

medicoreha

MAGAZIN



medicoreha-Chef Dieter Welsink im Gespräch mit Ringer-Weltmeisterin und medicoreha-Sportlehrerin Aline Focken

WELTMEISTERLICH

MEDICOREHA-TEAM AUF OLYMPIA-KURS

10 FRAGEN AN ...

Dr. Nicolas Krämer, Kaufmännischer Geschäftsführer am Lukaskrankenhaus in Neuss, über Trends im Gesundheitswesen.

Seite 32

TRAININGS-TIPPS

Borussia-Verteidiger Álvaro Domínguez verrät im Interview, wie er mithilfe der medicoreha-Therapeuten gesund geworden ist.

Seite 24

PLAN GESUNDHEIT

Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ergonomie – medicoreha bietet kostenloses Programm für Gesundheit im Beruf an.

Seite 30

Zweisprachig aufwachsen Investition in die Zukunft



- Internationale Schulausbildung, Kindergarten bis Klasse 12
- International Baccalaureate (IB), in Deutschland anerkannt als allgemeine Hochschulreife
- Moderne IT-Ausstattung in allen Klassenräumen
- Schüler lernen Englisch, Deutsch, Spanisch, Französisch, Mandarin
- Schulbus und Freizeitaktivitäten auf dem modernen Campus



- Fokus auf akademische Kompetenz
- Positive Lernkultur, es ist "cool" gut zu sein
- Klar strukturierter und zeitnah aktualisierter Lehrplan
- Interne Studienberatung ab Klasse 9
- Unterricht in allen Sprachen durch Muttersprachler erteilt



- ISR vermittelt Wissen und Werte
- Flexibilität und individuelle Lösungen bei besonderen Situationen wie zum Beispiel im Leistungssport
- In der Student Life Organisation® (SLO) machen Schüler Führungs- und Teamerfahrungen

Wir freuen uns Sie kennenzulernen :)



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,

Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, medizinische Begleitung und Unterstützung in Sport und Training, Fachausbildung und Studium – die medicoreha Welsink Unternehmensgruppe hat zahlreiche Facetten. Wie diese Fachrichtungen interagieren, sich ergänzen und befruchten, wollen wir nun mithilfe des medicoreha-Magazins zeigen, das erstmalig erscheint.

Für die erste Ausgabe haben wir eine Titelstory gewählt, die uns als Unternehmen besonders stolz macht. Mit Aline Focken und Laura Mertens (Ringen) sowie Kristin Silbereisen (Tischtennis) sind gleich drei Sportlerinnen in das so genannten Top-Team des Olympiastützpunktes Rheinland (OSP) berufen worden, die bei medicoreha ihre Ausbildung absolvieren oder beschäftigt sind. Sie werden nun auf dem Weg nach Rio in 2016 durch den OSP unterstützt (**Seite 8**). Wir drücken die Daumen.

Eines unserer Hauptanliegen ist es, Ihnen den Anstoß zu geben, sich bewusst Zeit für Entspannung und Ihr eigenes körperliches und psychisches Wohlbefinden zu nehmen. Dies fällt vielen von uns schwer und Gesundheitsstörungen oder Bewegungsmangelkrankungen sind oftmals die Folgen. Wir bieten auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Kurse für Erwachsene und Kinder an (**Seite 18 bis 21**), die Sie bei dem Vorhaben unterstützen.

Zusätzlich bieten wir Ihnen umfassende medizinische Rehabilitations- und Nachsorgemaßnahmen in den Bereichen Orthopädie, Onkologie, Psychosomatik und Sportmedizin. Ein Praxisbeispiel? Wie es ihm bei der Rehabilitation nach einer Beinoperation ergangen ist, erzählt der amtierende Schützenkönig von Rommerskirchen, Marc Lange (**Seite 29**).

Einer unserer wichtigsten Partner im Rhein-Kreis Neuss ist das Lukaskrankenhaus, das mit Dr. Nicolas Krämer im vergangenen Jahr einen neuen kaufmännischen Geschäftsführer bekommen hat. Er spricht im Interview über den Ausbau der Geriatrie in dem Neusser Haus, die Zusammenarbeit mit medicoreha und über die Herausforderungen, die durch den zunehmend drohenden Ärztemangel entstehen (**Seite 32**).

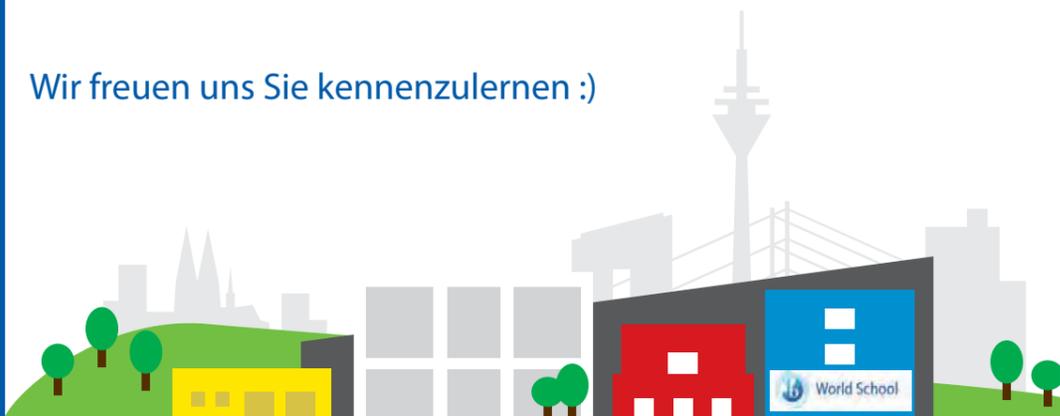
Wie wichtig eine hochwertige Sportmedizin ist, lässt sich derzeit an den aktuellen Entwicklungen der ersten Fußballbundesliga ablesen. Während die finanziell top aufgestellte Vereine mit einer Vielzahl von Verletzungen zu kämpfen haben, belegt das von der medicoreha betreute Team von Borussia Mönchengladbach stets Spitzenrankings, wenn es um eine niedrige Verletztenquote geht. Wie die Rehabilitation nach einer schweren Schulterverletzung für ihn verlaufen ist, erläutert im Interview der Verteidiger Álvaro Domínguez (**Seite 24**). Dieses Wissen geben wir gerne an Sportler und Patienten weiter.

