wenn der Patient mit seinen Beschwerden nicht mehr zurechtkommt, aber eine Operation keinen Erfolg verspricht. In beiden Fällen benötigen die Patientinnen und Patienten in der Regel physiotherapeutische Maßnahmen und oftmals auch orthopädische Hilfsmittel wie eine Rückenbandage oder ein Korsett. Diesen Teil übernehmen die Spezialisten der ORTEMA.

Vor Kurzem konnte man wieder lesen, dass am Rücken eigentlich zu viel operiert wird…

Ja, das ging mal wieder durch die Presse und mal wieder habe ich mich sehr darüber geärgert. In erster Linie deshalb, weil die Patientinnen und Patienten dadurch verunsichert werden. Es mag einzelne schwarze Schafe geben. Aber es ist nicht prinzipiell so, dass die Ärzteschaft wild drauf los operiert. Es gibt klare Regeln, wann konservativ und wann operativ therapiert werden sollte.

Und woher kommt dann diese Berichterstattung?

Bei den Zahlen, die zugrunde gelegt wurden, wird ein entscheidender Faktor vernachlässigt. Der Altersdurchschnitt in Deutschland liegt deutlich über dem anderer europäischen Ländern. Berücksichtigt man das hohe Durchschnittsalter der Deutschen, was in einer anderen Studie bereits gemacht wurde, rutschen wir in den Listen mit den vielen Operationen sofort nach unten. Leider findet diese Studie nur selten den Weg in die Öffentlichkeit.

Was entscheidet für Sie die Wahl der Therapie?

Da spielt vieles zusammen. Am Anfang steht eine umfassende Diagnostik. Dazu zählen die Untersuchung des Patienten sowie bildgebende Verfahren wie Röntgen, MRT und selten auch CT. Wichtig dabei ist, dass Beschwerden und Bilder zusammenpassen. Beschwerden, die auf den Bildern nicht zu erklären sind, muss man weiter abklären. Ebenso sollte man bei Schäden, die auf den Bildern deutlich zu erkennen sind, aber keinerlei oder nur wenig Schmerzen bereiten, auch nicht operieren. Gibt es starke motorische oder neurologische Ausfälle, kommt man meist nicht um eine Operation herum. Das gleiche gilt für Patienten mit dauerhaft starken Schmerzen.

Welche Rolle spielt die Prophylaxe von Rückenbeschwerden?

Eine gute Beweglichkeit und eine ausgeglichene Muskulatur bilden die Grundlage für einen gesunden Rücken. Zu viel Gewicht belastet die Wirbelsäule in allen Strukturen und kann Probleme bereiten. Deshalb muss jedem bewusst sein, dass er selbst etwas für einen gesunden Rücken tun kann. Hier bietet ORTEMA tolle Angebote in der Prävention sowie im Zuge der Nachsorge und Rehabilitation für Patienten mit Problemen an der Wirbelsäule.

Auch das rechtzeitige Erkennen von Erkrankungen wie Osteoporose ist zu berücksichtigen. Oftmals sehen wir die meist weiblichen Patientinnen erst, wenn es zu spät ist und eine Operation die einzige Option darstellt.

Wie wirkt sich das zunehmende Alter auf Wirbelsäulenerkrankungen aus?

Onkologische Behandlungen werden zunehmen, da die Menschen älter werden. Tumore an der Wirbelsäule müssen sorgfältig entfernt werden. Bei diesen Patienten strebe ich eine enge Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Onkologie des Klinikums Ludwigsburg an. Gemeinsam können wir hier viel für die betroffenen Patienten tun.

Wie wird sich die Medizin in Zukunft entwickeln?

Künstliche Intelligenz bei der medizinischen Therapie wird meiner Meinung nach die Medizin enscheidend verändern. Sie wird die Therapie verbessern, da sie die Behandlung individueller macht. Die Grundlage dafür ist ein großer Pool an Daten, die gesammelt und bereitgestellt werden müssen. Ich gehe davon aus, dass in fünf bis zehn Jahren durch die modernen Möglichkeiten die Medizin revolutioniert werden kann.

