

medicoreha

MAGAZIN



GESÜNDER GOLFEN

THERAPIE UND VORBEUGUNG
FÜR PROFIS UND FREIZEITSPORTLER

10 FRAGEN AN ...

Andrea Rädlein vom Physiotherapie-Verband ZVK im medicoreha-Interview über die Entwicklung des Berufsbildes.

Seite 32

EM-TIPP 2016

Promis gegen medicoreha-Mitarbeiter – nehmen auch Sie an unserem Internet-Tippspiel zur Fußball-EM in Frankreich teil.

Seite 38

AUSBILDUNG IN ESSEN

Physiotherapie-Ausbildung in Essen: Wir stellen in einem Porträt unseren Schulstandort an der MediClin Fachklinik Rhein / Ruhr vor.

Seite 45

Gesundheitskonzern der Stadt Neuss

Die Städtische Kliniken Neuss – Lukaskrankenhaus – GmbH leistet als größter Gesundheitsversorger einen entscheidenden Beitrag zur medizinischen Versorgung in der Region Neuss. Das Lukaskrankenhaus ist seit 1977 Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Fakultät der Universität Düsseldorf und beschäftigt über 1.400 Mitarbeiter. Mit elf Fachabteilungen bietet es medizinische und pflegerische Versorgung auf höchstem Niveau. Der Gesundheitskonzern basiert auf vier Säulen:



Städtische Kliniken Neuss – Lukaskrankenhaus – GmbH
Preußenstraße 84 | 41464 Neuss | Tel. 02131 / 888-0
www.lukasneuss.de



Pflegeheim Herz-Jesu
Am Stadtarchiv 10a | 41460 Neuss | Tel. 02131 / 76017-0
www.pflegeheim-herz-jesu.de



Rheintor Klinik
Hafenstraße 68 – 76 | 41460 Neuss | Tel. 02131 / 2695-0
www.rheintorklinik.de



Medizinisches Versorgungszentrum Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Preußenstraße 84 | 41464 Neuss | Tel. 02131 / 888-5100
www.mvz-lukasneuss.de



DIETER W. WELSINK

Geschäftsführender Gesellschafter der medicoreha Welsink Unternehmensgruppe, Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeut, Stifter des Studiengangs Angewandte Therapiewissenschaften in Zusammenarbeit mit der Hochschule Niederrhein.

Liebe Leserinnen und Leser,

sattgrüne Wiesen, gesäumt von Teichen und Bäumen in voller Blüte - im Frühling erinnert die Golfanlage Hummelbachau fast ein wenig an das Auenland vom „Herrn der Ringe“. Die medicoreha wird dort ab 1. Mai auf insgesamt 350 Quadratmetern das „MedGolf Institut“ betreiben. Mehrere Behandlungsräume, eine Trainingsfläche, in unmittelbarer Nähe ein Indoor-Putting-Green – wir helfen Ihnen gerne weiter, wenn Sie nach einer Operation oder Sportverletzung wieder golffähig werden möchten; doch auch vorbeugend bieten wir Ihnen attraktive Pakete an. Speziell zertifizierte Ärzte, Krankenhäuser, unsere medicoreha-Fachkliniken, Golfphysiotherapeuten und kooperierende Golf-Pros sorgen für die bestmögliche Behandlung **(Seite 8)**.

In Damen-Tennis hat es in diesem Jahr bereits fette Schlagzeilen gegeben. Während Marija Scharapova als Dopingsünderin enttarnt worden ist, konnte sich Angelique Kerber über den Titelgewinn bei den „Australian Open“ freuen. Der erste Grand-Slam-Titel für Deutschland seit 17 Jahren! Doch wie ist es um die Tennisdamen bestellt, die nicht im Rampenlicht stehen? Alina Wessel aus Köln steht im Rahmen der so genannten ITF-Turnierserie auf europäischen Tennisplätzen. Von der medicoreha-Einrichtung in Köln wird sie physiotherapeutisch betreut. Wir haben uns mit der 25-Jährigen zu einem Reportage-Termin getroffen **(Seite 26)**.

Dass gesunde Mitarbeiter Unternehmen langfristig viel Geld sparen, ist inzwischen bekannt. Die medicoreha reagiert darauf mit ihren Angeboten aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und dem Programm „Plan Gesundheit“, das für Arbeitnehmer und Arbeitgeber komplett kostenlos ist und von der Deutschen Rentenversicherung finanziert wird. Das Programm basiert auf den Säulen Bewegung, Stressbewältigung, Ergonomie und Ernährung. Wir beleuchten dieses Mal den Punkt „Ernährung“ und haben unsere Diplom-Oecotrophologin Steffi Baselt gefragt, wie man eigentlich im Supermarkt richtig und gesund einkauft **(Seite 36)**.

An unserer Akademie für Gesundheitsberufe, an der Ergo- und Physiotherapeuten ausgebildet werden, ist Anfang April ein neuer Ausbildungsjahrgang gestartet. Wir werfen in dieser Ausgabe in einem Porträt den Blick auf unseren Standort in Essen und haben Standortleiter Sebastian Wendel interviewt **(Seite 45)**. Außerdem blicken wir das Berufsbild der Ergotherapie und haben unsere Schülerin Tatjana Görtz zu Wort kommen lassen **(Seite 35)**.

Als sportbegeistertes Unternehmen kommen wir natürlich auch nicht umhin, einen Blick auf die nahende Europameisterschaft in Frankreich zu lenken. Wir bieten wie bei der WM vor zwei Jahren ein Tippspiel an: <https://medicoreha.de/medicoreha/tippspiel-em-2016>. Machen Sie mit! Dazu haben wir im Vorfeld Mitarbeiter und Prominente gebeten, ihre Einschätzung abzugeben, wer den Pokal in die Höhe wird heben dürfen. **(Seite 38)**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Besuchen Sie uns gerne in einer unserer Einrichtungen oder auf den Veranstaltungen, auf denen wir auch in diesem Jahr wieder vertreten sein werden.

Ihr

Inhalt

AKTUELLES

- 07 **Neuigkeiten aus den Einrichtungen**
Neue Fahrräder für Hausbesuche

TITEL

- 08 **Gesünder Golfen**
medicoreha eröffnet „MedGolf Institut“ – Prävention und Therapie für Profi- und Freizeitsportler an der Golfanlage Hummelbachau in Neuss-Norf

ÜBERSICHT

- 20 **Unsere Leistungen**
Hier finden Sie alle Leistungen, die medicoreha anbietet – von der orthopädischen Rehabilitation, über Gesundheitskurse bis hin zur Ausbildung an der medicoreha-Akademie

GESUNDHEIT

- 18 **Kursübersicht**
Die medicoreha bietet wieder eine Vielzahl von neuen Kursen für Kinder und Erwachsene an
- 24 **Patientenbericht**
Eine junge Patientin aus den USA lässt sich in unserer Einrichtung in Meerbusch am Knie behandeln
- 36 **Gesund einkaufen**
Ernährung ist ein Baustein des Programms „Plan Gesundheit“ für Arbeitnehmer



SEITE 08



SEITE 35



SEITE 26



INTERVIEW

32 **Fragen an ...**

Andrea Rädlein, Vorsitzende des
Physiotherapieverbands ZVK

SPORT

42 **Kurz vor Rio**

Der Olympiastützpunkt Rheinland bereitet
Spitzensportler auf Rio vor

26 **Alina Wessel**

Profi-Tennisspielerin wird von medicoreha in Köln
behandelt – ein Porträt

38 **EM-Tipp**

Promis und medicoreha-Mitarbeiter geben ihren Tipp für
die Fußball-EM ab + Tippspiel im Internet

AUSBILDUNG UND STUDIUM

35 **Von der Kauffrau zur Ergotherapeutin**

Eine Schülerin berichtet über ihren Alltag an der
medicoreha Welsink Akademie

KOLUMNE

46 **Was tun ...**

Dr. Wolfgang Lemken, Medizinischer Geschäftsführer bei
medicoreha, gibt Gesundheitstipps

IMPRESSUM

46 **Alle wichtigen Infos zu diesem Magazin**

Laufen! Die Frühlingszeit eignet sich wie kaum eine andere, um die sportlichen Aktivitäten hochzuschrauben. Dabei kann man eine Menge falsch machen.

Haltung und Technik. Rüdiger Hübbers-Lüking, Therapeutischer Geschäftsleiter der medicoreha Welsink Unternehmensgruppe, weiß, was wichtig ist bei einer Laufvorbereitung: „Es schont die Gelenke, wodurch man längere Strecken bei entsprechender Kondition ohne Schmerzen laufen kann.“ Der ehemalige Olympia-Teilnehmer im Kanuslalom unterstützt seit Jahren im Rahmen der Aktion „City Runner“ Läufer, die sich auf den City-Lauf in Korschenbroich vorbereiten. So auch in diesem Jahr.

Ein Fehler, den viele machen? Zu große Schritte. „Bei größeren Schritten wirken größere Kräfte auf den Körper, was einen Zug auf die Muskulatur, die Gelenke und das Gewebe bringt“, so Hübbers-Lüking. Da kann es passieren, dass einem nach wenigen Minuten alles schmerzt und man keine Lust mehr hat weiterzulaufen. Kleinere Schritte machen ein gutes Abrollen des Fußes einfacher. Man stampft nicht so stark auf, die Knie werden geschont.

Eine starke Muskulatur sei von Anfang an eine gute Vorbeugung gegen Haltungsschäden und Rückenschmerzen. Ansonsten gilt: Den Blick ca. 10 Meter nach vorne auf den Boden richten, die Arme pendeln locker in Laufrichtung hin und her, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, der Oberkörper ist aufgerichtet, fast gestreckt und das Becken ist leicht nach vorne gekippt. „Eine Physiotherapeutische Funktionsanalyse gibt zudem Hinweise auf Fehlstellungen der Gelenke und der Wirbelsäule“, so Hübbers-Lüking. Sie ist eine gute Grundlage für einen individuellen Trainingsplan.

Um optimal zu trainieren, empfiehlt die medicoreha darüber hinaus eine so genannte Leistungsdiagnostik. So wie sie jeder der 20 Teilnehmer für die City-Lauf-Vorbereitung bekommen hat. Am Ende steht ein individueller Trainingsplan. Rüdiger Hübbers-Lüking und sein Team von der medicoreha statten die Läufer mit Pulsuhr und Brustgurt aus. Daten wie Größe, Alter und Gewicht fließen in die Berechnung des richtigen Trainingsplans mit ein.

GUT GELAUFEN

Ein Laktattest bringt weitere Erkenntnisse. Jeder Läufer erhält seine eigenen Werte in Diagrammform. Rüdiger Hübbers-Lüking erläutert, wo die anaerobe Schwelle – also das Gleichgewicht zwischen Bildung und Abbau von Laktat – überschritten wurde und was das fürs Training heißt. Das Ergebnis: Die Grundlagenausdauer muss mit ruhigeren Läufen und Intervalltraining verbessert werden. Das Ziel, der City-Lauf in Korschenbroich, ist wieder ein Stück näher gerückt. (JKR)

INFO



Der Therapeutische Geschäftsleiter Rüdiger Hübbers-Lüking nimmt Blut für eine Laktatmessung ab.

Infos zur Leistungsdiagnostik:

Telefon (02131) 890-0

Internet [medicoreha.de/
medicoreha/leistungsdiagnostik](http://medicoreha.de/medicoreha/leistungsdiagnostik)



LILA FAHRRAD

„Besorg Dir ein Fahrrad. Wenn Du lebst, wirst Du es nicht bereuen“ – das soll der Autor Mark Twain einmal gesagt haben. Für unseren Standort an der Düsseldorfer Straße 1 in Meerbusch haben wir ein schickes violettes Fahrrad gekauft, auf denen wir künftig zu unseren Hausbesuchen aufbrechen werden.



Foto: Jagoda Wydra

MELDUNGEN

B-Jugend von TuS Reuschenberg bei medicoreha

Sport und medicoreha – das gehört zusammen. Es passt also, dass die Handballer der B-Jugend des TuS Reuschenberg zu einem Probetraining an der Preußenstraße vorbeischauten. Zunächst stand ein Aufwärmtraining mit Diplom-Sportwissenschaftler Lars Czympiel auf der Tagesordnung, dann übernahm Rüdiger Hübbers-Lüking (Therapeutische Geschäftsleitung). Der ehemalige Olympiateilnehmer gab den Jungs und Trainer Ingo Sonnenberg Tipps für das Training. „Das Schöne daran war, dass Hilfsmittel zum Einsatz kamen, die jeder zu Hause hat, Korrekturen bei den Übungen kamen nicht zu kurz“, so Ingo Sonnenberg.



Lars Czympiel leitete das Aufwärmtraining

Foto: TuS Reuschenberg

medicoreha beim Gesundheitstag im „Lukas“

„Wie funktioniert denn ein Stresstest?“ Diese Frage war im großen Flur des Lukaskrankenhauses in Neuss häufig zu hören. Im Rahmen des Gesundheitstags, der erstmalig für die über 1000 Lukas-Mitarbeiter veranstaltet wurde, hat sich auch die medicoreha eingebracht.

Schirmherrin Sonja Wismann (Lukaskrankenhaus) hat ganz bewusst weniger bekannte Testmethoden aus dem medicoreha-Portfolio ausgewählt – wie etwa den Stresstest. „Hierbei wird die Anpassungsleistung des Herzschlages während eines vorgegebenen Atemrhythmus gemessen“, erklärt Jeanette Wieneke (Dipl.-Psychologin, medicoreha). „Das Ergebnis wird verglichen mit statistischen Daten und wir können ermitteln, wie gut eine Person nach einer stressigen Situation den Stresspegel herunterfahren kann.“

Wer Probleme mit Rückenschmerzen hat, konnte mittels „MediMou-se“ seine Wirbelsäule scannen und anhand eines dreidimensionalen Bildes am Computer Haltungsfehler aufdecken lassen. Dazu gab es hilfreiche Tipps: Häufiger die Schulterblätter bewusst nach hinten und unten ziehen! „Wir haben auf vielfältige Tests Wert gelegt“, betont Sonja Wismann. „Jeder Mitarbeiter sollte sich angesprochen fühlen, was auch super geklappt hat.“ Die Tests seien so gut besucht worden, dass sie ohne Pause sieben Stunden lang durchliefen. Das galt auch für den Gleichgewichtstest auf dem Wackelbrett und den „Functional Movement Screen“, der einen guten Überblick zu Kraft und Beweglichkeit gibt. (SBAS)



SCHLAGFERTIG?

Golf ist ein Spiel von Konzentration und Technik. Wer langfristig besser werden möchte, muss dafür psychisch und physisch in guter Verfassung sein. Auf der Golfanlage Hummelbachau betreut medicoreha Sportler mit Ambitionen. Doch auch wer nach einer Verletzung wieder gesund werden möchte, ist gut aufgehoben.





Grünes Idyll: Die Golfanlage Hummelbachau ist eine der schönsten in der Region

GOLF-THERAPIE AUF DER HUMMELBACHAU

Die medicoreha Welsink Unternehmensgruppe eröffnet im Frühling 2016 ein Ambulantes Golf-Therapiezentrum auf der Hummelbachau in Neuss-Norf. Golfer werden im „MedGolf Institut“ im Rahmen einer interdisziplinären Zusammenarbeit von Ärzten, Golfphysiotherapeuten und Golf-Pros medizinisch versorgt. Nach Verletzungen und Operationen, aber auch als Vorbeugemaßnahme.

Mit Beginn der Golfsaison 2016 wird das Institut als Therapiezentrum in eine neue Dimension geführt. Auf insgesamt 350 Quadratmetern – mehrere Behandlungsräume, Trainingsfläche, in unmittelbarer Nähe ein Indoor-Putting-Green – richtet sich die medicoreha auf dem Gelände der Golfanlage Hummelbachau ein. „Sportmedizinische und golfspezifische Angebote unter einem Dach – das ist ein Schritt in Richtung Professionalisierung des Golfsports und steigert die Attraktivität der Anlage“, sagt Dieter Welsink, geschäftsführender Gesellschafter der medicoreha. Auch Egon Erny, Geschäftsführer der Golf + Sport GmbH & Co. KG, ist der Meinung: „Das ‚MedGolf Institut‘ ist ein innovativer Schritt, um unsere Leading-Golf-Anlage noch weiter nach vorne zu bringen, die Zusammenarbeit wird für beide Seiten förderlich sein.“

Ausgestattet mit modernen, golfspezifischen Therapiegeräten sollen nach einer Startphase bis zu acht speziell ausgebildete Golfphysiotherapeuten und physiotherapeutische Heilpraktiker

in Norf arbeiten. Diagnostik und Therapie-Indikation verbleibt Aufgabe der Ärzte.

Für den Golfer Dieter Welsink ist das Vorhaben auch eine Herzensangelegenheit. „Uns geht es darum, Golfer nach einer Operation oder Sportverletzung wieder golfähig zu machen“, erklärt der geschäftsführende Gesellschafter, selbst Physiotherapeut, Sportwissenschaftler und ehemaliger Kanuslalom-Weltmeister. Er ist sicher, dass Golfer mit dem richtigen Athletiktraining Verletzungen vermeiden und sogar ihr Handicap deutlich verbessern können. „Da gibt es ganz klar Optimierungspotenzial bei vielen Golfern“, sagt Welsink. Doch auch Nicht-Golfer mit Verletzung sollen zum Golf hingeführt und golfähig gemacht werden.

Ob Anfänger oder Experte – die Gefahr einer Verletzung oder langjährigen Fehlbelastung ist beim Golf allgegenwärtig. „Durch die extremen Bewegungen beim Golfen kommt es leicht zu Zerrungen im Übergang von der Brust- zur Lendenwirbelsäule“, erklärt Dr. Wolfgang Lemken. Der Orthopäde ist Ärztlicher Geschäftsführer der medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH. Der Gesundheitsdienstleister mit Fachkliniken für Rehabilitation und Physiotherapie-Praxen im Rhein-Kreis Neuss, in Köln und Mönchengladbach, kennt sich aus mit Sportverletzungen. Zahlreiche Spitzensportler wurden bereits in den Räumen der medicoreha an ihren alten Leistungsstand herangeführt.



Foto: Jens Krüger

Dieter Welsink (medicoreha, li.) und Egon Erny (Golfanlage Hummelbachau) besiegeln die Zusammenarbeit



GOLF-EXPERTISE: EINE GRUPPE VON MEDICOREHA-MITARBEITERN ABSOLVIERTE DIE AUSBILDUNG GOLF-PHYSIOTHERAPIE



Um die Qualität zu gewährleisten, richtet die medicoreha ein sportmedizinisches Qualitätsnetzwerk ein. Wer Mitglied dieses Zirkels werden möchte, muss sich einer Zertifizierung unterziehen. Letztendlich sorgen speziell zertifizierte Ärzte, Krankenhäuser, medicoreha-Fachkliniken, Golfphysiotherapeuten und kooperierende Golf-Pros unter einem Dach für die bestmögliche Behandlung.