Auch im Businessbereich haben wir uns eine Expertise erarbeitet. Gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland haben wir das Projekt „Plan Gesundheit“ aufgesetzt, das sich um die Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ergonomie im Unternehmen kümmert. Und zwar kostenlos (**Seite 30**).

Unser Team steht selbstverständlich unter fachärztlicher Leitung und umfasst darüber hinaus u. a. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Psychologen und Sozialarbeiter.

Sie haben noch Fragen zu unseren Angeboten? Unser Ärzte- und Therapeutenteam berät Sie gerne. Erkundigen Sie sich außerdem bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

Ihr

Inhalt

AKTUELLES

- 06 **Neuigkeiten aus den Einrichtungen**
medicoreha führt in der Unternehmensgruppe Qualitätsmanagement ein

TITEL

- 08 **medicoreha-Trio auf Olympia-Kurs**
Aline Focken und Laura Mertens (Ringen) sowie Kristin Silbereisen (Tischtennis) sind vom Olympiastützpunkt Rheinland ins so genannte OSP-Top-Team berufen worden. Das Trio wird auf dem Weg zu Olympia in Rio unterstützt.

ÜBERSICHT

- 14 **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

- 17 **Reha nach der Hüft-OP**
Eine Patientin der medicoreha-Einrichtung in Köln-Lindenthal erzählt, wie sie die Zeit nach ihrer Operation erlebt hat.
- 29 **Schützenkönig in Therapie**
Marc Lange, der amtierende Schützenkönig in Rommerskirchen, wird nach einer schweren Beinoperation im Therapiezentrum an der Bahnstraße betreut.
- 30 **Gesundheit im Unternehmen**
Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ergonomie – die medicoreha hilft Arbeitnehmern mit dem Programm „Plan Gesundheit“.



SEITE 08



SEITE 30



SEITE 36

INTERVIEW

- 32 **10 Fragen an ...**
Dr. Nicolas Krämer, Kaufmännischer Geschäftsführer am Lukaskrankenhaus in Neuss, im Gespräch.

SPORT

- 22 **Hockey-Chef im Interview**
Andreas Schwarz, Vorsitzender des HTC Schwarz-Weiss Neuss, über Gegenwart und Zukunft des Vereins.
- 24 **Bundesligaprofi gibt Tipps**
Álvaro Domínguez, Verteidiger bei Borussia Mönchengladbach, über seinen Weg der Genesung nach einer schwierigen Schulterverletzung.
- 27 **Tennis-Hoffnungsträger in Köln**
Die medicoreha unterstützt die Kölner Tennisspieler Alina Wessel und Matthias Wunner physiotherapeutisch.

AUSBILDUNG UND STUDIUM

- 36 **Lernen mit der medicoreha**
Informationen über die Ausbildung zum Physio- oder Ergotherapeuten und den Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“.

KOLUMNE

- 42 **Was tun ...**
Dr. Wolfgang Lemken, Medizinischer Geschäftsführer bei medicoreha, gibt Gesundheitstipps.

IMPRESSUM

- 42 **Alle wichtigen Infos zu diesem Magazin**

MEDICOREHA FÜHRT QUALITÄTSMANAGEMENT IN DER GESAMTEN UNTERNEHMENSGRUPPE EIN

Die medicoreha ist seit Anfang des Jahres zertifiziert nach ISO 9001:2008 und QMS-Reha. Damit ist das Unternehmen Vorreiter unter den ambulanten Reha-Einrichtungen. „Die Auditoren haben uns attestiert, dass wir gute Arbeit machen“, so Stefan Haufs, QM-Beauftragter bei der medicoreha.

Die Mitarbeiter seien aufgeschlossen, sie seien überall gut aufgenommen worden, der Eindruck insgesamt sei sehr gut, attestierten die drei Auditoren des TÜV Hessen. Das sei ungewöhnlich für ein erstes Audit. Dennoch gibt es Verbesserungspotenzial: die Ansprechpartner für die unterschiedlichen Bereiche werden noch genauer zugeordnet. Zudem soll der Patient mit seinen Bedürfnissen noch mehr in den Mittelpunkt gerückt und in den Genesungsprozess mit einbezogen werden.