Kontakt
07145 - 91 53 248 | okm.de

Einen aktuellen **Livestream** mit Dr. Dreimann finden Sie hier

„Für mich gibt es keine Alternative zur ORTEMA“

Teamleiterin Susann Richter, Physiotherapeutin

Susann Richter, „Physiotherapeutin aus Leidenschaft“, ist seit über 26 Jahren bei ORTEMA tätig und seit 2008 als Teamleitung für den Bereich Neuroorthopädie und Handchirurgie verantwortlich. Obwohl es für die Therapeutin eigentlich „keine Alternative zur ORTEMA gibt“, wird sie das Unternehmen Mitte des Jahres verlassen. Susann geht zurück in ihre norddeutsche Heimat - und ORTEMA sucht eine Nachfolge.

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

Susann Richter fällt es nicht leicht, nach so langer Zeit Markgröningen zu verlassen. „Ich fühle mich hier total wohl und habe ein tolles Team, auf das ich mich zu 100 Prozent verlassen kann.“

Breites Tätigkeitsfeld

In diesem Team behandeln 13 Physiotherapeutinnen und -therapeuten Patienten mit sehr unterschiedlichen Problemen an der Wirbelsäule und der Hand. „Diese Vielseitigkeit ist auch das, was den Beruf für mich so reizvoll macht,“ betont die 55-jährige. „Wir behandeln Menschen mit akuten Bandscheibenproblemen, Patienten nach großen Wirbelsäulenoperationen, junge Mädchen mit Skoliose, Patienten mit Querschnitt nach einem Unfall und Patienten der Handchirurgie.“ Letzteres in enger Zusammenarbeit mit dem Team der Ergotherapie. Das breite Tätigkeitsfeld stellt einerseits eine große Herausforderung dar, andererseits „hat es mir aber schon immer sehr viel Spaß bereitet“.

Unkomplizierte Kommunikation

Die enge Zusammenarbeit mit dem Ärzteteam der Orthopädischen Klinik Markgröningen zählt ebenso zum Arbeitsalltag der Physiotherapeuten bei ORTEMA wie die Teamarbeit mit den Kollegen und Kolleginnen der Ergotherapie und Orthopädie-Technik. „Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit im Haus ist für mich und mein Team äußerst wichtig. Bei der Behandlung unserer Patienten sind Mitarbeiter verschiedener Bereiche beteiligt. Die unkomplizierte Kommunikation mit allen Berufsgruppen, ist schon etwas Besonderes. Das Gesamtpaket mit guten Arbeitsbedingungen, interessantem Spektrum und die tolle Zusammenarbeit sind einmalig. Deshalb fällt es mir auch so extrem schwer, die ORTEMA zu verlassen.“

Zurück in den Norden

Gebürtig in der Lüneburger Heide, zieht es sie zurück in die Heimat. „Ich möchte wieder mehr in der Nähe meiner Eltern und Familie sein. Außerdem freue ich mich nochmal auf neue Herausforderungen, die ein Orts- und Jobwechsel mit sich bringen.“ so Richter. „Leider kann ihr ORTEMA in Hamburg keine Stelle anbieten“ bedauert auch Martin Großmüller, Bereichsleiter Therapie: „In Zeiten von Fachkräftemangel eine Kollegin mit dieser hohen Fachkompetenz zu verlieren, ist bitter. Auch wenn ich für die persönliche Veränderung von Susann volles Verständnis habe.“

Beste Arbeitsbedingungen

Trotz allem bleibt Großmüller optimistisch, eine geeignete Kandidatin oder Kandidaten für die Nachfolge in seinem größten Physioteam zu gewinnen. „Dieser findet neben den guten Arbeitsbedingungen dank Susann ein motiviertes, kompetentes und gut organisiertes Team vor.“

„DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERLISTEN!“

Die Orthopädische Klinik Markgröningen steht in Verbindung mit der ORTEMA seit Jahrzehnten unter anderem für Kompetenz in der Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen.