Auch die PGA, der Dachverband der Golf Professionals, hat die Expertise der medicoreha geädelt. Der Standort Neuss des Gesundheitsdienstleisters ist zertifizierte PGA-Rehabilitationsklinik, die Standorte Meerbusch und Mönchengladbach sind PGA-Therapiezentren. (JKR)

UNSER ANSATZ

Die medicoreha verfolgt am „MedGolf Institut“ einen präventiven und einen therapeutischen Ansatz. Ein Golfspieler, der seinen Schwung verbessern möchte, ist bei der medicoreha genauso richtig, wie ein Freizeitsportler, der nicht mehr joggen kann, weil ihn Probleme mit dem Knie plagen.

Das „MedGolf Institut“ ist

- anerkannte PGA Golf-Rehabilitationsklinik
- Kooperationspartner des Olympiastützpunkt Rheinland



Ansprechpartner: Frederik Ramm: (02131) 890-457

ABLAUF GOLF-PHYSIOTHERAPIE

1

**ÄRZTLICHE DIAGNOSTIK
UND THERAPIE-INDIKATION**

2

EINLEITUNG THERAPIE (Befundaufnahme und Leistungsdiagnostik, Erstellung Therapieplan)

3

PHYSIOTHERAPIE / KRANKENGYMNASTIK
(Manuelle Therapie / Physikalische Therapie)

4

PHYSIOTHERAPEUTISCHES AUFBAUTRAINING (PAT)
(Krankengymnastik am Gerät)

5

**ANPASSUNG DER THERAPIE IN ABSTIMMUNG
MIT ARZT UND GOLF-PRO**

6

**ABSCHLUSSBEFUND, ERSTELLUNG PATIENTENBERICHT,
BESPRECHUNG MASSNAHMEN**



1

IMPRESSIONEN VON DER GOLF-MESSE IN DÜSSELDORF



2



3

1

Dennis Polak (Logicalgolf) erklärt die Funktionsweise der „Kinesis“. Das Gerät wird auch im Golf-Therapiezentrum auf der Hummelbachaue stehen und ist zur Verbesserung des Golfschwungs entwickelt worden

2

Die gelben Golfer-Quietsche-Entchen waren der Renner am medicoreha-Stand und werden inzwischen auf manch einem Badewannenrand stehen

3

Annika Beckers und Bianca Brand versorgen die Besucher mit Informationen

4

Gute Laune am Stand: Frederik Ramm (medicoreha) unterhält sich mit einer Besucherin

5

Marcus Toennessen vom Golfclub Hösel wird bei medicoreha in Neuss betreut und hat sich als Werbemotiv für unsere aktuellen Roll-ups zur Verfügung gestellt. Unserem Stand stattete er einen Besuch ab

6

Dr. Ralf Müller-Rath (Orthopäde OPN) und Jagoda Wydra (Golf-Physiotherapeutin) standen bei einem Vortrag auf der Bühne. Ihr Thema: „Vermeidung und Behandlung der Golfschulter“



4



5



6

BESUCHERSTIMMEN

„Ich habe zu Weihnachten die Platzreife geschenkt bekommen, bin also noch Anfängerin. Grundsätzlich weiß ich aber, wie golfen funktioniert, ich habe bereits einige Stunden auf der ‚Driving Range‘ verbracht.“

LINA UHE



„Ich bin selbst Athletiktrainer und spiele seit 8 Jahren Golf. Ich betreibe einen Youtube-Kanal mit Golf-Übungen und bin hier, um mich über die Trends zu informieren.“

MARKUS PABST



„Ich bin aus Soest angereist, um mich über die neuesten Entwicklungen im Golfsport zu informieren. Am medicoreha-Stand einen Abschlager auf dem Bosu-Ball zu üben, war eine tolle Erfahrung. Das merkt man ganz schön in den Bauchmuskeln.“

CLAUDIA LEHMKUHL





Richard Willis zeigt, wie ein Golfschwung richtig ausgeführt wird

Fotos: Jens Krüger

DER GOLFLEHRER

Richard Willis ist eine Marke. Als einer von neun Golf-Pros auf der Golfanlage Hummelbachau bringt der gebürtige Südafrikaner seit 2001 seinen Schülern den richtigen Abschlag, Put oder Chip bei. Künftig wird er in enger Abstimmung mit den Experten des Golf-Therapiezentrums der medicoreha Spiel und Gesundheit seiner Schüler im Auge haben.

Ende 40, ambitioniert, ein Haudegen auf dem Golfplatz. Und dann kommt da dieser Moment, an dem selbst ehrgeizige Golfer ihr Spiel kaum noch verbessern können. „Es sei denn, sie arbeiten an ihrer Physik“, erklärt Richard Willis. Willis wurde, als Sohn einer englischen Familie, in Durban, Südafrika, geboren. Damit wurde ihm das Spiel sozusagen in die Wiege gelegt. In Südafrika ist Golf Volkssport. Die Plätze sind gepflegt, hektarweise grünes Idyll, selbst beim Schulsport steht Golf ganz oben auf der Prioritätenliste. „Ich habe mit fünf oder sechs Jahren angefangen Golf zu spielen“, erklärt Willis. Eine übliche Vita.

Seit 2001 ist der 43-Jährige Golf-Pro auf der Golfanlage Hummelbachau. „Im Einzel- und Gruppenunterricht bringe ich meine Schüler Stück für Stück nach vorne“, erklärt der 43-Jährige. Auf der großen Driving-Range, den Chip- und Putting-Grüns, dem Videoraum und natürlich auch auf dem Platz werden alle Fehler nach und nach ausgebessert. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Kind oder Senior – Richard Willis betreut Spieler jeglicher Coleur. „90 Prozent der Schüler, die zu mir kommen, spielen allerdings schon Golf.“

Seine PGA-Ausbildung, die ihn zum „Teaching Pro“, also Golflehrer, machte, hat Richard Willis in Berkhamsted absolviert, einem hübschen Örtchen nördlich von London. Das Dorf, in dem 19.000 Einwohner leben, hat Historie: 1066 wartete Wilhelm der Eroberer nach seinem Feldzug die Unterwerfung Londons in Berkamstad ab. Station macht Willis auch in der ewigen Stadt, Rom.

Aber Stopp! Durban, London, Rom ... Neuss? Der Grund, warum Richard Willis im Rheinland gestrandet ist, trägt einen Namen: Günter Kessler. „Dieser Name hat für jeden Golfer Anziehungskraft“, sagt Willis. Seit 1996 arbeitet Head-Pro und Golf-Legende Kessler auf der Hummelbachau. Martin Kaymer und Marcel Siem trainieren regelmäßig mit ihm auf der Anlage. Das hat auch Richard Willis imponiert.

Seit den 90er Jahren hat sich Golf indes rasant weiterentwickelt. Ein Blick auf die Elite, die sich derzeit auf den internationalen Golfplätzen beharkt, macht das deutlich. „McIlroy, Fowler, Spieth, Day – „die Stars der Szene sind durchtrainiert!“

Viele Hobbygolfer sind das nicht. Und Richard Willis kennt die neuralgischen Punkte, mit denen sie sich herumschlagen: Rumpfbereich, Gesäß, Oberschenkel – das sind die Muskelstrukturen, die besonders in Anspruch genommen werden. „Die Kraft kommt aus dem Rumpf“, sagt der 43-Jährige. Wir sprechen auch vom so genannten „Core“. Der Golflehrer selber hat die Erfahrung gemacht, dass mit dem richtigen Muskelaufbau auch die Schmerzen nachlassen, sich Stabilität und Mobilität verbessern.

Bleibt die Frage, die viele Golf-Enthusiasten mit Berührungsängsten interessiert. Ist die Sportart nun elitär oder nicht? Nun ja, die Anzahl der „normalen“ Leute, sagt Willis und malt zur Verdeutlichung zwei Anführungszeichen in die Luft, sei gestiegen. Jeder könne Golf spielen kommen. Wichtig sei nur: „Sie müssen gute Laune mitbringen und gerne an der frischen Luft sein.“ (JKR)

INFO

Geboren: am 15.2.1973 in Durban, Südafrika

Familienstand: verheiratet, 2 Kinder

Lieblingsgolfplatz: Pearl Valley (Kapstadt)

Laufbahn:

- Abschluss der PGA Ausbildung (GB)
- Teaching Professional Sundbury Golf Club, Stocks Golf and Country Club (GB), Arco Di Constatino (I)
- seit 2001 Teaching Professional Golfanlage Hummelbachau
- 2004 Abschluss DGV C-Lizenz
- 2004-2006 Fernstudium Advanced PGA Diplome
- 2005 Abschluss NLP Practitioner Lizenz
- 2007 Abschluss DGV B-Lizenz
- Mitglied der PGA of Great Britain und Germany
- NLP Practitioner Lizenz

Telefon: 0173 54 18460

Website: www.richardwillis.de



PHYSIOTHERAPEUTISCHES WARM-UP FÜR GOLFER

Kalte Muskulatur, ein Abschlag mit falscher Haltung – Verletzungen können beim Golfen schnell passieren. Dabei lassen sie sich mit einem einfachen, aber effektiven „Warm-up“ vermeiden. Golf-Physiotherapeutin Jagoda Wydra zeigt, mit welchen Übungen sich Spieler vor der Runde warm machen können.

FUSSKREISEN

Die Fußspitze bleibt auf einem Punkt am Boden.
Fuß locker aufsetzen und rundherum kreisen.
2 x 10 Kreise/Fuß, im Wechsel rechts und links.
Die Übung mobilisiert das Sprunggelenk.



1

HANDKREISEN

Arme nach vorne strecken. Hände zu Fäusten ballen. Handgelenke langsam kreisen.
Je 10x rechts- und 10x linksherum.
Die Übung fördert die Beweglichkeit der Handgelenke.



2

SCHULTERKREISE

Lockerer Stand. Schläger quer vor den Körper halten. Mit den Schultern 1 Minute lang große Kreise beschreiben, vor und zurück. Die Übung wärmt den Schulter-Nackenbereich auf.



3

HÜFTNEIGUNG

Vorne auf den Schläger stützen, Rücken gerade halten. Füße schulterbreit stellen. An einer Seite die Hüfte weit nach außen schieben. 2 x 30 Sekunden halten. Die Übung dehnt Hüft- und Beinmuskulatur.



4

HÜFTSCHWUNG

Im Einbeinstand das freie Bein nach hinten außen bewegen und nach vorne innen führen. Je 2 x 10 Wiederholungen rechts und links. Den Rücken gerade halten. Die Übung wärmt die Gesäß- und Beinmuskulatur auf.



5

SEITNEIGEN

Lockerer Stand. Den Schläger mit beiden Händen über den Kopf heben. Oberkörper zur Seite neigen. Ca. 30 Sekunden halten, jede Seite 3 mal. Die Übung mobilisiert den seitlichen Rumpf.



6

RUMPF-DREHUNG

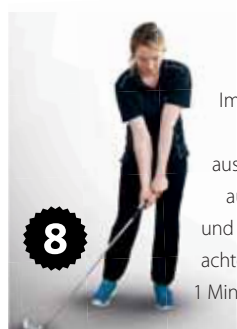
Schläger auf Ellenbeugen ablegen, Hände nach innen. Hüfte bleibt stabil stehen. Oberkörper nach rechts und links rotieren (3 x 10). Die Übung wärmt die Rücken- und Bauchmuskulatur auf.



7

TROCKENSCHWUNG

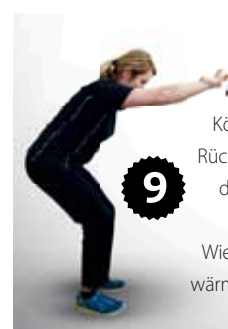
Im lockeren Stand kleine, langsame Schwünge ausführen. Dabei bewusst auf die korrekte Haltung und gleichmäßige Atmung achten. 3 x 5 Schwünge mit 1 Minute Pause dazwischen.



8

KNIEBEUGEN

Schläger mit beiden Händen quer vor dem Körper halten. Mit geradem Rücken Kniebeugen machen, dabei das Gesäß weit nach hinten strecken. 3 x 15 Wiederholungen. Die Übung wärmt den ganzen Körper auf.



9

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

IN NEUSS, RHEYDT UND KÖLN

Rehabilitation: ambulant statt stationär Kompetente, wohnortnahe Versorgung

Die meisten Erkrankungen können heute ambulant und wohnortnah genauso erfolgreich rehabilitiert werden wie stationär. Nicht zuletzt, weil Sie als Patient während Ihrer Rehabilitation die gewohnte häusliche Umgebung nicht für mehrere Wochen verlassen müssen.

Wir bieten Ihnen medizinisch und therapeutisch alles, was aus einer guten stationären Rehabilitation bekannt ist:

- Fachärztliche Untersuchungen und Betreuung
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Physikalische Therapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- Psychologische Beratung
- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung
- Sozial- und Rehabilitationsberatung
- Gesundheitsvorträge und Seminare

Wann ist eine ambulante Rehabilitation sinnvoll?

Bei orthopädischen Erkrankungen wie

- Gelenkverschleiß
- Bandscheibenbedingten Erkrankungen und anderen degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule
- Zustand nach Operation aufgrund von degenerativen muskuloskeletalen Erkrankungen (z. B. Gelenkersatz)
- Angeborenen oder erworbenen Krankheiten durch Fehlbildung, Fehlstatik oder Dysfunktion der Bewegungsorgane
- Folgen von Verletzungen der Bewegungsorgane und Zustand nach Operationen

Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation können wir auch auf besondere berufliche Problemlagen infolge der Erkrankung eingehen und diese speziellen Anforderungen in der Rehabilitation gezielt berücksichtigen. Sofern Sie dies wünschen, weisen Sie uns bitte bei der Anmeldung darauf hin. Danach nehmen wir Kontakt mit Ihrem Arbeitgeber oder dem Betriebsarzt auf, um möglichst viele Informationen zu erhalten.

Sprechstunde zur Klärung der Indikation

Wir bieten in Neuss, Rheydt und Köln eine sozialmedizinische Sprechstunde an, zu der Ärzte Patienten entsenden können, bei denen eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme eventuell infrage kommen könnte. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.

Sie als Patient sollten bitte alle relevanten Befunde mitbringen. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, wenden Sie sich bitte an unsere Reha-Service-Stellen für eine Terminvereinbarung.

Sie haben noch Fragen?

Gerne sind wir Ihnen bei der Antragstellung behilflich. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine unserer folgenden Reha-Service-Stellen:

medicoreha Neuss am Lukaskrankenhaus

Telefon (02131) 890-490

medicoreha Rheydt im medicentrum

Telefon (02166) 99 88 20

medicoreha Köln im medcampus Hohenlind

Telefon (0221) 46 78 78 00



Weitere Informationen zur Rehabilitation erhalten Versicherte aller Krankenkassen bei der „Service-Stelle der Rehabilitationsträger“ in

Neuss, Oberstraße 33:
Telefon (02131) 293-387

Mönchengladbach, Lürriper Straße 52:
Telefon (02161) 497-321

Köln, Lungengasse 35:
Telefon (0221) 33 17-288

sowie im Internet unter
www.reha-servicestellen.de



Ein starkes Team: Barbara Klose (rechts) und Uschi Czadek

UNSERE REHA-BERATERINNEN

Barbara Klose ist bei medicoreha die Netzwerkerin, die den Weg der Patienten vom Krankenhaus in die Rehabilitation und von dort zurück ins Berufsleben begleitet.

Ein Schwerbehindertenausweis muss beantragt werden, Reha-Patienten brauchen Infos zur gesetzlichen Rente oder zum Wiedereinstieg ins Berufsleben - Barbara Klose kümmert sich bei der medicoreha, wenn Fragen dieser Art auftauchen. Die Sozialberaterin ist zuständig für sozialrechtliche Themen an den Standorten in Neuss und in Rheydt.

„Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie es für die Reha-Patienten nach der Therapie weitergeht“, erklärt die Sozialberaterin. Entweder würden die Patienten arbeitsfähig entlassen oder es steht eine stufenweise Wiedereingliederung in den Job an. Dann wird ein Stufenplan entwickelt, wie die Belastung voranschreiten kann. „Das kann mit einer Belastung von zwei Stunden im Job anfangen und sich allmählich steigern“, erklärt die 52-Jährige.

KONTAKTPERSON FÜR SOZIALDIENSTE UND KRANKENHÄUSER

Barbara Klose, die sich das Büro mit ihrer Kollegin Uschi Czadek (Foto) teilt, ist eines der Urgesteine der medicoreha. Angefangen hat sie im Jahr 1997, kurz nachdem das Unternehmen seinen Standort am Lukaskrankenhaus eröffnet hatte. Zunächst war die gelernte Diplompädagogin an der Rezeption tätig, sie übernahm später die Teamleitung an der Anmeldung und unterrichtete sogar das Fach Pädagogik an der medicoreha Akademie für Physio- und Ergotherapie.

Doch auch bevor Patienten überhaupt zur medicoreha kommen, ist Barbara Klose aktiv. Sie ist etwa die Kontaktperson für die Sozialdienste der Krankenhäuser. „Wenn Herr Müller zum Beispiel ein neues Hüftgelenk bekommt, spreche ich mit dem Sozialdienst ab, wann er mit der Rehabilitation beginnen kann“, erklärte die 52-Jährige. Das beinhaltet auch, den Ablauf der gesamten Reha zu planen.

Was sich geändert hat in den vergangenen Jahren? Die Patientenzahlen hätten zugenommen, damit sei auch der organisatorische Aufwand gestiegen. Die Patienten kommen aus Düsseldorf, Krefeld, Köln, Bedburg. „Viele Patienten, die nach einer Hüft- oder Knie-Operation in die Reha kommen, planen das sehr akribisch“, erklärt Barbara Klose. Diese Patienten kommen dann teilweise zu einer Vor-Besichtigung und schauen sich das Haus an. Barbara Klose übernimmt die Führung. Das Ergebnis, sagt sie selbstbewusst, sei dann meist, dass die Patienten zu uns kommen wollen. (JKR)

Ihre Klinik für Orthopädische Chirurgie



Breite Straße 96
41460 Neuss
Telefon: 0 21 31 · 27 45 31
Telefax: 0 21 31 · 2 54 12
E-Mail: info@opn-neuss.de
www.opn-neuss.de



KURSÜBERSICHT FÜR ERWACHSENE UND KINDER

Wirbelsäulengymnastik

10 x 60 Min. • 110,- €

Mit Kleingeräten wie Theraband und Gymnastikball, aber auch Übungen auf der Matte, wird beim Rückentraining der gesamte Körper gefordert: Die Muskulatur wird gestärkt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert und Verspannungen werden gelindert.