Wenn es etwa das Ziel eines Patienten ist „wieder arbeiten zu können“, dann werden im Rahmen der Therapie die dafür notwendigen Meilensteine berücksichtigt: Kann die Patientin oder der Patient wieder Treppensteigen? Kann die Patientin oder der Patient Autofahren? Kann die Patientin oder der Patient bestimmte Bewegungen ausführen? „Das soll noch praxisorientierter und näher am Patienten als bisher erfolgen“, sagt Stefan Haufs und meint zudem: „Qualitätsmanagement ist kein abstraktes Projekt, es dient auch der Unternehmensführung und Unternehmenssteuerung.“

Auf den nun erlangten Lorbeeren ausruhen kann sich die medicoreha indes nicht. Jährlich werden nun so genannte Überwachungs-Audits abgehalten; in drei Jahren steht die Re-Zertifizierung auf dem Plan.

**Dieter Welsink (geschäftsführender Gesellschafter),
Stefan Haufs (QM-Beauftragter), Jan Merks (QM-Projektmanager).**

VOM QUALITÄTSMANAGEMENT PROFITIEREN ALLE

Verbesserte Abläufe, schlankere Prozesse – die Zertifizierung eines Qualitätsmanagements hilft der medicoreha im täglichen Arbeitsablauf. Doch auch Patienten, Ärzte und Kostenträger profitieren.

Patienten/-innen Im Rahmen des Qualitätsmanagements hat die medicoreha ein Ideen- und Beschwerdemanagement eingeführt und sich damit ehrgeizige Ziele gesteckt. Ab sofort sollen Beschwerden innerhalb von 48 Stunden geprüft und beantwortet werden. Darüber hinaus soll die telefonische Erreichbarkeit unserer Einrichtungen verbessert werden. In einem weiteren Schritt haben wir die Struktur unseres Fallmanagements optimiert. Auf diese Weise kann jede Patientin und jeder Patient in die für sie oder ihn optimale Versorgung gesteuert werden.

Ärzte/-innen Sie profitieren insbesondere von standardisierten Leitlinien, die unsere Therapieabläufe klar regeln. So ist zum Beispiel der Befundbogen verbessert worden. Dies spiegelt auch die jetzt erlangte Reha-Doppelzertifizierung wider. Dass die Auditierung problemlos geklappt hat, hat indes auch damit zu tun, dass die medicoreha sich bereits seit Jahren an den strengen Kriterien der Deutschen Rentenversicherungen und Krankenkassen orientiert und diese Ergebnisse sorgfältig auswertet.

Krankenkassen und Rentenversicherungen Die Leistungsträger verpflichten sich ihrerseits seit jeher bestimmter Qualitätsmanagementsysteme. Die Kommunikation zwischen den Kostenträgern und medicoreha kann fortan noch abgestimmter verlaufen. Hinzu kommen intensive Qualitätsberichte, die die medicoreha ohnehin schon umsetzt. Zuletzt sei gesagt: die medicoreha ist nicht verpflichtet ein Qualitätsmanagement aufzusetzen, sie tut dies freiwillig.

TAGE DER OFFENEN TÜR AN DEN AKADEMIE-STANDORTEN NEUSS UND ESSEN



Gut besucht waren die Tage der offenen Tür der medicoreha-Akademie in Neuss und Essen

Mehr als 100 Interessierte nutzten an den Tagen der offenen Tür an den Standorten der medicoreha Akademie in Essen und Neuss die Gelegenheit, sich über den Bachelor-Studiengang Angewandte Therapiewissenschaften und die beiden Therapieberufe zu informieren und die Räumlichkeiten der Fachschulen für Physio- und Ergotherapie anzuschauen. Programme zum Training kognitiver Leistungen und die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung in der Ergotherapie sowie der Einsatz von Yoga in der Physiotherapie zählten zu den Höhepunkten. Besonders interessant war für die Besucher der Vortrag von Holger Puchalla, Geschäftsführer der medicoreha Welsink Akademie GmbH, über die Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten sowie die positiven Einflussfaktoren der medicoreha-Gruppe auf die medicoreha Akademie. „Durch das Netzwerk der medicoreha-Gruppe zu verschiedenen Klinikbetrieben, den eigenen Rehabilitationseinrichtungen, Sportvereinen und -verbänden sowie die Kooperation mit der Hochschule Niederrhein bereitet das Unternehmen seine Fachschüler optimal auf die Gegebenheiten im Gesundheitsmarkt nach dem erfolgreichen Staatsexamen vor“, so Geschäftsführer Holger Puchalla.

Um einen Einblick in die unterschiedlichen Facetten der Physiotherapie zu bekommen, demonstrierten Fachschüler moderne Therapiemethoden. Die Besucher konnten verschiedene Assessment-Verfahren in dem Bereich Koordination ausprobieren. Die Ergotherapie präsentierte sich zudem mit Methoden zur Handtherapie und zur Hilfsmittelversorgung. „Die positiven Aussichten auf dem Arbeitsmarkt für die Heilberufe, bedingt durch den steigenden Versorgungsbedarf aufgrund der demografischen Entwicklung sowie die Zunahme von Bewegungsmangelkrankungen, motiviert viele Bewerber sich für die Ausbildung zum Physiotherapeuten und Ergotherapeuten zu entscheiden“, so Ausbildungsleiterin Sabine Myller.