In Markgröningen gibt es für Patienten mit Beschwerden an der Wirbelsäule neben den operativen Möglichkeiten der Klinik ein breites konservatives Behandlungsspektrum (ohne Operation). „Von der Vorsorge im Medical Fitness über die nicht-operative Schmerztherapie bis hin zur Ambulanten Rehabilitation und Nachsorge bieten wir alles an“, erklärt ORTEMA-Geschäftsführer Rüdiger Loy. „Bei uns steht der Patient im Mittelpunkt. Ein Pluspunkt ist sicher, dass wir ihn tatsächlich begleiten und führen.“ Patienten nach einer ambulanten Rehabiliation oder einer physiotherapeutischen Behandlung können nahtlos weitertrainieren, um den Status nach den therapeutischen Maßnahmen zu halten oder weiter zu verbessern (siehe auch Seite 8).

„Leider entspricht das oftmals nicht der Realität und die Betroffenen fallen in alte Bewegungsmuster zurück“, sagt Martin Großmüller, Bereichsleiter Therapie. „Wir Therapeuten übergeben die Patienten an das Trainerteam von Medical Fitness und tauschen uns über deren individuelle Beschwerden und Defizite aus - sofern der Patient das wünscht.“ ORTEMA versucht dadurch, den Einstieg in eigenständiges Training so leicht wie möglich zu machen. „Nur den inneren Schweinehund - den muss tatsächlich jeder selbst überlisten!“

„Der perfekte Mix aus Handwerk und Medizin“

Orthopädie-Technikerin Hanna Baumann

In der 9. Klasse bekam Hanna Baumann ein Buch von der Agentur für Arbeit geschenkt, in dem alle Ausbildungsberufe aufgelistet waren. Kurz vor dem Abitur fiel ihr das Buch wieder in die Hände und sie entdeckte den „Orthopädie-Techniker“. Da es ansonsten keine weiteren Erklärungen gab, googelte sie kurzerhand, was für ein Beruf sich dahinter versteckt. „Das ist es“, dachte sie damals. „Das ist genau mein Ding!“.

Hanna Baumann weiß immer genau, was sie will. Ein Studium kam 2014 nach dem Abitur definitiv nicht in Frage. „Ich wollte etwas mit den Händen machen.“ Und da kam die Ausbildung zur Orthopädie-Technikerin bei ORTEMA in Markgröningen im gleichen Jahr genau zum richtigen Zeitpunkt.

Vielseitige Versorgungen

Nach der erfolgreichen Gesellenprüfung begann sie in der Bandagentechnik. Ihre Schwerpunkte sind postoperative Versorgungen auf Station, Brustprothetik, Kompressionsversorgungen, Anfertigung individueller Hilfsmittel und die Patientenversorgung mit vorkonfektionierten Bandagen und Orthesen.

Ganz besonders schätzt sie die Vielseitigkeit der Versorgungen und die Betreuung ihrer Kunden. „Es macht einfach Freude den Genesungsprozess aktiv zu unterstützen. Und es gibt nichts Schöneres, wenn Patienten mit Schmerzen kommen und sich mit einem Lächeln verabschieden.“

Meisterin als nächstes Ziel

Es passt zu der 26-Jährigen, dass sie nach diversen Weiterbildungen – unter anderem hat sie den Ausbilderschein gemacht – bereits vor einem Jahr stellvertretende Bereichsleiterin geworden ist. Und das nächste Ziel hat sie schon vor Augen: den erfolgreichen Abschluss der Meisterschule im Frühjahr 2024. Seit Mitte September muss sie dafür jeden Freitag und Samstag nach Heidelberg fahren und in ihrer Freizeit kräftig büffeln. Für die zielstrebige junge Frau kein Problem. Eigentlich. Denn ihr absolutes Lieblingshobby wird in dieser Zeit darunter sicher leiden.