„Wirbelsäulengymnastik ist sehr abwechslungsreich“, weiß Kathrin Köster-Kruck, Sportwissenschaftlerin und Rückenschullehrerin der medicoreha in Neuss.

Der Kurs ist bestens geeignet für alle, die aufgrund von Rückenschmerzen einem therapeutisch angeleiteten Bewegungsprogramm folgen wollen. „Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit und ohne Kleingeräte schonend trainieren, wie Sie Ihr Kraft- und Beweglichkeitstraining am besten dosieren und koordinieren – auch bei aktuellen Beschwerden“, beschreibt Kathrin Köster-Kruck den Kursinhalt.

Der Kurs umfasst zehn Einheiten à 60 Minuten und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Beckenbodengymnastik

10 x 60 Min. • 110,- €

Ein kräftiger Beckenboden kann bei Inkontinenz helfen. Es ist nie zu spät, mit dem gezielten Training zu beginnen. Probieren Sie es aus, damit Sie den Alltag ohne Angst vor dem plötzlichen Wasserlassen genießen können.

AquaGymnastik

10 x 45 Min. • 140,- €

Besonders gelenkschonend ist das Training im Wasser: Der Wasserantrieb nimmt den Druck von den Gelenken, sodass sich die meisten Menschen, auch bei aktuellen Beschwerden, im Wasser besser bewegen können. Gleichzeitig eignet sich der Wasserwiderstand hervorragend für Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Sei es mit Schaumstoffhantel, Poolnudel oder gegen die Strömungsanlage, alle Muskelgruppen können trainiert werden. Das angenehm warme Wasser lockert die Muskulatur und hilft so, Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit leichter ausführen zu können. „Therapie im Wasser ist bei einer Vielzahl von Erkrankungen sinnvoll“, weiß Stefan Scholz, Diplom-Sportwissenschaftler. „Auch gegen geschwollene Beine hilft das Training im Wasser, da durch den Wasserdruck der Abtransport von Flüssigkeit angeregt wird.“

Der Kurs umfasst 10 x 45 Minuten und wird in ca. 1,30 Meter tiefem Wasser durchgeführt.

AquaPower

10 x 45 Min. • 140,- €

Sehnen Sie sich nach neuer Power? Steigen Sie mit uns ins Wasser! Das anregende Herz-Kreislauf-Training wird Ihre Muskulatur kräftigen und die Ausdauer deutlich verbessern.

STANDORT NEUSS | Lukaskrankenhaus

	TERMINE 2016	UHRZEIT
Wirbelsäulengymnastik 10 x 60 Min. 110,- €	Di 06.09. – 15.11.	18:00 – 19:00
	Di 29.11. – 07.02.	18:00 – 19:00
AquaGymnastik 10 x 45 Min. 140,- €	Mo 22.08. – 31.10.	12:05 – 12:50
	Di 23.08. – 25.10.	18:05 – 18:50
	Mi 24.08. – 26.10.	18:15 – 19:00
	Do 25.08. – 27.10.	19:15 – 20:00
	Mo 14.11. – 23.01.	12:05 – 12:50
	Di 15.11. – 24.01.	18:05 – 18:50
	Mi 09.11. – 18.01.	18:15 – 19:00
	Do 10.11. – 19.01.	19:15 – 20:00
AquaPower 10 x 45 Min. 140,- €	Di 23.08. – 25.10.	19:05 – 19:50
	Mi 24.08. – 26.10.	19:05 – 19:50
	Di 15.11. – 24.01.	19:05 – 19:50
	Mi 09.11. – 18.01.	19:05 – 19:50
Wasserspielwiese 1 – 2 Jahre 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 22.08. – 17.10.	10:00 – 10:45
	Mo 31.10. – 19.12.	10:00 – 10:45
Babyschwimmen Grundkurs 8 x 45 Min. 112,- €	Di 23.08. – 11.10.	10:00 – 10:45
	Do 25.08. – 13.10.	09:15 – 10:00
	Sa 20.08. – 08.10.	09:00 – 09:45
	Di 25.10. – 20.12.	10:00 – 10:45
	Do 27.10. – 15.12.	09:15 – 10:00
	Sa 22.10. – 10.12.	09:00 – 09:45
Babyschwimmen Aufbaukurs 8 x 45 Min. 112,- €	Fr 26.08. – 14.10.	10:00 – 10:45
	Fr 28.10. – 16.12.	10:00 – 10:45
Kinderschwimmen Anfänger 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 22.08. – 17.10.	15:45 – 16:30
	Di 23.08. – 11.10.	15:00 – 15:45
	Mi 24.08. – 12.10.	14:30 – 15:15
	Do 25.08. – 13.10.	16:30 – 17:15
	Sa 20.08. – 08.10.	13:10 – 13:55
	So 21.08. – 09.10.	09:10 – 09:55
	Mo 31.10. – 19.12.	15:45 – 16:30
	Di 25.10. – 20.12.	15:00 – 15:45
	Mi 26.10. – 14.12.	14:30 – 15:15
	Do 27.10. – 15.12.	16:30 – 17:15
	Sa 22.10. – 10.12.	13:10 – 13:55
	So 23.08. – 11.12.	09:10 – 09:55
Kinderschwimmen Fortgeschrittene 8 x 45 Min. 112,- €	Fr 26.08. – 14.10.	15:45 – 16:30
	Fr 28.10. – 16.12.	15:45 – 16:30

STANDORT RHEYDT

	TERMINE 2016	UHRZEIT
Rücken Intensiv 10 x 60 Min. 110,- €	Do 01.09. – 03.11.	18:00 – 19:00
Yoga Basiskurs 10 x 60 Min. 110,- €	Mi 31.08. – 02.11.	17:00 – 18:00

STANDORT MÖNCHEGLADBACH | Kliniken Maria Hilf

	TERMINE 2016	UHRZEIT
AquaGymnastik** 10 x 45 Min. 140,- € Veranstaltungsort Sandradstraße	Do 08.06. – 24.08.	11:15 – 12:00
	Di 04.08. – 27.10.	16:15 – 17:00

Beckenbodengymnastik 10 x 60 Min. 110,- € Veranstaltungsort Viersener Straße	Do 02.06. – 18.08.	08:20 – 09:20
	Mo 11.07. – 12.09.	10:00 – 11:00

STANDORT KÖLN

	TERMINE 2016	UHRZEIT
AquaFit für Schwangere 10 x 45 Min. 140,- €	Di 23.08. – 25.10.	19:45 – 20:30
	Di 08.11. – 17.01.	19:45 – 20:30
	Do 25.08. – 27.10.	18:00 – 18:45
	Do 10.11. – 19.01.	18:00 – 18:45
	Fr 26.08. – 28.10.	12:15 – 13:00
	Fr 11.11. – 20.01.	12:15 – 13:00

Babyschwimmen Grundkurs (BSG) 8 x 45 Min. 112,- €	Di 23.08. – 11.10.	10:15 – 11:00
	Di 25.10. – 20.12.	10:15 – 11:00

Wasserspielwiese 1 – 2 Jahre 8 x 45 Min. 112,- €	Mi 24.08. – 12.10.	16:15 – 17:00
	Mi 26.10. – 14.12.	16:15 – 17:00

AquaFit für Schwangere**10 x 45 Min. • 140,- €**

Körperliche Aktivität und „Schwerelosigkeit“ im Wasser entlasten besonders in der Schwangerschaft Muskulatur und Gelenke. Rückenschmerzen können gelindert, es kann Ödemen vorgebeugt werden.

Babyschwimmen**3 bis 12 Monate****8 x 45 Min. • 112,- €**

Das Wasser ist ein ideales Medium für die Förderung der motorischen Entwicklung und die allgemeine Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates. Für Eltern mit Kindern im Alter zwischen zwölf Wochen und zwölf Monaten soll aber auch die Freude an der gemeinsamen Bewegung nicht zu kurz kommen. Die Babys beginnen mit dem Grundkurs, dem sich auf Wunsch ein Aufbaukurs anschließt. Die Wassertemperatur beträgt ca. 32 °C. Voraussetzung ist aus hygienischen Gründen das Tragen einer dichten Babyschwimmhose. Darüber hinaus bitten wir aus Platzgründen um Verständnis, dass ausnahmslos jeweils nur ein Elternteil mit dem Kind ins Wasser gehen kann.

Yoga**10 x 60 Min. • 110,- €**

Yoga ist eine fernöstliche Gesundheitsmethode und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Die Asanas (Körperübungen) trainieren Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer. Die verschiedenen Übungen verbessern das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem. Angestrebt werden eine bessere Leistungsfähigkeit und Konzentration sowie geistige Entspannung. Der Kurs ist für Yoga-Anfänger geeignet.

Das gesamte Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2016 erhalten Sie ab Anfang Juni im Rahmen unserer Kursbroschüre in unseren Einrichtungen. Eine Buchung der Gesundheitskurse ist ab Freitag, 10. Juni, möglich.

Besuchen Sie dafür unsere Homepage www.medicoreha.de oder rufen Sie uns an unter: (02131) 890-0.



DIE LEISTUNGEN DER MEDICOREHA

■ MEDIZINISCHE REHABILITATION

Orthopädie (Neuss, Rheydt, Köln)

Die medicoreha bietet bei orthopädischen Erkrankungen eine ambulante muskuloskeletale Rehabilitation (AMR) an. Der Aufenthalt bei uns – in Neuss, Köln oder Rheydt – beträgt fünf bis sieben Stunden pro Tag über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen.

Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MboR) (Neuss)

Die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MboR) verfolgt das Ziel einer schnellen beruflichen Wiedereingliederung. Berufsbezogene Anforderungen werden verstärkt in den Rehabilitationsprozess integriert.

Onkologie (Neuss)

Die ambulante onkologische Rehabilitation bietet medicoreha in Kooperation mit dem Lukaskrankenhaus Neuss an. Möglich ist eine ambulante Rehabilitation bei einer Vielzahl von Krebserkrankungen.

Psychosomatik (Köln)

Mit der ambulanten Rehabilitation für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Köln bieten wir die Möglichkeit einer wohnortnahen Rehabilitation. Diese Reha-Maßnahme richtet sich in einer speziellen Ausrichtung auch an Menschen mit türkischem Migrationshintergrund.

Traumatologie (ART) (Neuss, Rheydt, Mönchengladbach, Köln)

Dieses Versorgungsmodell richtet sich an Menschen mit traumatischen Erkrankungen an Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken. Es ist ein exklusives Angebot für Versicherte der AOK und Barmer GEK.

■ REHABILITATIONSNACHSORGE

Reha-Sport (Neuss, Kaarst, Rheydt, Köln)

Der Reha-Sport bietet mit in der Regel 50 Maßnahmen sehr gute Möglichkeiten, den Rehabilitationsverlauf nachhaltig positiv zu beeinflussen. Er wird in Gruppen durchgeführt und ist bundesweit nach einheitlichen Kriterien festgelegt.

IRENA (Neuss, Rheydt, Köln)

IRENA kann im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Rehabilitation beginnen und wird von den Ärzten der Rehakliniken eingeleitet. Das Programm wird berufsbegleitend durchgeführt und setzt sich aus einem Bewegungs- und Entspannungstraining zusammen.

■ INTEGRIERTE VERSORGUNG

IV Rücken (Neuss, Mönchengladbach, Köln)

Profitieren können von diesem Programm Patienten mit chronischen und akuten Rückenschmerzen. Die Therapie findet an zwei bis drei Tagen in der Woche statt und ist exklusiv für Versicherte der Barmer GEK. Die gesamte Behandlung ist nach sechs Monaten abgeschlossen.

IV BKK Rückenschmerz (Köln)

Die integrierte Versorgung Rückenschmerz richtet sich an Versicherte der BKK. Sie ist für Menschen, die wegen Rückenschmerzen über einen längeren Zeitraum arbeitsunfähig waren.

IV Endoprothetik (Köln und Neuss)

Das Eduardus-Krankenhaus und das Krankenhaus der Augustinerinnen bieten in Köln mit der medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH ein umfassendes Versorgungsangebot bei hüft- und knieendoprothetischen Eingriffen für Versicherte der Barmer GEK an. In Neuss wird das Programm in Zusammenarbeit mit der Rheintor-Klinik für Versicherte der Barmer GEK, TK und DAK angeboten.

IV Sportmedizin (Neuss, Borussia-Park, Köln)

„Behandelt wie ein Spitzensportler“ heißt ein Programm, das die medicoreha für Versicherte der Techniker Krankenkasse (TK) anbietet. Es richtet sich an Menschen mit Sportverletzungen wie z. B. im Bereich des Gelenk- und Bänderapparates.

■ ERWEITERTE AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE (EAP)

Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP) (Neuss, Mönchengladbach Borussia-Park, Rheydt, Köln)

Im Rahmen der EAP werden Patienten mit orthopädisch-traumatischen Erkrankungen durch berufsbedingte Einschränkungen, nach Arbeitsunfällen sowie Privatversicherte versorgt. Die Therapie beinhaltet Physiotherapie, physikalische Anwendungen wie Lymphdrainagen, Massagen und Elektrotherapie sowie medizinische Trainings-therapie.

■ PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE

Physiotherapie (Neuss, Kaarst, Meerbusch, Mönchengladbach, Rheydt, Köln)

Physiotherapie und physikalische Therapie bietet die medicoreha an all ihren Standorten an. Die Physiotherapie / Krankengymnastik verordnet der Arzt bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei neurologischen Erkrankungen, Entwicklungsstörungen oder anderen Beschwerden.

Ergotherapie (Neuss, Mönchengladbach, Rheydt, Köln)

Das Angebot richtet sich an Menschen, die durch Schlaganfälle, Polyarthrit, Unfälle oder Ähnliches Bewegungseinbußen erlitten haben. Die Therapie dient der Wiederherstellung, Entwicklung, Erhaltung oder Kompensation der motorischen, sensorischen, psychischen und kognitiven Funktionen und Fähigkeiten.

■ PRÄVENTION

Physiotherapeutisches Aufbau- und Training (PAT) (Neuss, Rheydt, Borussia-Park, Köln)

Das ganzheitliche Trainingsprogramm dient der Verbesserung und Erhaltung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Beginnend mit einer Leistungsdiagnostik durch Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftlern wird ein abwechslungsreiches Training individuell konzipiert.

Kursangebot (Kinder und Erwachsene) (Neuss, Mönchengladbach, Rheydt, Köln)

Eine Vielzahl von Präventionskursen – von der Wirbelsäulengymnastik über Ernährungskurse bis hin zu AquaPower oder Yoga – bietet die medicoreha an. Oft werden diese Leistungen bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen erstattet.

Personal Coaching (Neuss, Borussia-Park, Rheydt, Köln)

Persönliche Beratung, ein medizinischer Leistungs-Check, physiotherapeutische Trainingsplanung und -steuerung, Beratung zu Ernährung, Stressbewältigung, Ergonomie: medicoreha Personal Coaching ist ein aktives Gesundheitskonzept individuell auf Sie zugeschnitten.

Sportphysiotherapie

medicoreha ist anerkannte Untersuchungsstelle des Olympiastützpunktes für Leistungsdiagnostik. Die Behandlung erfolgt durch erfahrene Sport-Physiotherapeuten, die eine enge Betreuung garantieren und somit ein individuelles Programm für jeden Sportler erstellen.

Leistungsdiagnostik

Für alle, die ihren gesundheitlichen Leistungsstand erhalten und verbessern wollen, bietet die medicoreha eine differenzierte Leistungsdiagnostik an. Die Testung ist je nach Test sowohl in unseren medicoreha-Einrichtungen als auch auf dem Trainingsplatz möglich.

„Plan Gesundheit“

„Plan Gesundheit“ ist ein Präventionsprogramm für Arbeitnehmer. Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung. Schwerpunkte sind die Bereiche Bewegung, Ergonomie, Ernährung und Stressbewältigung.

■ BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Betriebliches Gesundheitsmanagement (alle Standorte)

medicoreha unterstützt Unternehmen bei präventiven Maßnahmen: Vorträge zu verschiedenen Themen (z.B. Ergonomie am Arbeitsplatz, Stressbewältigung), Gesundheitsberatung, Anti-Stress-Training, Gesundheitschecks, Ernährungsberatung, Personal Coaching, Arbeitsplatzberatung, Gesundheitskurse (z.B. Wirbelsäulen-Gymnastik, Raucherentwöhnung, etc.).

INFO: Ausführliche Informationen über alle Leistungen erhalten Sie unter www.medicoreha.de/leistungen oder Telefon (02131) 890-0

■ AKADEMIE

Ausbildung (Neuss, Essen)

Seit vielen Jahren bildet die medicoreha Welsink Akademie Physiotherapeuten und Ergotherapeuten in Neuss und Essen aus. Die Ausbildung endet mit dem Staatsexamen. Beginn der Ausbildung ist im Bereich Physiotherapie jeweils im April und Oktober; die Ergotherapie startet im Oktober.

Studium (Krefeld)

Die medicoreha Welsink Akademie bietet in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein den Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ an. Er kann ausbildungs- oder berufsintegrierend absolviert werden.

Fort- und Weiterbildung (Neuss, Essen)

Die medicoreha Welsink Akademie bietet zahlreiche Fort- und Weiterbildungen an: (Gerätegestützte Krankengymnastik, Erweiterte Ambulante Physiotherapie) und Qualifizierungsangebote von Kooperationspartnern.

INFO: Ausführliche Informationen über alle Leistungen erhalten Sie unter www.medicoreha.de/akademie oder Telefon (02131) 20 20 60



In der Tagesklinik des Lukaskrankenhauses ist Wilhelm Strobl (r.) wieder auf die Beine gekommen

TAGESKLINIK GERIATRIE

Wilhelm Strobl ist 80 Jahre alt. Er lebt allein in seiner Zwei-Zimmer-Wohnung in Neuss, seine Tochter wohnt nebenan. Dass ihm auch nach seiner schweren Lungenentzündung ein Heim-aufenthalt erspart bleibt, verdankt er seiner Behandlung in der Tagesklinik der Geriatrie des Lukaskrankenhauses. Da ist er sicher.