WM-TRAINER VON ECUADOR BESUCHT MEDICOREHA

Wie genau trainieren eigentlich Profisportler in Deutschland? Wie werden sie im Falle einer Verletzung rehabilitiert? Darüber informierte sich der Fußballtrainer Reinaldo Rueda im Rahmen eines Besuchs bei der medicoreha in Neuss. Rueda ist nicht irgendwer: der gebürtige Kolumbianer erreichte 2010 mit Honduras und 2014 mit Ecuador die Endrunde der Fußballweltmeisterschaft und macht derzeit ein Sabbatjahr.

Dieter Welsink, geschäftsführender Gesellschafter der medicoreha, zeigte der Trainerlegende die Räumlichkeiten des Gesundheitsdienstleisters und erläuterte, wie die medicoreha ihre Konzepte sowie Kompetenzen „aus dem Spitzensport“ auch für den Patienten vor Ort zugänglich macht. Außerdem informierte er darüber, wie die medicoreha-Therapeuten eine Rehabilitation individuell für die Erfordernisse jeder Sportart abstimmen.

Rueda, der fließend Deutsch spricht, zeigte sich beeindruckt und schoss fleißig Fotos in der medicoreha-Trainingshalle. Der Kolumbianer absolvierte zwischen 1990 und 1991 ein Sportstudium an der Sporthochschule Köln.

Auch ein kleines Geheimnis verriet die Trainerlegende am Ende: „In Deutschland eine Mannschaft zu trainieren, das wäre ein großer Traum von mir.“ Doch zunächst musste er seinen Flieger nach England erwischen. Die nächste Station: Chelsea.

**Dieter Welsink, geschäftsführender
Gesellschafter der medicoreha, und Reinaldo Rueda
fachsimpeln über sportmedizinische Konzepte**



EIN TRIO AUF DEM WEG NACH RIO

Der erste Schritt ist gemacht. Aline Focken und Laura Mertens (Ringen) sowie Kristin Silbereisen (Tischtennis) gehören dem Top-Team des Olympiastützpunkts Rheinland (OSP) an. Die OSP-Förderung soll das Trio auf den Weg zum großen Ziel in 2016 führen: Olympia in Rio. Während Laura und Kristin derzeit ihre Ausbildung an der medicoreha-Akademie absolvieren, ist Aline als Sportlehrerin auf der Trainingsfläche der medicoreha in Neuss anzutreffen. Über ihr Leben im Spannungsfeld zwischen Sport und Beruf erzählt das Dreigespann nun im medicoreha-Magazin.

Auch Tischtennis-Spielerin Kristin Silbereisen und Ringerin Laura Mertens werden vom Olympiastützpunkt Rheinland gefördert



Foto: OSP Rheinland





Foto: Jörg Richter

Top-Ringerin und Ergotherapeutin – Laura Mertens bekommt Sport und Beruf unter einen Hut

SPORT ALS ZWEITJOB

Neben Aline Focken sind auch die Ringerin Laura Mertens und die Tischtennispielerin Kristin Silbereisen ins OSP-Top-Team berufen worden. Beide absolvieren ihre Ausbildung bei der medicoreha.

Ihr seid in das Top-Team des Olympiastützpunktes Rheinland (OSP) berufen worden. Wie wichtig ist die Unterstützung durch den OSP?

Kristin Silbereisen Sehr wichtig. Ich habe schon jahrelang Erfahrungen mit dem OSP und fühle mich immer gut betreut. Man weiß, dass man in jedem Gebiet einen Ansprechpartner hat, der einem immer weiterhelfen kann.

Laura Mertens Der OSP ist eine zentrale Anlaufstelle für Athleten bei jeglichen Fragen in Sachen Leistungssport aus dem gesamten Rheinland. So habe ich z.B. mit Unterstützung meines Laufbahnberaters Horst Schlüter den

Weg zur Ergotherapie-Ausbildung bei der medicoreha gefunden. Die ermöglicht es mir, neben dem Leistungssport ein berufliches Standbein aufzubauen. Egal mit welchem sportlichen Anliegen man sich an die Mitarbeiter des OSP wendet, man wird ernst genommen. Gemeinsam versuchen wir Steine, die auf dem Sport-, Berufs- und Alltagsweg liegen, zu beseitigen. Auf diese Weise können wir

uns noch besser auf die Qualifikation und hoffentlich auf die Olympischen Spiele vorbereiten.

Auf welche Art und Weise kann euch der OSP noch helfen?

Kristin Silbereisen Laufbahnberatung, ärztliche Check-ups, Ernährungsberatung, Nahrungsergänzungsmittel, Physiotherapie – es gibt viele Beispiele.

Laura Mertens Leistungsdiagnostiken, Versorgung mit Nahrungsergänzungsmitteln und Bandagen unterstützen eine optimale Wettkampfvorbereitung und Leistungssteigerung. Mit seinem großen Partner-Netzwerk ermöglicht der OSP zudem eine ideale Betreuung in Form von schneller und qualitativ hoher medizinischer, physiotherapeutischer und sportpsychologischer Betreuung. Als Kampfsportlerin, die in bestimmten Gewichtsklassen startet, ist die Ernährung auch von Bedeutung. Hier bietet der OSP eine Ernährungsberatung an, die mir zeigen kann, wie ich am besten Gewicht mache.

Welche Schritte müssen auf dem Weg nach Olympia noch gemacht werden?