„Dafür brennt mein Herz“

Hanna ist in ihrem Heimatort Horrheim bei der freiwilligen Feuerwehr ehrenamtlich tätig. Mit zwölf hat sie in der Jugendfeuerwehr begonnen, heute bildet sie selbst den nachwuchs aus. „Dafür brennt mein Herz“, sagt sie lachend. Und es versteht sich von selbst, dass sie den LKW-Führerschein besitzt und selbst am Lenkrad der Feuerwehrautos sitzt. „Wenn das Martinshorn los geht, habe ich immer freie Fahrt.“

Auf die Frage nach ihren Zielen in der Zukunft kommt natürlich das Thema „Karriere oder Familie?“ zur Sprache. Hanna zögert keine Sekunde: „Natürlich beides!“

WIR SUCHEN

- **Physiotherapeut (w/m//d)** als Teamleiter:in für das Team Wirbelsäulen- und Handchirurgie
- **Orthopädietechnik-Mechaniker/Bandagist/Sanitätsfachverkäufer** (w/m/d) für unsere Filiale Pforzheim
- **Orthopädietechnik-Mechaniker** (w/m/d) mit Schwerpunkt Orthetik
- **Leitung Filiale Pforzheim** Orthopädietechnik-Mechaniker Meister (w/m/d) oder ähnliche Qualifikation
- **Physiotherapeut** (w/m/d) mit Zusatzfortbildung Skoliose Therapie nach Schroth
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für die Multimodale Schmerztherapie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Wirbelsäulen- und Handchirurgie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Allgemeine Orthopädie/Sportorthopädie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Ambulante Rehabilitation
- **Ergotherapeut** (w/m/d) in Voll- oder Teilzeit (mind. 50 %)
- **Empfangs-/Servicemitarbeiter** (w/m/d) für die Ambulante Reha
- **Diplom-Psychologe** (w/m/d) für die Ambulante Rehabilitation
- **Kursleiter** (w/m/d) für Kurse im Bereich Medical Fitness

Hier geht‘s direkt zum Job-Portal der ORTEMA

Rückenbeschwerden gezielt behandeln

Großes Behandlungspektrum in Reha & Therapie

Im Juli vergangenen Jahres veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation WHO einen Bericht, wonach 1,71 Milliarden Menschen weltweit an Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems leiden – vor allem in Ländern mit hohen Einkommen. In Deutschland gehen nach Zahlen der Betriebskrankenkassen zufolge rund ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage auf Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems zurück, von denen das Gros als »Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens« klassifiziert wird. Erfahren Sie hier, wie Rückenbeschwerden gezielt und nachhaltig behandelt werden können.

Strukturelle Veränderungen an der Wirbelsäule sind mit moderner Bildgebung einfach nachweisbar und werden daher oft als alleinige Schmerzursache angesehen. Funktionelle Beschwerden durch Blockierungen, Muskel- und Bänderschwäche sowie Fehlstatik werden leider nicht immer bei der Diagnose und Therapie berücksichtigt.

Häufige körperliche Faktoren:

- Muskel- und Bänderschwäche
- Degenerative Veränderungen von Wirbelgelenken und Bandscheiben
- Bandscheibenvorfall
- Verengung des Rückenmarkskanals
- Blockierungen / Fehlfunktionen
- Fehlstatik der Wirbelsäule oder des Rumpfes
- Osteoporose

Die Ausprägung von Verschleißveränderungen korreliert nur bedingt mit der Intensität der Schmerzen, d.h. Patienten mit ausgeprägtem Verschleiß können schmerzfrei sein, dafür jedoch Patienten mit geringem Verschleiß starke Schmerzen haben.

Psycho-soziale Faktoren:

- Übermäßiger Stress
- Konfliktsituation am Arbeitsplatz
- Konflikte mit dem Partner
- Psychische Erkrankungen, z.B. Depression, Angststörung
- Sekundärer Krankheitsgewinn, z.B. Rentenbegehren oder Krankengeld

Psycho-soziale Ursachen bleiben oft lange unentdeckt, bestimmen aber bei betroffenen Patienten häufig die Prognose und das Therapieergebnis. Eine Nichtberücksichtigung dieser Ursachen kann dazu führen, dass die Rückenbeschwerden chronisch werden. Aus diesem Grund ist eine sogenannte Schmerzanalyse notwendig. Diese besteht aus einer strukturierten Anamnese, Untersuchung und Berücksichtigung vorhandener Befunde. Damit kann der Arzt eine Diagnose erstellen und die notwendige individuelle Therapie zusammenstellen.