„Drei Wochen lag ich hier im Lukas auf der Station, danach war ich doch wirklich sehr, sehr schwach.“ In der Tagesklinik ist er buchstäblich wieder auf die Beine gekommen. „Mir wurde hier wunderbar geholfen, physisch und psychisch“, sagt der alte Herr.

Die Tagesklinik ergänzt seit Anfang Februar das Angebot der stationären Geriatrie-Abteilung des Krankenhauses. Hier werden Patienten behandelt, die nicht oder nicht mehr stationär versorgt werden müssen – die aber doch für eine gewisse Zeit mehr Unterstützung brauchen, als es ein Hausarzt leisten könnte.

Die Versorgung ist umfassend. In der Tagesklinik werden alle Angebote des Krankenhauses genutzt, das reicht von der Diagnostik über die engmaschige ärztliche Verlaufskontrolle einschließlich der ständigen Kontrolle der Laborwerte und die Optimierung der Medikation bis zu Physio-, Ergo- oder Logopäde und diversen Geistesübungen. Mitarbeiter der medicoreha sind in die Versorgung eingebunden. Leitende Ärztin der Geriatrie ist Nicole Pfeifer. Sie umschreibt das Ziel des Teams, das die älteren Patienten im stationären Bereich der Geriatrie

wie auch in der Tagesklinik versorgt: Selbstbestimmt und selbstversorgt soll der Patient weiterhin leben können. „Daran arbeiten wir mit ihm gemeinsam, immer auf Augenhöhe“, sagt sie.

Patienten kommen oft gleich im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt in die Tagesklinik, oder ihr Hausarzt überweist sie in die neue Einrichtung. Auch Bewohner von Altenheimen werden hier für eine bestimmte Zeit versorgt. Behandelt werden zum Beispiel alte Menschen mit chronischen Schmerzen und weiteren Beschwerden, Patienten, die aus noch unbekannten Gründen immer wieder stürzen, oder Männer und Frauen, die nach schweren Infektionen nicht mehr zu Kräften kommen. Das Programm in den neuen Räumen der Tagesklinik füllt den Tag von 8 bis 16 Uhr, die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

„Gruppen- und Einzeltherapie, viel Bewegung und Denkaufgaben, da war ich abends ganz schön geschafft. Aber angenehm geschafft“, sagt Wilhelm Strobl. Noch ein paar Tage, dann hat er sein Programm beendet und lebt weiterhin in der eigenen Wohnung - selbstbestimmt und selbstversorgt. (UDA)



Fotos: Lukaskrankenhaus

„DIE MENSCHLICHE KOMPONENTE IST SEHR WICHTIG“

„Tradition und Fortschritt“ – das ist der Leitsatz der Neusser Privatschule. Seit 1971 werden an der Einrichtung Schüler zu Realschulabschluss und Abitur geführt. Dabei setzt die Bildungseinrichtung besonders auf die menschliche Komponente.

Herr von Buch, angenommen ich möchte meinen Sohn auf Ihre Schule schicken, wie läuft das Aufnahmeverfahren ab?

ALARD VON BUCH Zunächst mal: Wir nehmen das ganze Jahr über neue Schüler auf. Nach einem Aufnahmegespräch würde Ihr Sohn eine Woche lang bei uns hospitieren, damit wir die Möglichkeit haben, uns kennen zu lernen. Die einzelnen Fachlehrer beurteilen ihren Sohn anhand des Leistungsstandes sowie der Faktoren Sozialverhalten, Leistungsbereitschaft und Präsenz. Entschieden wird dann über die Aufnahme sowie die Einstufung in die richtige Klasse. Die menschliche Komponente ist für uns sehr wichtig. Wenn Ihr Sohn nach der Woche gerne bleiben möchte, steht einem Start nichts mehr im Wege.

Wie groß sind die Klassen?

VON BUCH In der Sekundarstufe I sind es maximal 18 Schüler. Manche Klassen sind aber auch kleiner. In der fünften Klasse sind derzeit fünf Schüler untergebracht. Die Klassen 7, 9 und 10 laufen im Moment zweizügig mit jeweils ca. 12 bis 15 Schülern.

Hat die Schule einen thematischen Schwerpunkt?

VON BUCH Wir unterrichten von der Klasse 5 bis zur Klasse 13 durchgehend die Kernfächer: Mathematik, Deutsch, Englisch, Geschichte, Biologie und Erdkunde. Daneben gibt es je nach Stufe Rechtschreiben, Kunst, Sport, Physik, Förderunterricht in Mathematik und Englisch, Medienkompetenz, Latein und Französisch, Philosophie, Bewerbungstraining etc. Wichtig ist uns, dass unsere Schüler eine gute Allgemeinbildung erlangen. Ein Großteil unserer Eltern sind Mittelständler, Freiberufler, Selbstständige. Denen ist besonders wichtig, dass man sich aufeinander verlassen kann, eine gute Kommunikation möglich ist und die richtigen Werte und Ziele vermittelt werden. Wir haben regelmäßig Besuch aus der Wirtschaft und dem Handel, um Einblicke in Unternehmen zu bekommen und evtl. Ausbildungsberufe vorzustellen.

Wie sehen die Unterrichtsstunden aus?

VON BUCH Unsere Kernzeit geht von 08.40 bis 15.00 Uhr. Damit kommen wir unseren Eltern entgegen, da viele Schüler aus einem großen

Einzugsgebiet zu uns kommen. Das reicht von Kerpen bis Duisburg, von der holländischen Grenze bis nach Köln. Der Großteil kommt aus Düsseldorf und dem Rhein-Kreis Neuss. Die Anbindung an den ÖPNV ist ideal, ein Bus hält direkt vor unserer Tür, die S-Bahn-Station Am Kaiser ist nicht weit entfernt.

Einige Ihrer Schüler hatten es auf der Regelschule schwer. Was machen Sie anders?

VON BUCH Wir unterrichten unsere Schüler nicht nur, wir kümmern uns um sie. Ein schlechter Schüler, der sich sozial gut integriert und grundsätzlich leistungsbereit ist, den unterstützen wir. Wir bieten z. B. Zusatzunterricht in Freistunden an, um Defizite in einzelnen Fächern aufzuarbeiten. Auf der anderen Seite nehmen wir unsere Schüler auch in die Pflicht. Leistungsbereitschaft macht sich bezahlt, muss aber erlernt und gezeigt werden. Wir haben oft Schüler, die über ein gutes Vorwissen und eine schnelle Auffassungsgabe verfügen, die aus irgendeinem Grund aber im öffentlichen System nicht Fuß fassen und somit ihr Potential nicht ausspielen konnten. Die Ursachen hierfür sind genauso individuell wie jeder unser 150 Schüler. Neben privaten Problemen kommen Faktoren dazu wie große Klassen, viel Unterrichtsausfall, keine individuelle Betreuungsmöglichkeit, Mobbing usw.

Gibt es eine Bestehens-Quote?

VON BUCH Wir nehmen an den zentralen Abschlussprüfungen teil, die Bewertung ist also objektiv. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Schüler, die den Abschluss wollen, ihn bei uns auch bekommen.

NEUSSER PRIVATSCHULE

Telefon: (02131) 57 502

E-Mail: info@neusser-privatschule.de

Internet: www.neusser-privatschule.de





In guten Händen: Carina Kuczynski wird von Einrichtungsführerin Jagoda Wydra behandelt

PATIENTENBERICHT

»GESUNDHEIT BEWEGT« ÜBER KONTINENTE

Vor 10 Jahren verletzte sich Carina Kuczynski bei einem Sportunfall schwer. Beide Kniescheiben sprangen aus den Gelenken. Behandelt wird die Dormagenerin – die in Huntsville, Alabama, lebt – bei der medicoreha in Meerbusch.

Du bist vor zehn Jahren aufs Knie gefallen, wie ist das genau passiert?

CARINA KUCZYNSKI Im April 2006 bin ich beim Sportunterricht – wir haben Kickball gespielt – auf beide Knie gefallen, dabei sind mir beide Kniescheiben rausgesprungen.

Wie bist Du anschließend in den USA versorgt worden?

CARINA Im Krankenhaus haben die Ärzte Röntgenbilder und ein MRT gemacht. Ich bin mit Krücken und einer Streckeschiene versorgt worden, dazu wurde Physikalische Therapie verordnet.

Wie ging die Rehabilitation bei der medicoreha voran?

CARINA Gut, wir arbeiten seit 2012 zusammen. Anfangs mit Therapien im Wasser, weiter mit der grundsätzlichen Bewegung und Aktivierung des Muskels an der Kniescheibe, bis hin zur Gangschule und Abbau der Schonhaltung, sowie dem ersten Muskelaufbau. Aber der Prozess ist sehr langwierig, da wir die entsprechenden Ansätze (PNF und MT nach Maitland) hier in den USA leider nicht fortsetzen können.

Kannst Du Übungen auch zuhause machen?

CARINA Bedingt, es ist allerdings schwierig, da bei ungenauer Durchführung der Übung, z.B. einem falschen Winkel, mehr Schaden als Nutzen entstehen kann. Wesentlich einfacher ist es, wenn der Therapeut bei jeder Behandlung den Ist-Zustand neu in die Behandlung mit einbezieht.

Seit wann wohnst Du in den USA?

CARINA Ich lebe seit 2005 in Huntsville, Alabama.

Welche Hobbys hast Du?

CARINA Ich interessiere mich für den künstlerischen Bereich: fotografieren, zeichnen und malen. Früher habe ich auch viel Sport getrieben.

Wie bist Du in die USA gekommen?

CARINA Ich bin in Jever (Kreis Friesland) geboren und lebe mit meiner Familie in den USA, da mein Vater für die Nato arbeitet.

Wie geht es Dir im Moment?

CARINA Es ist insgesamt eine stetige Besserung eingetreten, allerdings war und ist es ein sehr langwieriger Prozess, der anfangs von häufigen Rückschlägen gekennzeichnet war. Es gibt bessere und schlechtere Tage. Ich kann noch nicht rennen, Fahrrad fahren oder schwimmen; Sport machen funktioniert noch nicht, früher habe ich Basketball und Softball gespielt und war Cheerleader. (JKR)

STANDORT MEERBUSCH

Düsseldorfer Straße 1
40667 Meerbusch

Telefon: (0 21 32) 969 -12 15 | **Telefax:** (0 21 32) 969 -12 16

E-Mail: meerbusch@medicoreha.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 07.00 – 19.00 Uhr

SO HABEN WIR CARINA GEHOLFEN

DIE BEHANDLUNG

Das Schwierigste ist, dem Patienten die Angst vor der Bewegung und damit einhergehend dem Schmerz zu nehmen. Wir haben bei Carina angefangen, die Schonhaltung des Beines zu bearbeiten, um die muskuläre Balance zu verbessern. Während wir zunächst das normale Gehen wieder erlernen wollten, damit Carina das Bein in der für sie richtigen Achse belastet, mussten wir in den ersten Wochen die Ansteuerung der Muskulatur erlernen. Diese ist mehrere Jahre vernachlässigt worden, somit konnte die Kniescheibe nicht in ihrer Position gehalten werden und die ganze Beinachse hat sich verändert. Darauf reagierte der ganze Körper, also mussten wir auch das vegetative System im Rücken miteinbeziehen. Während Carina in den USA war, bestand immer Kontakt.

DIE PROGNOSE

Carina hat eine gute Ausdauer um lange Strecken zu gehen, muskuläre Übungen machen ihr nichts mehr aus. Selbst bei hoher Belastungsintensität geht die Regeneration recht schnell vonstatten. Das Bein wird in einer stabilen Achse belastet. Nach dem Alltag folgt nun das Heranführen an den sportlichen Teil.



Das EndoProthetikZentrum der Kliniken Maria Hilf

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach ●●●

Moderner Gelenkersatz oder eine Therapie auf konservativen Wegen?

Sie haben chronische Schmerzen in den Gelenken oder leiden an den Spätfolgen eines Unfalls?

Im EndoProthetikZentrum (EPZ) der Kliniken Maria Hilf GmbH wird jeder Patient nach gründlicher Diagnose ausführlich über seinen individuellen Befund und die daraus resultierenden Therapiemöglichkeiten informiert.



Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger

Sind eine konservative Therapie bzw. der Erhalt eines Gelenkes nicht mehr möglich, eröffnet die Implantation eines Kunstgelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein schmerzfreies Leben.

Besuchen Sie unsere extra eingerichtete Sprechstunde für Endoprothetik in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Unser Kompetenzteam aus Ärzten, Physiotherapeuten, Pflegerinnen und Pflegern erarbeitet für Sie ein strukturiertes, interdisziplinäres und individuelles Therapiekonzept.

Unser Ziel für Sie: die schnellstmögliche Wiederherstellung Ihrer uneingeschränkten und beschwerdefreien Mobilität sowie die Rückgewinnung eingebüßter Lebensqualität.

Sondersprechstunde

Endoprothetik: Montags 10.00 - 13.00 Uhr

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstr. 43
41061 Mönchengladbach

Anmeldungen unter Telefon **(02161) 358 1381**

www.mariahilf.de



Glitzer, Glamour und
Sekt mit Erdbeeren?
Mitnichten! Wer Tennis-
profi werden möchte,
muss zunächst mal
stundenlang auf dem
Platz stehen und ackern.
Schläge üben, Kondition
bolzen und vor allem das
nötige Talent haben. Die
Kölner Tennisspielerin
Alina Wessel hat sich für
diesen Weg entschieden.
Von der medicoreha in
Köln wird die 25-Jährige
physiotherapeutisch
betreut.

AUSSERHALB DES RAMPENLICHTS

**Beim Training bei der medicoreha kommen auch
Therabänder zum Einsatz**

AUS DER „TÜTE“ FLIEGEN GELBE Filzkugeln. Alina Wessel schlägt die Bälle zurück ins Feld. Cross, Cross, Cross, longline, longline, longline – stoisch und mit der motorischen Genauigkeit einer Aufzieh-Figur wiederholt die 25-Jährige die Schlagbewegung und returniert die „Aufschläge“ der Ballmaschine. Es sind die immer gleichen Abläufe, ein Rhythmus, der so oft wiederholt werden muss, bis er sich ins Gehirn gefressen hat.

Es ist Rosenmontag, doch Alina hat keine Zeit Karneval zu feiern. Stattdessen steht sie auf dem lilafarbenen „Hard Court“-Belag der kühlen Trainingshalle des RTHC Bayer Leverkusen e.V. am Knochenbergsweg und trainiert. Wer sich eine Trainingspause erlaubt, fällt schnell zurück. Also trainiert Alina. „Im Prinzip spiele ich jeden Tag bis zu 4 Stunden, dazu kommen mehrmals in der Woche Kondition- und Krafttraining“, sagt sie.

Alina Wessel ist Tennisprofi. Schon bald wird sie wieder auf der Reise sein. Es stehen Turniere an. In der Türkei, in Tunesien – „im Winter geht es meist in den Süden“, erklärt Alina.

Tennisprofi! Wie das klingt! Nach Glamour, Erdbeeren mit Sekt. Dieser Welt ist Alina indes oft fern. Sie gehört zu den Spielerinnen, die Matches des Tennisverbands ITF bestreiten, die nicht im Rampenlicht stehen und sich durchbeißen müssen. Bei ITF-Turnieren, die oft mit 10.000 Dollar dotiert sind, werden an den Sieger meist ca. 1.500 Dollar ausgeschüttet. Zieht man Reise- und Hotelkosten hinzu, ist eine professionelle Karriere ohne Sponsoring nicht möglich. Zum Vergleich: Die Preispools der Top-100-Spieler, die sich im Spitzenverband WTA tummeln, liegen bei 250.000 Dollar aufwärts.

„DIE KERBER SPIELT AUCH NICHT WIE AUS DEM LEHRBUCH“

Mit Alina in der zugigen Halle stehen ihr Trainer Victor Simagin und Vater Claus. Es ist nur schwer vorstellbar, dass Alina wenige Tage zuvor mit der Doppelpartnerin Deborah Kerfs aus Belgien auf dem sonnenüberfluteten Platz im tunesischen Hammamet gestanden hat. Doch so ist ihr Leben als Profi: ständig auf der Reise. Daneben spielt Alina beim RTHW Vereinstennis. „Wir versuchen diesen Sommer wieder in die Bundesliga aufzusteigen“, sagt die 25-Jährige.

Den Schritt, professionell Tennis zu spielen, wagte die Kölnerin mit 18. Nach dem Abi war das. Alina glaubt, dass sich die harte Arbeit irgendwann auszahlt. So wie bei Angelique Kerber, die Anfang des Jahres die Australian Open gewonnen hat und längst zum Medienstar geworden ist. 189.000 Menschen folgen bei Twitter den Kommentaren, die „Angie“ schreibt. „Die Kerber spielt auch nicht wie aus dem Lehrbuch, doch ist sie laufstark, hat eine herausragende Fitness“, sagt Alina.

Hoffnungsvoll blickt sie auch auf den Karriereverlauf von Angelique Kerber, die bei ihrem Grand-Slam-Sieg immerhin schon 28 Jahre alt war. Es gibt den Trend, dass Tennisspielerinnen mit dem Alter erfolgreicher werden. Mit Ende 20 geht noch was. Doch weiß Alina auch: „Die Top-20-Spielerinnen sind in der Lage jeden Schlag Bierdeckelgenau zu spielen.“ Zur Absicherung studiert sie also neben dem Tennis Wirtschaftspsychologie an der Uni Riedingen. Im Fernstudium, ohne Präsenzphasen. Und das ist oft schwer zu koordinieren von Köln aus. Auch die Gesundheit spielt eine gewichtige Rolle. Lange litt Alina an einer Handverletzung. Inzwischen wird sie an der Werthmannstraße in Köln von der medicoreha physiotherapeutisch betreut. „Wir mobilisieren zum Beispiel die Hals- oder Brustwirbelsäule“, erklärt Kerstin Berg. Es gehe insbesondere darum, die Beweglichkeit zu verbessern, erklärt die Physiotherapeutin. Der Stoffwechsel müsse laufen, „alles sollte so mobil wie möglich sein“.

Alina hat inzwischen ihren Schläger auf die Bank gelegt. Er ist ein individuelles Kunstwerk, sensibel und filigran. Sie bespannt ihren Racket



Foto: Bernd Pfizner

zu Hause mittels einer speziellen Maschine: 23 Kilo die Längssaiten, 22 Kilo die Quersaiten, Gesamtgewicht 295 Gramm. Ihr Trainer hat hauchdünne Bleistreifen an den oberen Kopf geklebt. Das verleiht dem Schläger noch ein wenig mehr Gewicht und soll den Schlag beschleunigen.