Kristin Silbereisen Die Qualifikation innerhalb von Deutschland ist sehr schwer. In jedem anderen europäischen Land wäre ich mit meiner Weltranglistenposition dabei. Meine Ausbildung, die ich nebenbei mache, vereinfacht meine Ausgangsposition nicht, aber ich kämpfe weiter um einen Platz.

Laura Mertens Erstes Kriterium ist die Spitzenposition unter der nationalen Konkurrenz. Die erste Qualifikation findet dann im September bei den Weltmeisterschaften in Las Vegas statt. Hier muss man unter den ersten fünf landen. Auf drei weiteren Turnieren (europa- und welt-

weit) bedeutet der Einzug ins Finale die Qualifikation für Rio. Bei mir persönlich stehen der Kraftaufbau und die Festigung von Techniken und Förderung der Variabilität momentan im Vordergrund.

Neben dem Sport absolviert ihr eine Ausbildung bei der medicoreha. Wie schwierig ist es, Sport und Beruf unter einen Hut zu bekommen?

Kristin Silbereisen Sehr schwierig, wenn man nicht diszipliniert ist. Als Kind habe ich aber schon gelernt, wie man sich organisieren muss, um Leistungssport mit der Schule zu verbinden. Das hilft mir heute mit der Ausbildung schon sehr. Außerdem habe ich wie im Sport auch in der Ausbildung hohe Anforderungen an mich selbst. Da bleibt oft das Privatleben auf der Strecke und wenn man dazu noch einen eigenen Haushalt hat, lässt man schon mal das ein oder andere Unwichtige liegen. Ohne ein gutes Umfeld ist die duale Karriere kaum zu schaffen.

Laura Mertens Der Sport ist wie ein Zweitjob, der neben der Ausbildung koordiniert werden muss. Dank der Kooperation mit der medicoreha lässt sich dies jedoch gut vereinen, indem meine Arbeitszeiten oder sogar der Zeitraum meines Staatsexamens mit meinen Trainings- und Wettkampfzeiten abgestimmt werden können. Es bleibt zwar wenig Zeit für anderes, aber das akzeptiert man, wenn man sieht welche Erfahrungen man durch den Sport sammelt.

Kristin, du lernst bei der medicoreha den Beruf der Physiotherapeutin, Laura, du bist angehende Ergotherapeutin - was genau interessiert euch an den jeweiligen Berufen?

Kristin Silbereisen Durch den Sport und durch meine Schwester und meinen Schwager, die beide Physiotherapeuten sind, bin ich oft in Berührung mit dem Beruf gekommen. Mich hat immer interessiert wie der Körper arbeitet, wie Verletzungen verhindert werden oder man nach Beschwerden wieder fit wird.

Laura Mertens Mir gefällt, dass man in vielen Bereichen – Orthopädie, Psychiatrie, Arbeitstherapie, Pädiatrie, Neurologie, Onkologie, Geriatrie - und mit vielen Menschen unterschiedlichen Alters zusammenarbeiten kann. Der eigenen beruflichen Entwicklung sind kaum Grenzen gesetzt. Die Ergotherapie stellt den Menschen, seinen Alltag und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Ziel ist es, verloren gegangene Handlungskompetenzen wiederzuerlangen, indem man handelt. Ich mag diese Orientierung, die eine individuelle ansprechende Therapiegestaltung zulässt und auch so Variabilität für mein eigenes therapeutisches Handeln beinhaltet.

Bleibt Zeit für Hobbys? Wenn ja, für welche?

Kristin Silbereisen Ich spiele in meiner Freizeit gerne Golf. Das aber nur im Sommer, da ich da auch mal eine dreiwöchige Saisonpause und am Wochenende mehr Zeit habe, wenn die Bundesligasaison vorbei ist.

Laura Mertens Es bleibt Zeit, diese ist jedoch sehr gering bemessen. Meist gehe ich meinen Hobbys an wettkampffreien Wochenenden und Feiertagen nach. Dazu gehören Kochen und Backen oder etwas zu lesen. Am Liebsten verbringe ich jedoch Zeit mit meiner Familie und unserem Hund, sowie mit Freunden – egal auf welche Art. Hauptsache, man macht etwas gemeinsam.

Das also ist die Weltmeisterin! Ein blondes Mädchen mit schwarzem Trainingsanzug des SV Triberg und roten Turnschuhe hüpfte auf der weichen Matte im Ringerleistungszentrum des AC Ückerath auf und ab und lacht. Durch die Halle tönt gedimmte Popmusik, während sich ein gutes Dutzend Mädchen aus dem Ringerteam warm macht. Ein schrilles Geräusch aus der Pfeife von Bundestrainer Patrick Loes zerreißt das Idyll.

Wer Aline gelöst durch die Halle traben sieht, mag kaum glauben, wie stressig ihr Alltag bisweilen ist. Die 24-Jährige spult ein tägliches Training in Krefeld und Dormagen ab, studiert an der Fernuni in Saarbrücken Sportpsychologie und arbeitet dabei noch als Sportlehrerin bei der medicoreha Welsink Unternehmensgruppe in Neuss. „Bald stehen für uns drei Wochen Trainingslager auf Kuba an“, sagt sie. Die südamerikanischen Verbände sind arm, das Training hart. „Deren Training ist kürzer, dafür aber intensiver, während wir mehr Fokus auf die technischen Aspekte legen“, sagt die 24-Jährige. Wenig später steht die Weltmeisterschaft in Las Vegas an.