AUSGEZEICHNET

FOCUS TOP REHAKLINIK 2023 ORTHOPÄDIE

Unsere Ambulante Reha hat es im bekannten Ratgebermagazin **FOCUS GESUNDHEIT** erneut in die Topliste der empfohlenen Reha-Einrichtungen geschafft.

Nichtoperative körperliche Behandlungsmöglichkeiten:

- Manuelle Behandlung von Blockierungen und Dysfunktionen
- Lokale Behandlung von sogenannten Triggerpunkten der Muskulatur
- Kurzfristig Wärme, evtl. Massage
- Medikamente gegen Schmerz und Entzündung
- Langfristig Sport- und Bewegungstherapie
- Gewichtsnormalisierung bei Übergewicht
- Evtl. Spritzentherapie je nach Schmerzursache

Behandlungsmöglichkeiten psycho-sozialer Schmerzkomponenten:

- Patientenschulung: Besserer Umgang mit Stress, Schmerzen und Einschränkungen
- Erkennen und erste Behandlung von evtl. psychischen Erkrankungen
- Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz
- Verhaltenstherapie

Bei chronischen Rückenschmerzen ist oft eine sogenannte multimodale Therapie (Einsatz unterschiedlicher Therapieverfahren) sinnvoll, die im Rahmen einer ambulanten oder stationären Rehabilitation oder in Schmerzkliniken durchgeführt werden kann. Mit dieser Therapie können die verschiedenen Aspekte und Ursachen von Rückenschmerzen behandelt werden.

Informationen zu einer ambulanten Reha erhalten Sie unter
rehabilitation@ortema.de
07145 - 91 53 250

Kostenloses Beratungsangebot bei Arthrose

Kompetenz aus einer Hand

Arthrose gehört neben Diabetes und Rückenleiden zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Sind auch Sie von dieser chronischen Gelenkerkrankung betroffen?

Dann nutzen Sie unser **kostenloses Beratungsangebot!** In einem persönlichen Gespräch informieren Sie die Spezialisten unseres **ARTHROSE-Kompetenzzentrums** rund um das Thema Arthrose.

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN

- Gespräch über die aktuelle gesundheitliche Situation
- Individuelle Empfehlung und optimale Abstimmung der verschiedenen Therapie- und Versorgungsmöglichkeiten
- Persönliche Erläuterung der Empfehlungsinhalte
- Korrespondenz mit dem behandelnden Arzt auf Wunsch des Patienten
- Interdisziplinäre Koordination und Begleitung von sämtlichen Maßnahmen

Mehr Infos

GUTSCHEIN für eine ***kostenlose*** Beratung in unserem **ARTHROSE** KOMPETENZZENTRUM. Termin vereinbaren und einfach diesen Gutschein mitbringen.
07145 - 91 53 850
ORTEMA

Bewährt im Schnee und in der Wüste

Wir versorgen Sportstars aus dem In- und Ausland

Sabrina Cantu mit ihrem Team auf 24 Pfoten

Die erfolgreiche Deutsche Vizemeisterin und Vize-Europameisterin Sabrina Cantu betreibt mit ihren sechs Huskies Zug- und Schlittenhundesport. Die Athletin setzt in Sachen Protektion seit der Messe ISPO 2022 voll auf ORTEMA.

Mike Wiedemann mit K-COM bei der Rallye Dakar

Bei der Dakar, der härtesten Rallye der Welt, erlebte der Balinger Mike Wiedemann Himmel und Hölle innerhalb von 24 Stunden. Nach dem sensationellen Gewinn der 3. Etappe kam nur einen Tag später das frühzeitige Aus. Schuld war eine defekte Benzinleitung seiner KTM. Der 24-Jährige ging mit K-COM Knieorthesen an den Start. Besser lief es 2022, als Mike als jüngster Deutscher Finisher die 14 super anstrengenden Etappen beendete.