Hilft das wirklich? Schon, aber: Auch psychologische Aspekte entscheiden oft über Erfolg oder Misserfolg. In spielentscheidenden Situationen können die Nerven versagen. Diese Match-Situationen übt Alina ganz konkret. „Etappenweise tasten wir uns an diese mental schwierigen Situationen heran“, erklärt Victor Simagin. Wichtig sei zudem die richtige Vorbereitung auf ein Match. Die Analyse der Gegnerinnen. Kann sie gut laufen? Wie schlägt sie auf? Wo sind die offensichtlichen Stärken und Schwächen?

Einige Minuten später tänzelt die 25-Jährige wieder über die Acrylschicht, lilafarbene Schuhe, hellblaue Hose. In kurzen Abständen hallen die Schlaggeräusche durch die Halle. „Pock“, „Pock“, „Pock“. Da ist er wieder, der Rhythmus. (JKR)

ALINA WESSEL

Geboren: 25. November 1990 in Köln

Web: www.alinawessel.de

Videoporträt: <https://www.youtube.com/watch?v=OLlxJCKw-vc>

INFO

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (ITF)

Die ITF wurde 1913 in Paris von 15 nationalen Verbänden gegründet. Heute gehören zum Verband 210 nationale Tennisverbände.

PHYSIOTHERAPIE UND ERGOTHERAPIE „AUF REZEPT“

AN ALLEN STANDORTEN

Physiotherapie und physikalische Therapie

Physiotherapie und physikalische Therapie bietet die medicoreha an all ihren Standorten im Rhein-Kreis Neuss, Mönchengladbach und Köln auf ärztliche Verordnung an. Die Physiotherapie/Krankengymnastik verordnet der Arzt bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei neurologischen Erkrankungen, Entwicklungsstörungen oder anderen Beschwerden.

Diese Leistungen werden – bis auf Ihren gesetzlichen Eigenanteil – von den zuständigen gesetzlichen oder privaten Kostenträgern im Gesundheitswesen finanziert.

Die Physiotherapie und Physikalische Therapie bedient sich natürlicher Heilverfahren. Sie treten nicht in Konkurrenz zu den Methoden der modernen, hochtechnisierten Medizin oder zur medikamentösen Behandlung, sondern verbessert und ergänzt diese Verfahren. Die verschiedenen Erkrankungen des menschlichen Körpers erfordern spezielle Behandlungsansätze und -techniken. Ziel der Behandlung ist immer eine Verbesserung bzw. Wiederherstellung der gestörten Funktion.

Dieses breite Spektrum spiegelt sich in der Qualifikation unserer Therapeuten wider, die in regelmäßigen Fortbildungen stets auf den neuesten Stand gebracht werden. So sind wir in der Lage, den Patienten durch den Einsatz anerkannter Behandlungsmethoden effektiv zu helfen.

Folgendes Leistungsspektrum bietet die medicoreha:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (PNF, Bobath, Vojta)
- Krankengymnastik bei CMD (Cranio-mandibuläre Dysfunktion)
- Krankengymnastik für Kinder
- Krankengymnastik am Gerät
- Krankengymnastik im Bewegungsbad
- Manuelle Therapie
- CranioSacrale Therapie nach Upledger
- Schlingentischtherapie/Traktionsbehandlung
- Massage
- Wärme- und Kältetherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Kinesiotaping

Ergotherapie

Die Maßnahmen der Ergotherapie dienen der Wiederherstellung, Entwicklung, Erhaltung oder Kompensation der krankheitsbedingt gestörten motorischen, sensorischen, psychischen und kognitiven Funktionen und Fähigkeiten. Das Angebot unserer Ergotherapie in den medicoreha-Einrichtungen richtet sich an Menschen, die durch Ursachen wie Schlaganfälle, Polyarthrit, Unfälle oder Ähnliches, Bewegungseinbußen erlitten haben.

Die Ergotherapie hilft Patienten, wieder ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. In der Therapie wird versucht Bewegungen zu verbessern oder wiederzufinden. Diese Leistungen werden – bis auf ihren gesetzlichen Eigenanteil – von den zuständigen gesetzlichen oder privaten Kostenträgern im Gesundheitswesen finanziert.

Ziele der Ergotherapie sind:

- Das Erreichen größtmöglicher Selbstständigkeit im beruflichen, schulischen und häuslichen Bereich
- Umgang mit Hilfsmitteln
- Schmerzarme Bewegungen durch Einüben entlastender Bewegungsabläufe
- Umtrainieren der Gebrauchshand
- Erweiterung des gesamten Bewegungsausmaßes aller Gelenke
- Beratung und Training zum Gelenkschutz
- Anpassung von Funktionsschienen
- Behandelt werden Patienten mit
 - Erkrankungen des Zentralnervensystems wie Schlaganfall, Tumor, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, entzündliche Prozesse des Gehirns, etc.
 - Polyneuropathie
 - Traumata wie Schädelhirntrauma, Querschnittslähmung, periphere Lähmung, etc.
 - Degenerative Erkrankungen des Zentralen Nervensystems
 - Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
 - Traumatische und degenerative Funktionsstörungen der Hand
 - Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
 - Amputationen
 - Querschnittslähmungen
 - Dysmelien



Weitere Informationen zur Physiotherapie und Ergotherapie erhalten Sie unter

Telefon (02131) 890-0

DEN SCHULRANZEN RICHTIG TRAGEN

Zum dritten Mal bot die medicoreha beim Ranzenmarkt in der Galeria Kaufhof Neuss eine gesundheitsorientierte Beratung vor dem Kauf des Schultornisters an. Vor Ort informierte Ergotherapeutin Bente Mehlig über die Anforderungen von Rucksäcken und Ranzen.

Ein schöner Tornister gehört zu einem glücklichen ersten Schultag eines ABC-Schützen genauso dazu, wie die prall gefüllte Schultüte und neue Freunde. Das Angebot an Schulranzen ist mittlerweile riesig. Die bunte Vielfalt zeigte der diesjährige „Ranzenmarkt“ in der Galeria Kaufhof beispielhaft. Die Angebotsflut überfordert viele Eltern, denn neben dem gefälligen Motiv soll er auch praktisch und gesundheitsschonend sein. Ein Kompromiss muss gefunden werden.

Zum dritten Mal organisierte das Kaufhaus in der Neusser Innenstadt seine Aktionstage rund um den Schultornister. Die medicoreha beteiligte sich mit einem eigenen Stand. Ergotherapeutin Bente Mehlig beriet zu richtiger Handhabe und Tragekomfort der Taschen. Gemeinsam mit den Eltern schaute sie sich zwei oder drei ausgewählte Modelle an. „Das Kind muss sich frei bewegen können, mit dem Tornister springen und hüpfen können, aber trotzdem muss er richtig sitzen. So sollte das Rückenteil auch vernünftig am Rücken anliegen und es sollten keine Luftlöcher dazwischen entstehen“, erläuterte die Gesundheitsexpertin.

Der Sohn von Latifa Garraoui hatte sich beim Ranzenmarkt für einen Tornister mit Dinosauriermotiv entschieden. Der Mutter zeigte Bente Mehlig, dass die praktische Tasche mit dem Kind mitwachsen kann. An der Innenseite des Rückenteils befindet sich ein Gurt mit den Einstellungen von XS bis XL.

„Dadurch kann das Kind mit dem Tornister vier Jahre lang vernünftig in die Grundschule gehen“, so die Ergotherapeutin der medicoreha. Nuno Duarte schaute mit Tochter Sofia nach einem rosa- oder lilafarbenen Schulranzen. „Sie ist sehr zierlich und die Tasche ist ja auch schwer“, sagte der Vater. Für die angehende Grundschülerin bot sich darum ein Tornister mit Brust- und Bauchgurt an: „Sie verteilen das Gewicht des Schulranzens. Gerade bei zierlichen Kindern ist dies gut“, erklärte Bente



Der Sohn von Latifa Garraoui hatte sich beim Ranzenmarkt für einen Tornister mit Dinosauriermotiv entschieden

INFO

ANFORDERUNGEN AN RUCKSACK UND RANZEN

Schulterträger: gut gepolstert, ausreichend breit, leichtgängig verstellbar, rutschsicher

Fächeraufteilung: mehrere Fächer, schwere Gegenstände nah am Körper platzieren

Rückenteil: ergonomische Kontur, druckstabil, atmungsfreundlich – Belüftungsrillen, rutschfest, seitliche Führung

Leergewicht: im Grundschulalter circa 1,3 kg, im Mittel- und Oberstufenalter circa 1,5 kg

Mehlig. Dass die Schultaschen heutzutage zu schwer seien für Kinder, lässt die Ergotherapeutin allerdings nicht als berechtigte Beschwerde gelten. „Das passiert nicht, wenn nur das Notwendige für den Schultag eingepackt wird. Die Eltern müssen darauf achten, dass sich im Laufe der Woche keine Altlasten in der Tasche ansammeln“, so Mehlig.

Klagt das Kind schließlich trotzdem über Rückenschmerzen oder erkennen die Eltern an ihm Fehlhaltungen, lassen sich die Beschwerden mit einer Physio- und Ergotherapie bei der medicoreha rechtzeitig beheben und Spätfolgen vermeiden. Über das breite Behandlungsspektrum der qualifizierten Kindertherapeuten – beginnend bei Frühgeborenen und Säuglingen, mit Präventionskursen wie Baby- und Kinderschwimmen bis zur motorischen Förderung und AD(H)S-Therapie – informierte die medicoreha ebenfalls an ihren Stand beim Ranzenmarkt. (REI)



Fotos (2): MAV

Motorrad-Enthusiasten unter sich: Ingo und Herbert mit den „Biker & Triker Freunden ohne Grenzen Selfkant“

EIN LETZTER RITT AM NIEDERRHEIN

medicoreha-Therapeut Michael Schauf hat für zwei unheilbar kranke Motorrad-Enthusiasten eine letzte Ausfahrt an den Niederrhein organisiert. Gemeinsam mit den „Biker & Triker Freunden ohne Grenzen Selfkant“ sind die Palliativ-Patienten zu einer letzten großen Tour an den Niederrhein aufgebrochen.

Ein Tross von 25 Motorrädern und Trikes, brüllender Motorenlärm. Ingo und Herbert sitzen mit schwarzem Helm und Lederkluft im metallic-blau lackierten Seitenwagen einer „Honda Goldwing“. Die beiden sind Patienten im Hospiz der Hermann-Josef-Stiftung und unheilbar krank. Nun werden die Motorrad-Enthusiasten zu einer Tour aufbrechen.

Organisiert hat diesen letzten Ritt an den Niederrhein Michael Schauf. Er ist der behandelnde Therapeut von Ingo und Herbert und seit vielen Jahren bei der medicoreha am Krankenhaus Maria Hilf in Mönchengladbach tätig. Für ihn, sagt er im Nachhinein, war die Aktion „Gänsehaut pur“. Geholfen haben Michael Schauf bei seinem Vorhaben die „Biker & Triker Freunde ohne Grenzen Selfkant“. Der Motorverein ist in der Region bekannt für seine soziale Arbeit für Menschen mit Behinderung.

Die Kolonne hat sich inzwischen in Bewegung gesetzt und schiebt sich Bike für Bike über die Straße. Kleine USA-Fähnchen flattern im Fahrtwind, Chrom glänzt. Vorne und hinten sichern zwei Fahrer den Tross ab, die so genannten „Ranger“. „Das ist ein Motorradclub, wie man ihn sich vorstellt“, erzählt Michael Schauf. Der 60-Jährige selbst fährt Honda „einen Reisedampfer“, wie er sagt.

Nach der Palliativstation geht der letzte Weg für viele Patienten entweder ins Hospiz oder nach Hause. „Für uns geht es darum, den Patienten das Leben so gut es geht zu erleichtern“, erklärt Michael Schauf. Jeden Tag erhalten die Patienten eine Stunde Physiotherapie. Es geht darum, dass die Patienten mobilisiert werden, dass sie, wenn möglich, einige Meter laufen. Für die Psyche und auch für die Angehörigen sei das unheimlich wichtig. Dass sie noch einmal den Fahrtwind

MEDICOREHA IM MARIA HILF KRANKENHAUS

Praxis für Physiotherapie und Ergotherapie Mönchengladbach

Leistungen:

- Physiotherapie und Physikalische Therapie
- Ergotherapie (auch Schienenbau)
- medizinische Gesundheitsprogramme

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag, 7.30 – 17 Uhr

E-Mail: mariahilf@medicoreha.de

STANDORTE:

Sandradstraße 43

(am Maria Hilf Krankenhaus)
41061 Mönchengladbach

Telefon: (0 21 61) 3 58-13 16

Fax: (0 21 61) 3 58-13 23

Viersener Straße 450

(am Franziskus-Krankenhaus)
41063 Mönchengladbach

Telefon: (0 21 61) 8 92-22 60

Fax: (0 21 61) 8 92-22 65

im Gesicht spüren konnten und die Vibrationen und das Dröhnen der Motoren – das sei sehr bewegend gewesen. Wichtig sei auch, die letzten Tage der Menschen mit Leben zu füllen. Schöne Erinnerungen zu generieren. Das ist ein großes Geschenk.

Die beiden Patienten waren in der Zeit, als sie noch gesund waren, leidenschaftliche Motorradfahrer. „Der Ingo hat sogar das Emblem seiner V-Max auf den Arm tätowiert“, erzählt Michael Schauf.

ZWISCHENSTOPP IM BIKERCAFÉ „IRON CHOPPER“

Von Erkelenz aus bewegt sich die Entourage in Richtung Selfkant. Einen Zwischenstopp legt die Gruppe im Bikercafé „Iron Chopper“ ein. An dessen Fassade weht die US-Flagge, die Sitzbänke sind aus Europaletten zusammengenagelt. „Dort konnten die beiden dann ein Bierchen trinken“, erklärt Michael Schauf. Er blickt nachdenklich. Zwar werde er immer wieder mit extremen Schicksalen konfrontiert, er habe aber gelernt mit einer solchen Situation umzugehen.

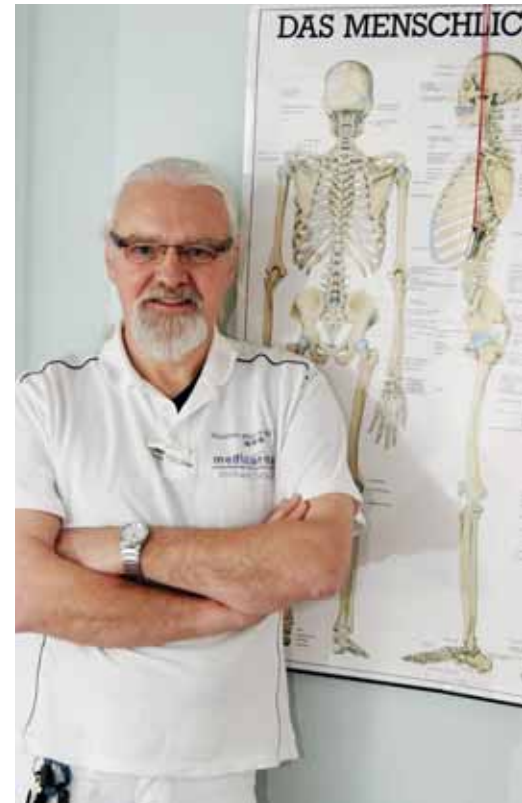
Michael Schauf ist Therapeut mit Berufung. Bereits 1974 ließ er sich in Köln zum Masseur ausbilden. Der 60-Jährige ist zudem ein echtes medicoreha-Urgestein. Am 1. September 1996 startete Michael Schauf an der neu gegründeten Rehaklinik am Lukaskrankenhaus in Neuss.

Privat gehört er dem Club „Schwalmbiker“ an. „Wir sind ein Verein ohne Erkennungsmerkmal, Kutten tragen wir nicht, wir treffen uns einfach nur zum Fahren“, sagt der Mönchengladbacher, der sich gerne mit dem Motorrad für längere Reisen auf den Weg macht.

Im vergangenen Jahr führte ihn ein Trip nach Norwegen. Michael Schauf zeigt Bilder von zerklüfteten Felslandschaften und atemberau-

benden Naturpanoramen. „Wir hatten dort sogar im Juli noch Schnee“, sagt er. Auch für das kommende Jahr hat der Therapeut bereits Pläne. Irland! Über den so genannten „Wild Atlantic Way“ will er von Cork nach Belfast fahren, immer die Küste entlang. Seine eigenen Kinder hat Michael Schauf längst mit dem Motorradvirus angesteckt. „Mein Sohn und meine Tochter haben beide ihre eigenen Maschinen“, erklärte der 60-Jährige.

Am Ende hält der Tross wieder in Erkelenz. Es gibt Applaus für die Patienten. Die Motorradfahrer aus dem Selfkant sind gerührt von der Aktion. Michael Schauf: „Die Jungs haben sich am Ende sogar bedankt, dass Sie unsere Patienten fahren durften.“ (JKR)



Michael Schauf arbeitet seit 1996 bei medicoreha

medicoreha

AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

KRANKEN- UND GESUNDHEITSPFLEGER/-INNEN

ERGOTHERAPEUTEN/-INNEN

SPORTWISSENSCHAFTLER/-INNEN

FACHDOZENTEN/-INNEN ERGO-/PHYSIOTHERAPIE

KAUFMANN/-FRAU IM GESUNDHEITSWESEN

AKTUELLE STELLEN FINDEN SIE AUF:
WWW.MEDICOREHA.DE

WIR SUCHEM GESUNDHEITSEXPERTEN

IN UNSEREN EINRICHTUNGEN IM RHEIN-KREIS NEUSS, IN KÖLN UND MÖNCHENGLADBACH

Schicken Sie Ihre vollständigen
Bewerbungsunterlagen an:

BEWERBUNG@MEDICOREHA.DE



AUCH ALS BERUFSANFÄNGER HABEN SIE
GUTE CHANCEN AUF EINE ANSTELLUNG

10 FRAGEN AN ... ANDREA RÄDLEIN

„ES GIBT EINE FEHLVERSORGUNG“

Andrea Rädlein streitet als ZVK-Vorsitzende an vorderster Front für die Rechte der Physiotherapeuten in Deutschland. Auf ihrer Agenda steht an erster Stelle eine Verbesserung der Gehaltsstruktur. Dafür scheut sie auch die Konfrontation mit Politik und Ärzteschaft nicht.

Frau Rädlein, bereuen sie manchmal, Physiotherapeutin geworden zu sein?