Inzwischen steht Aline im blauen Ringeranzug ihrer Sparringspartnerin gegenüber. Die Kampffläche, auf der die Ringer ihren Körper entgegenwerfen, sieht aus wie ein Hubschrauberlandeplatz. Ein gelber Kreis ist das Zentrum, eingefasst in einen roten Ring. Das Lachen ist inzwischen aus Alines Gesicht verschwunden. Wie ein Raubtier, das zum Sprung ansetzt, steht sie in der Hocke. Der weiße Mundschutz leuchtet hell und bedrohlich. Die Augen sind ein einziger Fokus. Ringen ist ein Sport, bei dem sich die Geschwindigkeit oft ändert. Mal verschieben sich die Gegnerinnen wie in Zeitlupe ein paar Zentimeter nach links oder nach rechts, dann wieder verknoten sich Gliedmaßen in Sekundenschnelle.



Therapeutischer Leiter Rüdiger Hübbers-Lüking achtet bei Aline Focken auf die richtige Ausführung der Übung

Am Ende legt Aline ihre Kontrahentin mehrfach hintereinander auf die Matte.

Die richtige Leistungsbereitschaft haben viele Sportler. Hinzu kommt eine unschlagbare Expertise in ihrer jeweiligen Sportart. Zu diesem Schluss kamen auch die Teilnehmer einer Experte-Runde zum Thema „Duale Karriere“ bei der medicoreha, an der neben Aline Focken auch Johannes Kay (Weltmeister Voltgieren, Ausbildung Physiotherapie medicoreha), Jürgen Brüggemann (Geschäftsführer Sportstiftung



Kristin Silbereisen fühlt sich seit Jahren vom Olympiastützpunkt gut betreut

NRW), Michael Scharf (Leiter Olympiastützpunkt Rheinland) und Dieter Welsink (Geschäftsführender Gesellschafter medicoreha Welsink Unternehmensgruppe, ehemaliger Weltmeister Kanuslalom) teilnehmen.

Bei dem Gesundheitsdienstleister kümmert sich Aline Focken unter anderem engagiert um die Betreuung der Patienten und Rehabilitanden, die das Physiotherapeutische Aufbautraining (PAT) betreiben (siehe Infokasten). Zu viel ist Aline selten etwas. Im Gegenteil: Sie legt eine sehr professionelle Einstellung an den Tag - und kennt zudem ihren eigenen Körper sehr genau. So kann sie auch das Training der medicoreha-Patienten passgenau auf die erforderlichen Bedürfnisse abstimmen. „Du kannst auch nicht das ganze Jahr durchtrainieren“, erklärt die Krefelderin.

Michael Scharf meint: „Wir brauchen intelligente Sportler und die wollen sportlichen und beruflichen Erfolg haben.“ Ringer-Bundestrainer Patrick Loes, der Aline Focken betreut, ist der Meinung: „Wer sich aufgrund seiner Ausbildung, seines Studiums bzw. seines Berufs seine Zeit für das Training einteilen muss, trainiert in der ihm zur Verfügung



medicoreha-Physiotherapeut Lennart Cymbarewicz unterstützt Aline Focken beim Training

stehenden knappen Zeit bewusster und intensiver.“ Effizienz und Zeitmanagement - Fähigkeiten, die später auch im Job enorm weiterhelfen.

Jürgen Brüggemann glaubt, dass auch im Umkehrschluss Unternehmen vom Spitzensport profitieren. Spitzensportler seien flexibler, problemorientierter, leistungsstärker und ergebnisorientierter. Die IHK Köln zählt seit 2008 zu einem Verbund regionaler Netzwerkpartner der

Sportstiftung und leistet praktische Hilfe im Rahmen des Projektes „200 Patenschaften für 200 Topathleten“. Auch Dieter Welsink unterstreicht: „Die Spitzensportler in unserem Unternehmen sind Motoren, die etwa bei der Konzeption neuer Trainingsprogramme extrem wichtig sind.“ Sie entwickeln also auch aufgrund ihrer Kreativität neue Geschäftsmodelle.

Dass Aline Ringerin werden würde, stand bereits früh fest. Sie begann als Kind im Alter von fünf Jahren beim KSV Germania Krefeld. „In meiner Familie wird Ringen seit mehreren Generationen betrieben“, erzählt sie. Ihren ersten großen Erfolg erzielte sie im Jahr 2004, als sie bei der deutschen Jugendmeisterschaft den dritten Platz belegte. Alles Weitere ist, wie man so sagt, Geschichte.

Im Gegensatz zu Sportarten wie Fußball führt das Ringen ein Nischendasein. Seit ihren Weltmeistertitel geht es für Aline immerhin ein wenig bergauf. Es gibt Anfragen von Sponsoren, der Autohersteller Kia hat ein kleines Auto zu Verfügung gestellt.

Dass die Ringerhalle, die gleichzeitig Bundesstützpunkt Ringen ist, überhaupt am Willy-Brandt-Platz steht, war nicht immer klar. Das Projekt war umstritten und ist mit einer Finanzspritze von 300.000 Euro durch den Rhein-Kreis Neuss im Jahr 2011 realisiert worden. Heute wird das Projekt nicht mehr in Frage gestellt, was auch an den Erfolgen liegen mag, die Sportlerinnen wie Aline Focken errungen haben.