Rodney Bereiter - Trial

Kurz vor dem ADAC Hallen-Trial in der Ingolstädter Saturn Arena besuchte Rodney Bereiter, einer der Top 5 der Deutschen Trial Meisterschaft im Freien, ORTEMA in Markgröningen. Hier wurde ihm nach einer Jochbeinverletzung seine individuell gefertigte Gesichtsmaske aus Carbon perfekt an seine Helmkontur angepasst.

ORTEMA bei der Ski WM

Die alpine Ski-WM in Frankreich (6. - 19.2.23) ist in vollem Gang. Viele Athleten starten mit Protection made in Markgröningen, wie das Deutsche Slalom-As Linus Straßer (Foto unten). Vor Ort waren kürzlich Kate Anderson und Frederick Schneider vom US-Skiteam zur Versorgung mit individuellen K-COM Knieorthesen.

DAS LÄNGSTE SCHLITTENHUNDERENNEN DER WELT

Legendär in der Geschichte der Schlittenhunde war 1925 in Alaska der Serumtransport von Nenana nach Nome. Dank einer Stafette von Schlittenhundegespannen konnten so die an Diphtherie erkrankten Einwohner von Nome gerettet werden. Heute erinnert das Iditarod-Rennen an diese Leistung. Das längste und härteste Schlittenhundrennen der Welt geht über 1.000 Meilen von Anchorage nach Nome. In Deutschland ist der Zug- und Schlittenhundesport im VDSV organisiert und zählt mit über 40 Vereinen und mehr als 2000 Mitgliedern zu Europas größtem Schlittenhunde Sportverband.

ORTEMA Rätselspaß (D)runter & (D)rüber

Mitmachen & Gewinnen

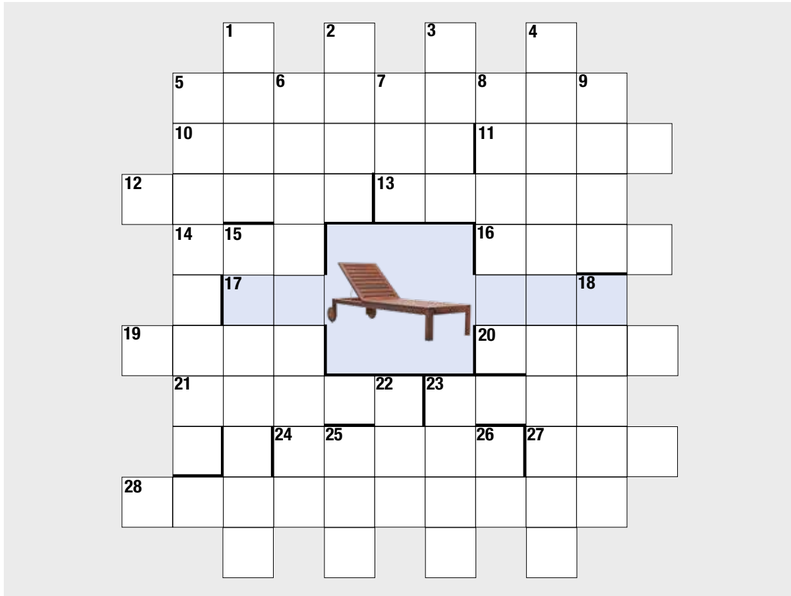
Wie immer müssen Sie bei unserem etwas anderen Herbsträtsel ein wenig „um die Ecke“ denken, um auf das Lösungswort zu kommen. Wir verlosen

- **3 skillcourt-Kurse**,
- **3 milon®-Kurse** und
- **3 Rückenprotektoren ORTHO-MAX Light.**

Und so funktioniert‘s: Verbinden Sie die anders angeordneten Buchstaben des Bildes in der Mitte mit den Buchstaben der hellblauen Felder. Schicken Sie uns das Lösungswort schriftlich (ORTEMA, Stichwort „Rätselspass“, Kurt-Lindemann-Weg 10, 71706 Markgröningen) oder per E-Mail (raetselspass@ortema.de). Dazu benötigen wir Namen, Adresse und Alter. Sie können auch unseren Code scannen oder direkt unter **ortema.de/raetselspass** mitmachen. Dort finden Sie auch die Teilnahmebedingungen.