ANDREA RÄDLEIN Nein, natürlich nicht. Ich habe 25 Jahre lang aktiv als Physiotherapeutin gearbeitet, war mit Herz und Seele in der Geriatrie aktiv. Im Rahmen meiner persönlichen Weiterentwicklung habe ich mich immer mehr mit betriebswirtschaftlichen Aspekten auseinandersetzen müssen. In meinem jetzigen Job habe ich die Chance, ein Gleichgewicht zwischen notwendiger Kostendeckung und Qualität ausbalancieren zu können. Früher, als reine Betriebswirte Therapiezentren geführt haben, wurden zur Kostensenkung einfach die Stellenpläne gekürzt. Das gibt es bei mir nicht.

Wie kriegen Sie dann ein Gleichgewicht hin?

ANDREA RÄDLEIN In Rücksprache mit den Chefärzten priorisieren wir viel mehr. Welche Behandlung ist notwendig, welche eher

nachrangig. Wir müssen stärker in den Dialog mit den Verantwortlichen eintreten, um die therapeutische Versorgung der Patienten sicherzustellen. Dabei haben wir zunehmend Probleme unsere Stellen zu besetzen, da die schlechte Vergütung von Physiotherapeuten ein Problem ist. Die Praxen sind voll, die Ressourcen ausgeschöpft

Sie haben vor einem Jahr die Kampagne „38,7 % mehr wert“ gestartet. 179.086 Stimmen wurden für eine faire Vergütung physiotherapeutischer Leistungen gesammelt und an den Gesundheitsausschuss im Deutschen Bundestag überreicht. Was ist aus dem Engagement geworden?

ANDREA RÄDLEIN Es gibt eine Schieflage. Die Mitarbeiter in Praxen werden deutlich schlechter bezahlt, als die stationären Mitarbeiter. Da gibt es Unterschiede von zum Teil 1 000 Euro brutto. Viele Physiotherapeuten wandern in andere Berufe ab. Das betriebliche Risiko der Praxisinhaber ist teilweise nicht ausreichend gegenfinanziert. Unsere Forderung von 38,7 % mehr Lohn haben wir in der Politik vorgestellt, und das ist auch angekommen. Die notwendigen Schritte sind vor dem Hintergrund der Beitragsstabilität jedoch noch nicht eingeleitet worden. Warum das so ist: Unsere Forderung würde mit einem Anstieg der Krankenkassenbeiträge von etwa 0,1 Prozent einhergehen. Das ist politisch natürlich heikel. Klar ist aber auch: Es gibt Fehl Ausgaben im Gesundheitssystem.

Deutschlands Physiotherapeuten sind in vielen Verbänden organisiert. Wäre die Schlagkraft nicht deutlich höher, würden Sie Ihre Kräfte bündeln?

ANDREA RÄDLEIN Das stimmt nicht ganz, denn in einem wichtigen Punkt sind wir uns einig: Physiotherapeuten werden zu schlecht bezahlt. Ich glaube auch nicht, dass die heimische Branche einen einzigen Verband braucht, da sich die Interessenlage der Verbände doch unterscheidet: Der „Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten“ (IFK) vertritt die Freiberufler, der „Deutscher Verband der Ergotherapeuten“ (DVE) die Ergotherapeuten, dann gibt es den „Verband Physikalische Therapie“ (VPT) und uns als Physio Deutschland, der alle Berufsangehörige vertritt. Dennoch sind wir in einem ständigen Dialog. Wir stehen gemeinsam unter dem Dach des „Spitzenverbands der Heilmittelverbände“ (SHV), der sich auf gemeinsame Punkte festgelegt hat, die gegenüber der Politik vertreten werden.

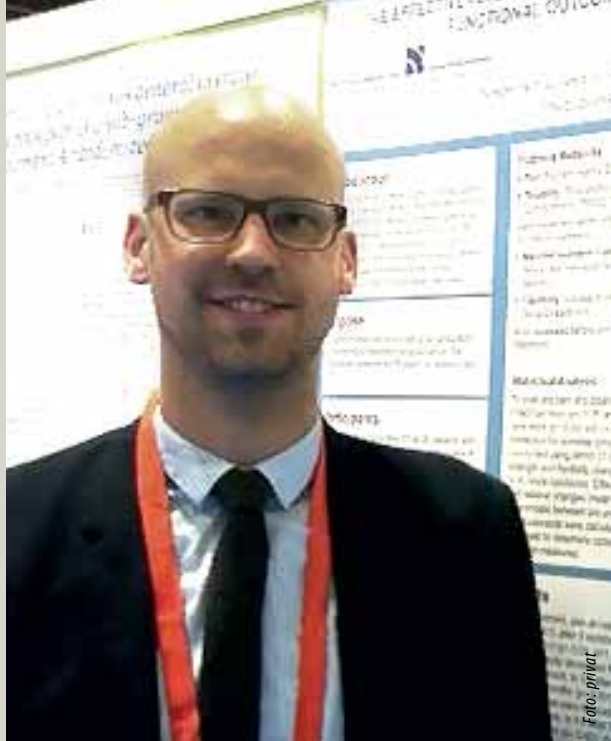
Die Berufsaussichten in der Physiotherapie sind für junge Menschen hervorragend. Wie gelingt es, den Nachwuchs für den Beruf zu begeistern?

ANDREA RÄDLEIN Das fängt damit an, dass die Kosten für das Schulgeld anders finanziert werden müssen. Ich glaube zwar, dass die Fachschule, wie es sie heute gibt, weiterhin ihre Berechtigung hat und auch weiter existieren wird. Dennoch ist es uns sehr wich-



Foto: Jens Krüger

Andrea Rädlein: „Die Zertifizierung von Reha-Einrichtungen dient dem Kunden als Entscheidungshilfe“



Prof. Dr. Martin Alfuth

REHABILITATION – DARUM LOHNT SICH DER AUFWAND

Jede Bewegung im Alltag fällt schwer, der Rücken schmerzt, das Knie zieht bei jedem Schritt oder die Kraft fehlt in den Beinen nach einer Operation. Viele Patienten kennen diese Gefühle. Der behandelnde Arzt verschreibt daraufhin eine Rehabilitationsmaßnahme über drei oder sogar sechs Monate. Diese findet an zwei bis drei Terminen in der Woche statt und bedeutet für den Patienten einen hohen Aufwand. Viele Patienten stellen sich die Frage: Lohnt sich das denn überhaupt?

DIE ANTWORT LAUTET: JA!

Denn zahlreiche Studien zeigen, dass eine Rehabilitation, bei der Arzt, Physio- und Ergotherapeut, Schmerztherapeut sowie Psychologe bei der Behandlung eng miteinander vernetzt sind, bessere Erfolge erzielt, als eine herkömmliche oder keine Behandlung. Welche der Behandlungsformen – also ob z.B. die ärztliche Maßnahme oder die physiotherapeutische – dabei überlegen ist, konnte bisher noch nicht geklärt werden. Für den Patienten spielt das jedoch keine Rolle, denn ihm ist ausschließlich wichtig, dass der Schmerz nachlässt, die Aufgaben im täglichen und beruflichen Leben wieder erfüllt werden können und die Teilhabe an gesellschaftlichen Ereignissen möglich wird. Allerdings sollte der Patient keine Wunder von den behandelnden Personen erwarten, denn ein Erfolg kann nur erreicht werden, wenn er eine positive Grundeinstellung, Motivation und das richtige Maß an Geduld mit in den Rehabilitationsprozess bringt. Alle Beteiligten sollten ferner in Bezug auf die Therapieziele und das Verhalten während der Rehabilitation übereinstimmen, wofür eine intensive Kommunikation miteinander Voraussetzung ist. Ein guter Teamgeist führt nämlich nicht nur im Sport häufig zum Erfolg.

DER AUTOR

Prof. Dr. Martin Alfuth lehrt den Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ an der Hochschule Niederrhein in Krefeld.

tig, die Akademisierung und Professionalisierung des Berufs voranzutreiben. Der Physiotherapeut hat heute eine andere Aufgabe in der Patientenversorgung als noch vor 15 Jahren. Er muss dem Patienten Wege aufzeigen, wie er sich selber helfen kann.

Im April 2015 war ein Positionspaper der CDU im Gespräch, wonach Therapeuten das Recht eingeräumt werden soll, ohne ärztliche Vorgabe darüber zu entscheiden, welche Anwendungen ihre Patienten brauchen. Was ist aus diesen Plänen geworden?

ANDREA RÄDLEIN Es ist viel diskutiert worden, zum Beispiel über das Blankorezept. Der Physiotherapeut hätte dann die Möglichkeit, über Auswahl des Heilmittels, Frequenz und Umfang zu entscheiden. Ich denke, das ist auch der richtige Schritt. Es gibt eine Fehlversorgung, auch, weil ein Arzt manchmal das falsche Heilmittel verschreibt. Aus Unwissenheit, oder weil der Patient es einfordert. Das zum Beispiel eine Massage bei Rückenschmerzen hilft, dafür gibt es keinen Nachweis, trotzdem werden Massagen verschrieben. Allerdings ist dies nur ein Zwischenschritt zu unserem vorrangigsten Ziel, dem Direktzugang, wie er in vielen Ländern bereits praktiziert wird.

Arztrezepte sollen nach Weisung der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin künftig nicht mehr nachträglich verändert werden dürfen. Wenn Fehler darauf sind, muss der Patient zurück zum Arzt und sich ein neues Rezept holen. Wie sehr erschwert das die Arbeit der Physiotherapeuten?

ANDREA RÄDLEIN Das basiert auf einer gewerblichen Entwicklung. Es gibt einzelne Unternehmens-Ketten, die nach einer Optimierung des Rezeptes streben, beim Arzt anrufen und die Verordnung von mehr optionalen Heilmitteln fordern oder die Mengen verändern wollen. Dem soll von Seiten der KV ein Riegel vorgeschoben werden. Daneben gibt es weiterhin Veränderungen, die der Therapeut in Absprache mit dem Arzt vornehmen muss, um



Sanitätshaus Breuer

Orthopädie-Mechanikermeister



Wir führen ein breit gefächertes und sorgfältig ausgewähltes und konzipiertes Sortiment an Produkten aus dem orthopädie-technischen, den privaten Haus-, als auch für den Klinik- oder Praxisgebrauch.

Wir entwickeln, produzieren und vertreiben Produkte in den Bereichen:

Orthopädietechnik

- Interimsprothesen, Prothesen aus Holz, Kunststoff und in Carbontechnik
- Knie- und Knöchelorthesen
- Bandagen und Einlagen
- Kompressionsstrumpfversorgung

Medizintechnik

- Sauerstoffversorgung
- Blutzucker und Blutdruckmeßgeräte
- Schmerztherapiegeräte

Verkauf, Reparatur, Verleih von

- Rollstühlen
- Krankenbetten

Wellness

- Wärmewäsche
- Fitnessprodukte
- Gesundheitsschuhe



Wir helfen Ihnen, aktiv zu bleiben...



Quelle: „Bauerfeind AG“, Zeulenroda

...mit Orthesen, Bandagen & vielem mehr!

sanitätshaus brockers
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

b

hotline
☎ 0 21 59 - 69 74 90

www.ihre-bandage.de
info@ihre-bandage.de

7 x ganz in Ihrer Nähe

meerbusch strümp berta-benz-str. 12

☎ 0 21 59 - 69 74 90

düsseldorf

adersstraße 4

☎ 0211 - 15 96 91 08

meerbusch büberich

düsseldorfer straße 1

☎ 0 21 32 - 68 58 645

neuss

preussenstraße 84

☎ 0 21 31 - 66 20 074

kaarst

martinusstraße 10

☎ 0 21 31 - 74 27 884

willich

grabenstraße 2b

☎ 0 21 54 - 41 21 85

ratingen

mülheimer straße 37

☎ 0 21 02 - 14 57 130

seine Leistung bei den Krankenkassen in Anrechnung zu bringen. 2017 gibt es für diese Diskussion aber ohnehin keine Grundlage mehr. Dann gibt es eine verpflichtende Software für Ärzte gemäß dem Heilmittelkatalog. Diese Software lässt Fehler beim Ausfüllen gar nicht mehr zu.

Was können heute ausgebildete Physiotherapeuten, was ihre Kollegen vor 20 oder 30 Jahren noch nicht gelernt haben?

ANDREA RÄDLEIN Die Therapeuten sind heute durch die demographische Entwicklung mit viel komplexeren Störungen konfrontiert. Da leidet ein Patient nach einem Schlaganfall zum Beispiel vielfach auch an Demenz. Das erfordert eine andere Herangehensweise. Es werden nicht nur die klinischen Symptome behandelt, es muss auch nach den Anforderungen in den Lebenswelten der Patienten geschaut werden. Der Physiotherapeut schlüpft in die Rolle des Beraters. Auch die Ausbildungsinhalte werden sich in diese Richtung verschieben. Wissenschaftliche Erkenntnisse spielen eine immer größere Rolle.

Sie sprechen den demografischen Wandel an. Der Megatrend in der Physiotherapie?

ANDREA RÄDLEIN Die Arbeit mit älteren Menschen bringt besondere Herausforderungen. Früher war deren Versorgung durch die Familie gewährleistet. In Zukunft spielt die Selbstständigkeit eine immer größere Rolle. Es geht um Partizipation: Kann der ältere Patient selber noch einkaufen gehen? Kann er nach einer Hüftgelenkoperation die 30 Stufen zu seiner Wohnung heraufgehen? Kann er sich noch alleine anziehen und waschen? Aus diesem Grund wird künftig auch die ambulante und stationäre Rehabilitation einen viel höheren Stellenwert haben.

Die medicoreha ist nach QMS-Reha und ISO-zertifiziert. Wie wichtig ist eine Zertifizierung von Rehakliniken?

ANDREA RÄDLEIN Ich halte die Zertifizierung von Reha-Einrichtungen für wichtig und notwendig. Sie dient dem Kunden als Entscheidungshilfe, er hat die Möglichkeit die Qualität zu überprüfen. Wer etwa eine Beschwerde hat, wird die Vorzüge eines zertifizierten Verfahrens deutlich merken. Das geht viel schneller. Auch die Behandlungsstandards sind hinterlegt und dokumentiert. Das spielt beim Therapeutenwechsel eine wichtige Rolle. Der Patient muss nicht jedes Mal aufs Neue seinen Krankheitsverlauf schildern und der Behandlungsprozess kann ununterbrochen fortgesetzt werden. Für die Praxisentwicklung ist eine Zertifizierung aus meiner Sicht sehr hilfreich. (JKR)

ZUR PERSON

Name: Andrea Rädlein

Alter: 52

Funktion: Vorsitzende Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK), Geschäftsführerin Regionales Therapie-Zentrum GmbH in Wuppertal

Familie: verheiratet, 1 Kind

GLOSSAR: HEILMITTEL

Ein Heilmittel ist ein Stoff, Gegenstand oder Behandlungsverfahren, von dem eine heilsame Wirkung auf den Patienten ausgehen soll. Therapeutische Leistungen mit Heilmitteln dürfen nur von entsprechend ausgebildeten Personen erbracht werden, zum Beispiel Physiotherapeuten.

VON DER KAUFFRAU ZUR ERGOTHEAPEUTIN

Halbzeit für Tatjana Görtz: Nach eineinhalb Jahren Unterricht an der medicoreha Welsink Akademie für Gesundheitsberufe steht nun die Praxisphase kurz bevor.

Die angehende Ergotherapeutin Tatjana Görtz ist eine Spätberufene. Zwar empfahl ihr der Computer im Berufsinformationszentrum der Arbeitsagentur schon während ihrer Schulzeit den Beruf der Ergotherapeutin, zwar zeigte sie selbst auch starkes Interesse daran, doch wählte sie zunächst einen anderen Weg und absolvierte nach ihrem Realschulabschluss die Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau. Im Laufe der Jahre allerdings keimte der Berufswunsch bei der Sportbegeisterten wieder auf. Sie probierte sich bei einem Praktikum aus und schließlich fasste sie den Mut zum Karrierewechsel.

Ihr zweiter Bildungsweg führte Tatjana Görtz an die medicoreha Welsink Akademie in Neuss. Mit 33 Jahren ist die ehemalige Kauffrau nicht nur älter als ihre Klassenkameraden, sondern auch weitaus länger aus dem Schulalltag raus. „Es ist sehr viel Theorie dabei, in der Anatomie müssen wir sehr viel auswendig wissen“, sagt Tatjana Görtz.

Zu Beginn lernte Tatjana Allgemeines über das Berufsbild der Ergotherapeutin mit rechtlichen Hintergründen, es folgte das Kennenlernen des menschlichen Körpers mit Knochen und Muskeln bis hin zum Nervensystem und Gehirn. Darauf aufbauend lernte sie mit ihren elf Klassenkameraden die verschiedenen Krankheitsbilder kennen.

ABENDS FÜR DIE SCHULE PAUKEN

Die Ergotherapie dient der Wiederherstellung, Entwicklung, Erhaltung oder Kompensation von akuten oder chronischen Erkrankungen der menschlichen Funktionen und Fähigkeiten. Diese können motorisch, sensorisch, psychisch oder kognitiv sein. Während bei anderen Therapieformen von Patienten gesprochen wird, arbeitet der Ergotherapeut mit Klienten zusammen. „Während der Patient Anweisungen bekommt, soll der Klient selbst auf die Lösungen kommen und wir Ergotherapeuten helfen ihm auf dem Weg dahin. Wir sitzen also im selben Boot“, erklärt Tatjana Görtz den Unterschied.

Dass die 33-Jährige für die Schule abends und am Wochenende pauken muss, stört sie im Geringsten. „Es ist zwar aufwendig, aber ich habe Spaß daran und darum beschäftige ich mich auch gerne in meiner Freizeit mit den Vorbereitungen“, so die Auszubildende. Letztlich kommt dabei auch keine Eintönigkeit auf. „Der Beruf der Ergotherapeutin ist sehr vielfältig und das reizt mich auch. Die Gestaltung der Therapien bietet viele Möglichkeiten, mit wem man was und wie macht“, sagt Tatjana Görtz. So gehört etwa die kreative Entfaltung bei Seidenmalerei, Linoldruck oder Holz-, Papier- und Tonarbeiten genauso dazu, wie die Einbindung eines Therapiehundes. Gerne würde Tatjana Görtz ihren Golden Doodle „Sparky“ auch dazu ausbilden. „Er ist lernwillig und gefällig, sehr menschenbezogen und sehr verschmust und würde sich deshalb dazu eignen“, weiß sie.