Inzwischen lehnt Aline mit dem Rücken an der Hallenwand. Sie ist hier eine unter vielen, ein Teil des Teams. Und doch ist die 24-Jährige trotz ihres jungen Alters innerhalb des knallroten Gebäudes unmittelbar neben dem Dormagener Bahnhof schon ein klein wenig Legende geworden. Von Aline hängen Porträts im Hallengang und natürlich das Foto, das sie mit zerzausten Haaren und ungläubigem Blick zeigt im Siegesmoment der Weltmeisterschaft. Es ist ein Blick, der sagt: Das war noch nicht alles.

GUTSCHEIN ÜBER 50 EURO

Bei Abschluss eines ein- oder zweijährigen Vertrags über das Physiotherapeutische Aufbautraining (PAT). Gültig bei Abschluss bis zum 30. Juni 2015.

PHYSIOTHERAPEUTISCHES AUFBAUTRAINING (PAT)

Das ganzheitliche Trainingsprogramm der medicoreha dient der Verbesserung und Erhaltung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Beginnend mit einer Leistungsdiagnostik durch die medicoreha-Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftler wartet ein abwechslungsreiches Training auf Kunden und Patienten. In der medizinischen Eingangsbearbeitung werden Risikofaktoren ausgeschlossen und Trainingsziele gemeinsam definiert und festgelegt.

1 Monat:	79 Euro mtl.
6 Monate:	69 Euro mtl. (bei Vorauszahlung rd. 3% Rabatt)
12 Monate:	59 Euro mtl. (bei Vorauszahlung 4% Rabatt; 54 Euro mtl. als Partnertarif)
24 Monate:	55 Euro mtl. (bei Vorauszahlung 5% Rabatt; 50 Euro mtl. als Partnertarif)

Die FairPay-Vereinbarung bei Halbjahres- und Jahresverträgen garantiert kurze Kündigungszeiten und flexible Vertragslaufzeiten gegen geringe Umbuchungsgebühren.

KURZ VORGESTELLT: SPORTSTIFTUNG NRW

ZWILLINGSKARRIERE IN NRW BERUFLICHE ZUKUNFT TROTZ SPITZENSPORT

Spitzensportler stehen oft im Spannungsfeld zwischen Beruf und Sport. Für Entlastung sorgt die Sportstiftung NRW. Wie genau das geschehen kann, erklärt Referentin Tanja Tschurer in einem Gastbeitrag.

Da ist sie endlich, eine Medaille bei den Olympischen Spielen! Speerwerferin Linda Stahl reißt die Arme hoch und freut sich über ihren dritten Platz in London. Beim größten sportlichen Event auf dem Treppchen zu stehen, ist für Athleten das Höchste, das sie in ihrer sportlichen Karriere erreichen können. Zur Existenzsicherung reicht dieser Erfolg jedoch meist nicht aus. Nur ein Bruchteil aller Weltklasse-Sportler kann von den Erfolgen bei Wettkämpfen oder daraus resultierenden Werbeverträgen leben. Die meisten müssen sich anderweitig um die Absicherung ihrer Zukunft kümmern – am besten schon während ihrer aktiven Zeit.

INDIVIDUELLE FÖRDERUNG

Dieser Weg ist kein leichter. Mit „Existenzrisiko Spitzensport“ und „Eisdiele statt Weltrekord“ sind die Artikel überschrieben, die das sogenannte Drop-out von Athleten beschreiben. Sie berichten über Leistungssportler, die sich zugunsten der Existenzsicherung gegen eine weitere sportliche Karriere entscheiden. So wie der Schwimmer Markus Deibler, der eine gute Woche nach seinem Weltrekord über 100 Meter Lagen seine Karriere beendete, um eine Eisdiele zu eröffnen.

Linda Stahl hat einen anderen Weg gewählt, die Duale Karriere. Neben dem Sport hat sie ihr Medizinstudium absolviert und erste Erfahrungen im Klinikum Leverkusen gesammelt. Immer betreut von ihrem persönlichen Mentor, Klinikdirektor Professor Dr. Henning Adamek. Inzwischen arbeitet sie dort als Ärztin und wirft „nebenher“ Bestweiten. Damit ist die Speerwerferin geradezu ein Paradebeispiel der Dualen Karriere. Ihr Werdegang zeigt, dass es möglich ist, neben der sportlichen auch an der beruflichen Karriere zu arbeiten und jeweils maximale Erfolge zu erzielen – aber auch, dass es dafür viel Einsatz und guter Partner bedarf.



Tanja Tschurer: „Am besten schon während der aktiven Zeit um die Absicherung der Zukunft kümmern.“

Zwillingkarriere heißt das Projekt der Sportstiftung NRW, das Athleten auf diesem Weg unterstützt. Gemeinsam mit den Laufbahnberatern der Olympiastützpunkte vermittelt die Sportstiftung NRW zwischen Sport und Wirtschaft, um bestmögliche Tandems zu bilden, die beiden Seiten einen Mehrwert versprechen. Auch Aline Focken (siehe Titelstory) und die medicoreha sind ein Beispiel dafür.