Einsendeschluss ist der 31.3.2023

SCAN MICH



RÜBER **5** Auch Schiller hieß ihn Willkommen, den schönen Jüngling **10** Kutschen fühlten sich dereinst darunter wohl **11** Hätte Meister Böck die Lücke im ... nur gesehen **12** Typischer Schaumschläger im Kücheninventar **13** Schmiegt sich an den Jadebusen **14** In aller Kürze: Heimat von Franz Josef, Edmund und Markus **16** Splittert Glas, war sie bestens vorgetragen ***17** Ziemlich komplex und dazu das größte des Menschen* **19** Das sagt der Österreicher, wenn er ruhig meint **20** Wahnsinn, was zwei böse Töchter mit dem armen Kerl getrieben haben **21** Von Alaska bis Grönland: Die mögen‘s kalt **23** ... so, sagt der halbwegs Zufriedene, jetzt ... ihr besser, befiehlt der Unzufriedene **24** So sieht der pessimistische Franzose **27** Wenn Germanen mit Kopfweh aufwachten, könnte der daran schuld gewesen sein **28** Ungewöhnlicher Ort seine Wünsche und Gebete zu platzieren? In Jerusalem sicherlich nicht

RUNTER **1** So zu sein bedarf es wenig **2** Ersetzt die Axt im Hause? **3** Sticht sicher nicht nur Engländer **4** Erfolgreiche ... schütten, Urlauber ... Reisen **5** Schmeckt der Wein so, bleibt wenigstens das pelzige Gefühl auf der Zunge aus **6** Portugiesische Seefahrer brauchten beim ersten Mal drei Jahre, die ISS schafft‘s rund 15 mal täglich **7** Seit fünf Jahren kein Bundesliga Dino mehr **8** Dort befindet sich die 28 waagrecht **9** Steckt fest zwischen Anka, das Mädel **15** Ein solcher war‘s im Sperrbezirk, aber auch um Rosi **18** Bei den vier stadtbekannten Musikern sang er weit oben **22** Sein bester Freund heißt Struppi **23** Das kommt raus, mischt man Yin und Yang **25** Bezeichnet kurz und prägnant, was der Dichter vielleicht als einsame Wüstenei bezeichnen würde

LEICHTER RÜCKENPROTEKTOR ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE

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
- 7 Größen von XXS bis XXL
- Für Kinder ab 1,10 m Körpergröße bis 2,05 m

Größe XXS, XS	**1 St**	**119,00 €**
Größe S - XXL	**1 St**	**149,00 €**

EUROBIKE GOLD WINNER AWARD 2018

Integrierter Durchschlagschutz

Großflächige Ventilationszonen für optimale Belüftung

Große Perforationen zur perfekten Luftzirkulation

Höhenverstellbarer Nierengurt

ARTHROSE-Trainingswochen

Unser Angebot:

- Gezieltes Training an unseren chipkartengesteuerten milon®-Geräten mit umfassender Einweisung
- Spezifische Arthrose Übungsstunden im **five** Parcours
- Vortrag über eine ausgewogene Ernährung bei Arthrose
- Beratungsangebote der Physiotherapie und Orthopädie-Technik
- QR-Code scannen und direkt anmelden

INFO KOMPAKT

- **Kostenlose Infoveranstaltungen:**
  Mi: 15.2., 18 - 19 Uhr
  Fr: 17.2., 9 - 10 Uhr
  Mo: 20.2., 18 - 19 Uhr
  Do: 23.2., 9 - 10 Uhr
- **Einweisungstermine:** ab dem 20.2.2023
- **Kursgröße:** max. 15 Personen
- **Kosten für 6 Wochen Kurs:** 99,00 €

Wir leben Gesundheit.

ORTEMA

Einweisung ab 20. Februar