Erst einmal muss sich die 33-Jährige aber um ihre eigene Ausbildung kümmern. Nach eineinhalb Jahren Unterricht an der Akademie tritt sie nun das einjährige Praktikum im Rahmen der Ausbildung an. Die zwölf Monate teilen sich in vier verschiedene Schwerpunkte auf, unter anderem hat sie sich für die Pädiatrie entschieden, denn ihr Wunsch ist es,



Foto: Stefan Remelt

Die kreative Entfaltung gehört zum Berufsbild der Ergotherapeutin

später in einer eigenen Praxis vor allem mit Kindern zu arbeiten. Im Anschluss an das Praktikum wird sie für wenige Monate noch einmal die Schulbank drücken zur Vorbereitung der Examensprüfungen. Verläuft alles gut, ist Tatjana Görtz im Sommer 2017 eine staatlich anerkannte Ergotherapeutin. (REI)

INFO

AUSBILDUNG Die Schule für Ergotherapie der medicoreha Welsink Akademie gibt es am medicoreha-Standort in Neuss. Die Ausbildung beginnt zum 1. Oktober und dauert drei Jahre.

SCHULE Ein Schultag dauert von 8 bis 16.15 Uhr mit einstündiger Mittagspause. Neben theoretischem Unterricht gehören auch praktische Arbeiten im handwerklichen und kreativen Bereich dazu. Ebenso gehören Besuche von Neurologie und Pathologie sowie einer Behindertenwerkstatt oder auch ein Rollstuhlseminar zum Programm.

PRAXIS Das zwölfmonatige Praktikum teilt sich in vier Schwerpunktbereiche auf.

INFO-ABENDE Am 11. Mai in Neuss (Hammfelddamm 4a) und am 12. Mai in Essen (MediClin Fachklinik Rhein/Ruhr, Haus 1, Auf dem Rötsch 2). Beginn jeweils um 17.30 Uhr.



Fotos: Jens Krüger

RICHTIG EINKAUFEN, GESUND ESSEN

Viel Obst und Gemüse, wenig Zucker – die Faustformel für eine ausgewogene Ernährung ist kein Geheimnis. Physiotherapeut Lennart Cymbarewicz (26) möchte mit einer Ernährungsumstellung seinen Blutdruck in den Griff bekommen. Steffi Baselt, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei medicoreha, erklärt, wie das funktionieren kann und welche Vor- und Nachteile welche Speisen haben. (SBAS/JKR)



OBST UND GEMÜSE

650 Gramm Obst und Gemüse sollten es mindestens sein am Tag. Dabei gilt: lieber mehr Gemüse als Obst, da im Obst viel Fruchtzucker enthalten ist.

FERTIGGERICHTE

Hier sollte man beim Einkauf darauf achten, dass die Produkte keine Geschmacksverstärker enthalten. Achtung: oft werden diese Stoffe als Hefe oder Sellerieextrakt getarnt.

ÖLE

Pflanzliche Fette sind besser als tierische. Sie sollten in etwa doppelt so häufig verwendet werden. Aber: Fett ist Fett. Olivenöl sollte nicht zu stark erhitzt werden. Die Rauchgase, die dabei entstehen, sind schädlich.

ZUCKER

Egal ob Haushalts-, Frucht-, Milch- oder Malzzucker – Zucker sollte in Maßen zu sich genommen werden. Überschüssige Energie wird von der Leber in Fett umgewandelt.

CHIPS

Dass Chips dick machen können, ist kein Geheimnis. Wer dennoch knabbern muss, sollte darauf achten, dass die Chips möglichst keine gehärteten Fette enthalten. Diese sind schlecht für den Cholesterinspiegel.

ALKOHOL

Ein Glas Wein dann und wann ist erlaubt. Wein enthält sekundäre Pflanzenstoffe (Farbstoffe), die sogar Krebs entgegenwirken. Es gilt: Rotwein ist besser als Weißwein wegen der Stoffe, die die Schale enthält.

FRÜCHTEJOGHURT

Von Natur aus schmeckt Joghurt sauer, da es ein Sauermilchprodukt und gut für die Darmflora ist. Um einen fertigen Früchtejoghurt süß schmecken zu lassen, muss sehr viel Zucker zugesetzt werden. 250 g Früchtejoghurt kommt auf ca. 12 Stück Würfelzucker.

FLEISCH

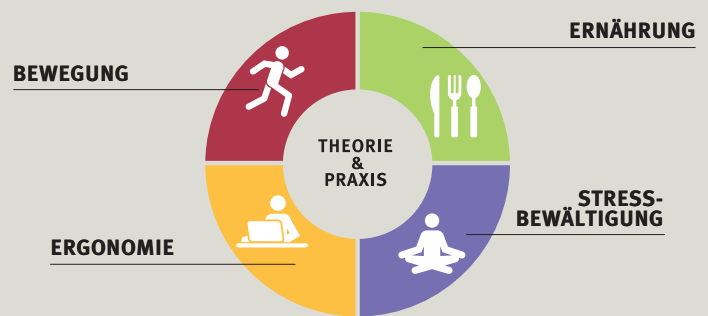
Naturlabesenes Schweine- und Rindfleisch lässt das Risiko an Darmkrebs zu erkranken deutlich weniger ansteigen, als zu Wurst verarbeitetes, oder gepökelttes Fleisch. Geflügel Fleisch enthält nur wenig Fett und Cholesterin.

„PLAN GESUNDHEIT“

„Plan Gesundheit“ ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Neben dem Schwerpunkt Ernährung, auf den wir in dieser Ausgabe eingehen, besteht das Programm aus den Bereichen Bewegung, Ergonomie und Stressbewältigung.

3 Schritte

- **Untersuchung beim Arzt:** Teilnehmen dürfen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit beginnenden Funktionsstörungen, z. B. Gelenk- und Rückenbeschwerden. Es darf noch keine aktuelle Gefährdung der Erwerbstätigkeit vorliegen. Klarheit gibt die Untersuchung beim Arbeitsmediziner, Hausarzt oder Reha-Arzt der medicoreha. Wir schicken Ihnen gerne die nötigen Formulare zu und vermitteln einen Termin.
- **Kostenübernahme prüfen:** Arztbericht und Antrag bitte an Stefanie Baselt (medicoreha Neuss) schicken, wir leiten diesen weiter an die Deutsche Rentenversicherung (DRV) zur Prüfung der Kostenübernahme. Die Prüfung bei der DRV dauert ca. 4 Wochen.
- **Trainingstermine:** Die Initialphase findet an einem Donnerstag und Freitagnachmittag sowie an einem Samstag statt, danach sind die Trainingszeiten immer dienstags und donnerstags von 18 bis 20 Uhr (Neuss) und montags und mittwochs in von 18 bis 20 Uhr (Rheydt).



Dauer: 4 Monate

- **Initialphase:** 2,5 Tage intensive Seminare, Testungen und Trainingsplanerstellung
- **Trainingsphase:** vier Monate lang, 2 x Woche 60 Minuten Bewegungstraining und 45 Minuten Seminar
- **Refreshertag:** 6 Monate nach Abschluss, Aufarbeitung aller Themen

Info: Stefanie Baselt, Tel: (02131) 890 - 566 oder baselt@medicoreha.de

Die Kosten werden komplett von der DRV getragen.

KALORIEN (kcal)

Kalorien zählen macht auf Dauer keinen Spaß. Für einen begrenzten Zeitraum kann es aber helfen Lebensmittel besser einschätzen zu lernen. Unterstützung liefern Ernährungs-Apps (myfitnessPal, fatsecret). Der Kalorienbedarf ist individuell unterschiedlich: Von 1 400 kcal (den ganzen Tag im Bett rumliegen) bis 10 000 kcal (Fahren der Tour de France).

GESAMTBEDARF

Frau: Eine durchschnittliche Frau mit leichter körperlicher Tätigkeit benötigt ca. 2 100 kcal am Tag

Mann: Ein durchschnittlicher Mann mit Bürojob benötigt ca. 2 300 kcal am Tag

WIR TIPPEN DIE EUROPA- MEISTERSCHAFT 2016

MEDICOREHA-TIPP

»Die Europameisterschaft ist ein langes Turnier, und am Ende wird eine Turnierrmannschaft gewinnen. Ich zähle Deutschland, England, Spanien und Italien zum Favoritenkreis - am

Ende wird sich Deutschland durchsetzen.

Auch, weil Jogi Löw aus meiner Sicht ein exzellenter Vorbereiter in den letzten sechs Wochen vor dem Turnier ist. Matchwinner wird Thomas Müller.«



Philipp Hemmrich (Geschäftsführer medicoreha)

PROMI-TIPP

»Ich glaube, dass Deutschland Europameister wird – ich habe vor der WM 2014 mit diesem Tipp auch richtig gelegen. Und ich glaube, dass es das

Turnier von Marco Reus wird, der dann anders als bei der WM nicht verletzt und mit dabei ist.«



Patrick Herrmann (Borussia Mönchengladbach)



»Ich zähle Italien und Spanien zum Favoritenkreis. Deutschland wird dieses Mal keine große Rolle spielen. Bastian Schweinsteiger ist derzeit arg von Verletzungen

geplagt und Sami Khedira einfach kein adäquater Ersatz, er kann die Bälle nicht so gut verteilen. Auf Mario Gomez würde ich auch lieber verzichten.«

Calvin Schwarz (Auszubildender Kaufmann im Gesundheitswesen)



»Deutschland wird Europameister, weil

1. die Mannschaft das Sieger-Gen hat,
2. nach den Skandalen beim DFB nur der sportliche Erfolg überzeugt,
3. ich mir den Tag des Endspiels am 10. Juli freigehalten habe.«

Jürgen Steinmetz (Hauptgeschäftsführer IHK Mittlerer Niederrhein)

»Deutschland wird Europameister, ganz klar. Ich denke, wir sind derzeit einfach die beste Mannschaft auf der Welt. Außerdem haben unsere Handballer jetzt den Europameister-

Titel geholt, da müssen die Fußballer einfach nachziehen. Im Finale werden wir auf Frankreich treffen. Müller wird's entscheiden.«



Melanie Kolenda (Service-Center)

»Deutschland wird Europameister, weil wir die beste Mannschaft haben.«

Christoph Buchbender
(Präsident „Partner für Sport und Bildung“)



UNSER LINK ZUM TIPPSPIEL

tippspiel.medicoreha.de (Freigeschaltet ab 01.06.2016)

HARDWARE FÜR DIE PRAXIS

TERRA PC-MEDICAL

- Zertifizierte PC Systeme für den Einsatz im Medizinumfeld, die den Anforderungen des Medizinproduktegesetzes (MPG) entsprechen.
- Entsprechend der DIN EN 60601-1 Norm geprüft.
- Geeignet für: Diagnose, Therapie, Endoskopie, Betrachtung und Befundung* von Röntgenbildern.
- Erfüllt die Ziele des MPG: Schutz des Patienten, des Anwenders und Dritten vor den Gefahren des elektrischen Stroms und die damit verbundene elektrische Sicherheit mit Begrenzung der Ableitströme.

*Voraussetzung ist ein Befundungsmonitor mit geeigneter Grafikkarte.

TERRA PAD 1061 PRO

Mit diesem Tablet greifen Sie schnell und einfach auf Patientendaten zu. So sparen Sie Verwaltungszeit und können sich auf das Wesentliche konzentrieren – Ihre Patienten.

Bei Hausbesuchen haben Sie dank der Branchen-App MediDok immer die Patientenakte dabei – der schwere Karteikartenkoffer wird überflüssig. Das Dokumentationssystem kann noch vor Ort mit den aktuellen Daten ergänzt und mit dem System in der Praxis synchronisiert werden.



SBT ist:



- Prozessor: Intel® Atom™ Z3735F
- Windows 8.1 Pro 32-Bit (MUI)
- RAM 2 GB
- Flash-Speicher 64 GB (EMMC)
- Tastatur optional
- Dockingstation optional
- Bis zu 8 Tage Standby
- Integriertes TPM 2.0 GPS Modul

SBT Hubert Schmitz Büro- & Datentechnik GmbH & Co. KG

Gerresheimer Straße 92 · 40233 Düsseldorf

Telefon 0211.16 999 99 · info@sbt.de

sbt.de

30 JAHRE MEDICOREHA

EINE CHRONOLOGIE

DORMAGEN

Der ehemalige Kanuslalom-Weltmeister Dieter Welsink gründet am 1. April eine Physiotherapie-Praxis an der Krefelder Straße in Dormagen.

DORMAGEN

Das Unternehmen zieht von der Krefelder Straße an die Florastraße in Dormagen um.

NEUSS

medicoreha eröffnet auf 300 Quadratmetern eine Praxis auf der Hafenstraße. Zunächst behandelt die Praxis dort nur Privatpatienten.

NEUSS

medicoreha eröffnet ein Therapiezentrum an der Preußenstraße. Das Konzept: viel Platz, Licht durchflutete Räume. Das Unternehmen stellt weitere, gut ausgebildete Therapeuten ein.



1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002

NEUSS

medicoreha-Therapeuten betreuen den TSV Bayer Dormagen im IHF-Europapokalfinale gegen die damals weltbeste Mannschaft: TEKA Santander.

NEUSS

Die medicoreha erhält die staatliche Anerkennung der Bezirksregierung Düsseldorf eine Schule für Physiotherapie zu eröffnen. Die erste Klasse besteht aus 26 Schülern.

NEUSS

Für die Schülerinnen und Schüler der Akademie wird der Raum zu knapp. Die Schule zieht um an die Hammer Landstraße.

NEUSS

Handball-Torwart Andreas Thiel, berühmt als „Der Hexer“, wird nach einer schweren Verletzung bei medicoreha behandelt. Erfolgsrezept bei der Heilung ist das Aquatraining im Wellenbad an der Hafenstraße in Neuss.

NEUSS

medicoreha beschreitet neue Wege: Auf Basis der sportmedizinischen Erkenntnisse entwickelt medicoreha konservative Konzepte für funktionelle Therapieformen. Während früher bei Verletzungen oft Gips und Ruhigstellung das Allheilmittel waren, setzt medicoreha auf mobilisierende Maßnahmen.

NEUSS

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Rheinland und die AOK sind interessiert an den Konzepten der medicoreha zur Ambulanten Rehabilitation. Der Orthopäde und langjährige Mitstreiter Dr. Wolfgang Lemken fungiert als anerkannter Reha-Arzt. Es werden weitere erfolgreiche Sondermodelle folgen.





BORUSSIAPARK

medicoreha überzeugt mit ihrem Konzept die Führungsetage von Borussia Mönchengladbach und zieht in Räumlichkeiten im Borussiapark an der Hennes-Weisweiler-Allee. Auch die Betreuung des Bundesliga-Teams übernimmt der Gesundheitsdienstleister.

NEUSS

Die zweite Portal-Praxis entsteht an der Drususallee.

DÜSSELDORF

medicoreha gründet eine Zweigstelle an der Einbrunner Straße in Düsseldorf.

MEDGOLF INSTITUT

medicoreha eröffnet auf 350 Quadratmetern ein Golftherapiezentrum auf dem Gelände der Golfanlage Hummelbachaue

THE MEDGOLF

Auf der Golfanlage Hummelbachaue wird eine Physiotherapiepraxis mit Golfschwerpunkt gegründet.

RHEYDT

medicoreha expandiert weiter und bezieht Räumlichkeiten im medicentrum an der Dahlemer Straße.

MEERBUSCH

Gründung der Portal-Praxis Düsseldorfer Straße.

2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016

MÖNCHENGLADBACH

medicoreha eröffnet Physiotherapiepraxen an der Sandradstraße und Viersener Straße in Mönchengladbach.

ROMMERSKIRCHEN

medicoreha gründet die erste Portal-Praxis an der Bahnstraße in Rommerskirchen.

NEUSS

medicoreha gründet die „Kinderwelt“ an der Preußenstraße.

KÖLN

Eine Allianz schmiedet das Unternehmen mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus in Lindenthal. Auf dem medcampus an der Werthmannstraße behandelt medicoreha heute neben Patienten mit orthopädischen Problemen auch Patienten in der ambulanten psychosomatischen Rehabilitation.

KAARST

Die Portal-Praxis Pestalozzistraße wird gegründet.

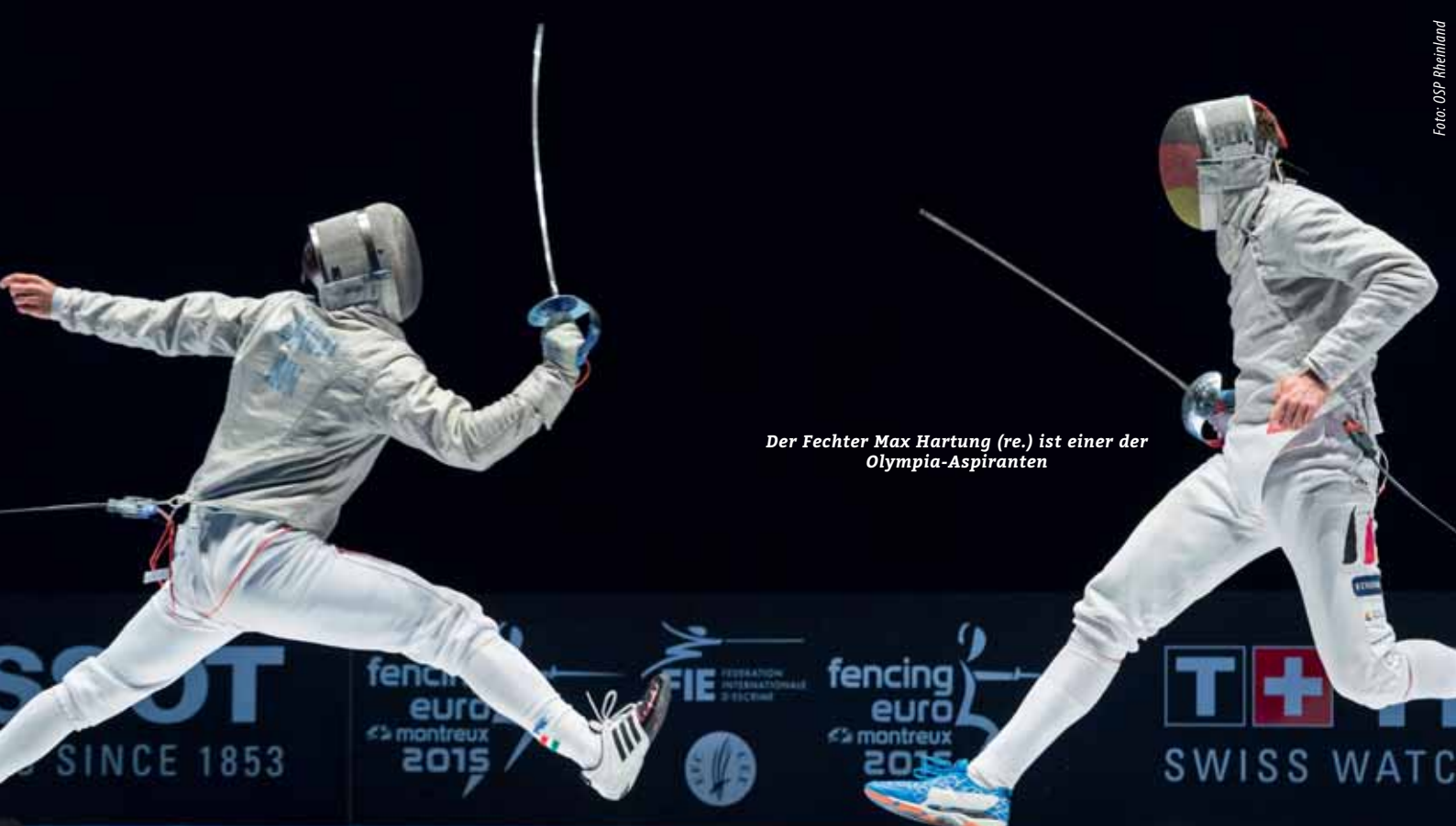
ESSEN

medicoreha schließt sich mit der MediClin zusammen und gründet eine Akademie-Zweigstelle in Essen.

NEUSS

Die medicoreha Welsink Akademie, an der heute 450 anerkannte Plätze für Physio- und Ergotherapie zur Verfügung stehen, zieht in neue Räume am Hammfelddamm. Zur feierlichen Eröffnung kommt unter anderem Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe.





Der Fechter Max Hartung (re.) ist einer der Olympia-Aspiranten

MEDAILLEN-MACHER

Der Olympiastützpunkt Rheinland greift Spitzensportlern unter die Arme - mit Beratung, im Training oder medizinischer Versorgung. Ein Porträt über die Kölner Einrichtung, die in unmittelbarer Nähe zum FC-Stadion liegt.

Immer wieder Leverkusen. Wer über deutschen Spitzensport redet, kommt nicht vorbei an der Chemiestadt zwischen Düsseldorf und Köln. Meyfarth, Baumann, Henkel – es gibt unzählige Namen, die fest verbunden sind mit Olympia. „Leverkusen ist Benchmark“, sagt Michael Scharf. Der 54-Jährige sitzt in seinem Büro am Guts-Muths-Weg vis-à-vis des FC-Stadions. Michael Scharf ist seit 2004 Leiter des Olympiastützpunktes (OSP) Rheinland in Köln und damit so etwas wie ein Manager für die Belange der Spitzensportler in der Region.

„Nach dem schlechten Abschneiden bei Olympia 1988 hat man sich Gedanken gemacht, wie man das sportliche System effektiver gestalten kann“, sagt Scharf. Als Ergebnis wurden 19 OSP geschaffen, nach der Wende kamen noch einige Standorte hinzu. Die OSP fungieren als Dienstleister für Verbände und Athleten. Ihr Angebot umfasst folgende Kernbereiche: Laufbahnberatung / Duale Karriere, Leistungsdiagnostik, Physiotherapie, Konditions- / Reha-Training, Medizin, Ernährungsberatung, SportsVision Training, Sportpsychologie.

Viele Spitzensportler sind auf Unterstützung dringend angewiesen. Im Gegensatz zu Ländern wie China oder Russland, gibt es in Deutschland so etwas wie den „Staatsportler“ nicht. Ein Grund, warum viele Sportler bereits während ihrer aktiven Zeit auf das *Danach* schauen – und den Weg einer dualen Karriere einschlagen. Wer ringt, ficht oder

als Judoka seine Gegner auf die Matte legt, hat nach seiner Sport-Laufbahn längst nicht ausgesorgt.

„Ein weiterer Ansatz ist das Förderprogramm PerspektivTeam Rio“, erklärt Michael Scharf. Mit ein wenig Unterstützung – einer kleinen Fahrtkostenbeteiligung, Hilfe beim Facebook-Auftritt – werden die Sportler auf die Spur gehoben. Die Medaillen-Macher scheuen sich aber auch nicht davor, neue Wege zu gehen. Die Judoka trainieren etwa oft sehr spät, manch einer hat Schlafprobleme. „Also haben wir die Möglichkeit geschaffen Yoga zu machen, damit die Sportler gezielt runterfahren können“, sagt der diplomierte Sportlehrer und Psychologe.

Dass die Sportler dennoch Profis sind, macht ein Blick in die Judohalle des OSP deutlich. Auf den grünen und roten Matten attackieren sich die Judoka im Training, verknoten sich und springen wieder auseinander. Schlecht trainiert sieht hier niemand aus.

In NRW gibt es drei Olympiastützpunkte: Rheinland, Westfalen, Rhein-Ruhr. Das Gebiet, das der OSP Rheinland betreut, reicht von Bonn bis nach Neuss, von Aachen bis nach Gummersbach. 14 Schwerpunktsportarten werden unterstützt: Basketball (männlich), Boxen, Eishockey, Fechten, Hockey, Judo, Kunstturnen, Leichtathletik, Moderner Fünfkampf, Radsport, Ringen (weiblich), Rugby (weiblich), Taekwondo, Tischtennis (weiblich). „Wir erwarten, dass sich 40 Athleten aus unserem Beritt für Olympia qualifizieren“, sagt Michael Scharf (insgesamt werden ca. 400 Athleten aus Deutschland in Rio antreten). Wenn im August die Fackel nach Rio getragen wird, dann ist für Michael Scharf und sein 26 Mitarbeiter starkes Team die Arbeit erledigt. Auch wird der 54-Jährige selbst nicht vor Ort sein. „Da bin ich ganz ehrlich: ich schau mir lieber alle 32 Sportarten im Fernsehen an, als von einer Sportstätte zur nächsten zu hetzen.“ (JKR)



Foto: Jens Krüger

Michael Scharf

INFO

„KÖLNER LISTE“ GEGEN DOPING

Ziel der Kölner Liste ist es, Athleten für das Problem der „Dopingfalle Nahrungsergänzungsmittel“ zu sensibilisieren und ihnen konkrete Orientierungshilfen zu geben. Inzwischen ist die Kölner Liste bzw. die Cologne List mit annähernd **800 getesteten Produkten** die weltweit führende Präventionsplattform rund um das Thema.



Auf den Spuren der Fohlenelf.

Den BORUSSIA-PARK hautnah erleben.

Erlebt einen unvergesslichen Tag im BORUSSIA-PARK abseits der Spieltage. Startet mit einer Stadionführung, bei der ihr wie die Profis durch den Spielertunnel Richtung Spielfeld geht, einen Blick in die Kabinen der Mannschaft werft und weitere Plätze entdeckt, die sonst niemand sieht. Im Anschluss könnt ihr den Tag im gladbach** mit leckeren Speisen und Getränken ausklingen lassen. *Wir freuen uns auf euch!*

Bei Interesse sind wir gerne für euch da:

Borussia VfL 1900 Mönchengladbach GmbH, Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 Mönchengladbach, T +49 (2161) 9293 1525, stadionfuehrung@borussia.de



ERWEITERTE AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE (EAP)

IN NEUSS, MÖNCHEGLADBACH (BORUSSIA-PARK),
RHEYDT UND KÖLN

Im Rahmen der Erweiterten ambulanten Physiotherapie (EAP) werden Patienten mit orthopädisch-traumatologischen Erkrankungen durch berufsbedingte Einschränkungen, nach Arbeitsunfällen sowie Privatversicherte rasch und umfangreich versorgt. Die Therapie beinhaltet Physiotherapie, physikalische Anwendungen wie Lymphdrainagen, Massagen und Elektrotherapie, sowie medizinische Trainingstherapie.

Eine Kombination aus Krankengymnastik, physikalischer Therapie und Medizinischer Trainingstherapie führt zu einer hoch dosierten und zielorientierten Rehabilitation. Optional kann auch die Ergotherapie zusätzlich für eine noch umfassendere Rehabilitation genutzt werden.

Die EAP ist eine Leistung der Berufsgenossenschaften (Unfallversicherungsträger), darüber hinaus können auch Privatversicherte diese Leistung in Anspruch nehmen.

Versorgt werden Patienten mit folgenden Erkrankungen:

- Bewegungseinschränkung nach Gelenk-Teilsteifen
- Komplexe Gelenkverletzungen mit verzögerter Mobilisierbarkeit
- Operationen am Skelettsystem

- Objektiv nachweisbare Muskelschwächen oder Muskelfunktionsstörungen nach Verletzungen oder Operationen
- frühzeitiger erkennbarer Stillstand eines anfänglich erkennbaren Funktionsgewinns unter Standardtherapie der KG/PT
- koordinative Leistungsschwäche, insbesondere auch nach zentralen Nervenverletzungen
- Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik bei frischen nachgewiesenem Bandscheibenvorfall, Spondylolysen und Spondylolisthesen
- Prothetischer Gelenkersatz bei Bewegungseinschränkungen und/oder Muskeldefizit
- Operativ oder konservativ behandelte Gelenkerkrankungen (Kniebandrupturen, Schultergelenkläsionen, Achillessehnenrupturen, Achillessehnenabriss und Amputationen)

Der Aufenthalt bei uns beträgt **zwei bis drei Stunden pro Tag**, an **zwei bis fünf Terminen wöchentlich** über einen Zeitraum von **mindestens zwei Wochen**. Versorgt werden Patienten in der medicoreha in Neuss, im Borussia-Park, Rheydt und Köln.

Info:

Bei Fragen zur EAP helfen wir Ihnen gerne weiter. Rufen Sie uns einfach an: (02131) 890 - 0.





Foto: Jens Krüger

Für kurze Pausen zwischen den Unterrichtseinheiten ist der Aufenthaltsraum da

UNSER SCHULSTAND- ORT IN ESSEN

Wuppertal, Duisburg, Mülheim, Oberhausen – die Schüler, die den Standort der medicoreha im Essener Süden besuchen, kommen aus zahlreichen umliegenden Städten in die Fachschule der medicoreha. Im Hause der Fachklinik MediClin „Auf der Rötsch“ pauken derzeit etwa 80 Schülerinnen und Schüler in vier Kursen.

Die Leitung am Schulstandort Essen hat Sebastian Wendel (36) inne. Der gelernte Physiotherapeut und Sportwissenschaftler, der eine stoische Ruhe ausstrahlt, erklärt: „Ich habe meine Ausbildung im Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen absolviert und Sport in Köln und Bochum studiert.“ Acht Jahre lang arbeitete er danach in einer Praxis in Essen, bevor er am medicoreha-Standort Borussia-Park in der Rehabilitation tätig war. Seit April 2015 leitet der 36-Jährige den Standort in Essen.

Drei fest angestellte Dozenten und vier Honorarkräfte sind an der Fachschule beschäftigt. Sebastian Wendel selbst unterrichtet in den Fachbereichen manuelle Therapie und Physiotherapie. Auch die Essener Fachschule unterrichtet als Modellschule fächerübergreifend. Die Schüler haben die Möglichkeit, an der Hochschule Niederrhein das Bachelor-Studium „Angewandte Therapiewissenschaft“ zu absolvieren. Das Curriculum der Fachschule ist umfangreich und in vier Lernbereiche gegliedert.

Der **Lernbereich I** beschäftigt sich mit „Physiotherapeutischen Kernaufgaben“ wie zum Beispiel:

- Körperfunktionen und Aktivitäten analysieren und beeinflussen,
- Gespräche führen, beraten, anleiten und schulen,
- therapeutische Prozesse steuern sowie
- untersuchen und behandeln

Im **Lernbereich II** erfolgt eine Vertiefung der im Lernbereich I vermittelten Grundlagen. Physiotherapeutisches Handeln wird jetzt auf Patienten bezogen und angewendet.

Im **Lernbereich III** geht es um Zielgruppen und Rahmenbedingungen physiotherapeutischer Arbeit. Der Ansatz dieses Lernbereichs

liegt in der Auseinandersetzung mit der psychischen, sozialen, kulturellen, gesellschaftlichen und ökonomischen Situation junger und alter, kranker und behinderter Menschen.

Im **Lernbereich IV** setzen sich die Lernenden mit der Ausbildungs- und Berufssituation von Physiotherapeuten auseinander.

Dennoch geht die Lehre weit über den Frontalunterricht hinaus. „Die Verzahnung mit der Klinik ist gut, wir haben zum Beispiel die Möglichkeit, Patienten in den Unterricht zu holen“, erklärt Sebastian Wendel. Auch ihre obligatorische Praktikums-Station können die Schüler in der MediClin absolvieren. „Es stehen insgesamt sieben Plätze in der Orthopädie, Neurologie, der Inneren, Chirurgie und im Bereich Physikalische Therapie des Krankenhauses zur Verfügung“, erklärt der 36-Jährige. Neben der MediClin bieten aber auch weitere Kooperationspartner Praktikumsplätze an. (JKR)

INFO

KONTAKT:

Ausbildungszentrum Essen

in der MediClin Fachklinik Rhein/Ruhr
Haus 1, 1. Obergeschoss

Auf der Rötsch 2 | 45219 Essen

Telefon: (02054) 96 97 71 2 | **Telefax:** (02054) 96 97 71 1

E-Mail: akademie@medicoreha.de

Internet: www.medicoreha.de/akademie/

Youtube-Kanal: www.youtube.com/user/medicoreha

KOLUMNE

MIT BEWEGUNG DEM GELENKVERSCHLEISS VORBEUGEN

Mit zunehmendem Lebensalter entgeht fast niemand dem Problem Gelenkverschleiß. Mancher Betroffene verspürt von den Veränderungen bis ins hohe Alter nichts, andere leiden schon in noch jungen Lebensjahren unter dem Knochenabrieb. Gelenkverschleiß führt oft zu einer erheblichen Minderung der Mobilität und zu einer Einschränkung der Lebensqualität. Was kann man dagegen tun?

Jede Art körperlicher Aktivität ist gut für Erhalt der physischen und geistigen Fitness. Bewegung steigert die körperlichen und mentalen Fähigkeiten. Bisher wurde angenommen, dass dies nur für das Ausdauertraining gilt. Eine kanadische Studie widerlegt diese These nun. Den in der Publikation „Age“ veröffentlichten Ergebnissen zufolge ist jede Art von Bewegung hilfreich. Für die Studie der Universität Montreal wurden Probanden im Alter von 62 bis 84 Jahren in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe musste dreimal wöchentlich ein bestimmtes Sportprogramm absolvieren: Ausdauer-, Kraft- oder grobmotorisches Training für die Balance, Koordination, usw. Nach acht Wochen zeigte sich, dass körperliche Fitness (Kör-

perzusammensetzung, Sauerstoffaufnahme, Maximalkraft) nur durch den Kraft- oder Ausdauersport zugenommen hatten. Die kognitiven Fähigkeiten waren jedoch in allen drei Gruppen gleichermaßen gestiegen. Getestet wurden vorwiegend die so genannten „Exekutivfunktionen“, die benötigt werden, um effektiv auf Veränderungen in der Umwelt zu reagieren.

Gerade das motorische Training könne leicht auch zu Hause ausgeübt werden. Das komme vor allem älteren und vorwiegend sitzenden Leuten entgegen, so die Autoren. Diese sollten sich in Erinnerung rufen, dass sie es in jedem Alter selbst in der Hand hätten, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern, betont Studienautor Nicolas Berryman. Bei Wiederaufnahme von regelmäßiger körperlicher Aktivität und Sport ab dem vierzigsten Lebensjahr sollte – zumindest nach längerer Aktivitätspause – eine sportmedizinische Grunduntersuchung durchgeführt werden. Unter Umständen ist eine langsame Leistungssteigerung unter sportmedizinischer und physiotherapeutischer Kontrolle ratsam.



Dr. Wolfgang Lemken ist Ärztlicher Geschäftsführer bei der medicoreha

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH
Preußenstraße 84a
41464 Neuss

TELEFON (02131) 890-0
FAX (02131) 890-501
INTERNET www.medicoreha.de

REDAKTION (magazin@medicoreha.de)
Jens Krüger (verantwortlich)

TEXTE Jens Krüger (JKR), Stefan Reinelt (REI), Steffi Baselt (SBAS), Ulla Dahmen (UDA)

ANZEIGEN (magazin@medicoreha.de)
Jens Krüger

GESTALTUNG Jens Schäfer, nexilio // www.nexilio.de

FOTOS Jens Krüger, Lothar Berns, Steffi Baselt, Bernd Pfitzner, Jagoda Wydra, Tus Reuschenberg, Golf+ GmbH & Co. KG, MAV, Stefan Reinelt, Borussia Mönchengladbach, OSP Rheinland

DRUCK wirmachendruck.de

ABOSERVICE magazin@medicoreha.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Dieter W. Welsink, Philipp Hemmrich, Dr. Wolfgang Lemken

25

JAHRE

OVS COMPUTER

1991 - 2016

HANDELS-GMBH

**Netzwerke
Computer
Drucker
Server
Beratung
Betreuung
Notebooks
Reparaturen
IT-Überwachung**



ovs
COMPUTER
HANDELS-GMBH

www.ovs.info

Sperberweg 47
41468 Neuss

02131/4017-0
info@ovscomputer.de

Wir sind Partner in den Projekten:



Wir sind MINT-Macher



Verantwortungsbewusstsein
in Nordrhein-Westfalen

Sanitätshaus WEST

Unser Lächeln hilft



Orthopädietechnik
Sanitätshaus
Orthopädieschuhtechnik
Homecare

Gerne beraten wir Sie zu unserem Leistungsspektrum:

- Elektronisch gesteuerte Beinprothesen
- Individuelle Orthesen
- Orthopädische Maßschuhversorgungen
- Diabetische Fußbettungen
- Innenschuh-Druckmessungen
- Video-Ganganalyse
- Computergefräste Einlagen
- Sporteinlagen
- Schuhzurichtungen
- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Lymphkompetenzzentrum
- Bandagen und Sportbandagen
- Brustprothesen
- Krankenpflegebedarf
- Inkontinenz- und Stomaversorgungen
- Medizintechnik
- Rehabilitationstechnik
- Wäsche, Mieder und Bademoden

Sani-Rücken-Fuß-Beratungs-Zentrum
Bionic Expert Zentrum



KOSTENLOSE RUFNUMMER: 0800 50 500 23

Zentrale in Neuss
Düsseldorfer Straße 4
41460 Neuss
Telefon 02131 12 88 33

in Düsseldorf
Oberkasseler Straße 99
40545 Düsseldorf-Oberkassel
Telefon 0211 55 35 01

in Düsseldorf
Börchemstraße 3
40597 Düsseldorf-Benrath
Telefon 0211 73 77 750

www.sanitaetshaus.de