Neben dieser individuellen Förderung unterstützt die Sportstiftung NRW die Entwicklung sportartübergreifender Strukturen in den Leistungssportregionen NRW. Als bundesweit größte Initiative eines Landes fördert sie den olympischen und paralympischen Nachwuchs. Stets mit dem Ziel, das Drop-out zu verhindern und die erfolgreiche Teilnahme an Olympischen und Paralympischen Spielen, an Welt- und Europameisterschaften unter bestmöglichen Bedingungen zu ermöglichen.

www.sportstiftung-nrw.de



GENUSS FÜR ALLE SINNE Exklusiv erholen inmitten der Natur.

- Naturbadeseen mit Panoramasauna
- Großzügige Saunabereiche
- Erholsame Massagen
- Vielfältige Wellness- und Beauty-Anwendungen
- Kulinarische Genüsse



Am Südpark 45
41466 Neuss
Tel. 0 21 31/531065 511
www.wellneuss-online.de
shop.wellneuss-online.de
info@wellneuss-online.de

Montag bis Samstag
10.00 – 23.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
10.00 – 23.00 Uhr

 **WELLNEUSS**
SAUNA. NATUR. MEHR.

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, Rheydt, Mönchengladbach, Köln, Rommerskirchen)

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 Hüft- und Knie (Köln)

Das Eduardus-Krankenhaus und die medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH bieten ein umfassendes Versorgungsangebot bei hüft- und knieendoprothetischen Eingriffen an. In Zusammenarbeit mit Barmer GEK, TK und DAK.

IV Sportmedizin (Neuss)

„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, Rommerskirchen, 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, Polyarthritiden, 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 Aufbaustraining (PAT) (Neuss, Rheydt, Mönchengladbach, Köln, Rommerskirchen)

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

Kursangebot (Kinder und Erwachsene) (Neuss, Mönchengladbach, Rommerskirchen, 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, Rommerskirchen, 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 am Trainingsplatz möglich.

■ 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; Ergotherapie 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: (Gerätgestützte 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

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 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

Orthopädie
Telefon (02131) 890-490

medicoreha Rheydt im medicentrum

Orthopädie
Telefon (02166) 99 88 20

medicoreha Köln im medcampus Hohenlind

Orthopädie
Telefon (0221) 46 78 78 00

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

Neuss, Oberstaße 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

BEISPIELBILD: DR. HEIKO SCHNEIDER, CHEFARZT DER MEDICOREHA IN KÖLN, BEHANDELT DIE HÜFTE EINER PATIENTIN



SCHNELLE GENESUNG NACH DER HÜFT-OP

Antonette Wolff geht noch an Krücken. Schmerzen hat sie keine mehr. Das war vor einigen Wochen noch anders. „Ich hatte starke Schmerzen in der Leistengegend“, berichtet die 64-Jährige. Als ihr Arzt das Röntgenbild sah, war schnell klar: der Gelenkkopf der Hüfte muss ausgetauscht werden.

Im St. Vinzenz-Krankenhaus in Köln-Nippes legte sie sich schließlich unters Messer. Zehn Tage blieb die Kölnerin im Krankenhaus, dann betreute sie ein Therapeut zuhause. Rund anderthalb Monate nach der Operation begann sich schließlich die so genannte „Ambulante muskuloskeletale Rehabilitation“ (AMR) bei der medicoreha in Köln Lindenthal. „Die meisten orthopädischen Erkrankungen können heute ambulant und wohnortnah genauso erfolgreich rehabilitiert werden wie stationär“, sagt Dr. Heiko Schneider, Chefarzt am Standort Köln.

Der Aufenthalt bei der medicoreha – neben Köln auch in Neuss oder Rheydt möglich – beträgt fünf bis sieben Stunden pro Tag über einen Zeitraum von drei

bis vier Wochen. Patienten erhalten ein Mittagessen, zudem steht bei Bedarf ein hauseigener Fahrdienst zur Verfügung. So wie auch bei Antonette Wolff. Sie darf zwar noch nicht auftreten, trainiert aber auf dem Ergometer und an der Beinpresse und geht regelmäßig gemeinsam mit einem Therapeuten der medicoreha spazieren. „Außerdem habe ich einmal in der Woche Wassertherapie“, sagt die Hausfrau, die verheiratet ist und einen Sohn hat.

Trotz der OP gibt sich Antonette Wolff gelassen: „Das war eigentlich recht unspektakulär.“

INFO: Sprechstunde bei der medicoreha

Die medicoreha bietet in Neuss, Rheydt und Köln eine sozialmedizinische Sprechstunde an, zu der Ärzte Patienten entsenden können. Eine Überweisung ist nicht erforderlich. Patienten sollten alle relevanten Befunde mitbringen. Um Wartezeiten zu vermeiden, wenden sich Patienten an die Reha-Service-Stellen in Neuss (02131) 890 490, Rheydt (02166) 99 88 20 oder Köln (0221) 46 78 78 00 für eine Terminvereinbarung.

WIE BEANTRAGEN SIE EINE AMBULANTE REHABILITATION?

Den Antrag auf eine ambulante Rehabilitation stellen Sie nach Empfehlung durch Ihren Arzt bei Ihrer Rentenversicherung oder Ihrer Krankenkasse. Eine Rehabilitation nach einem Krankenhausaufenthalt wird direkt im Krankenhaus mit Unterstützung des Sozialdienstes beantragt. Bei Fragen hilft die eigens dafür eingerichtete Service-Stelle der Rehabilitationsträger.

JETZT GEHT'S LOS!

Mit der Genehmigung und Zuweisung in unsere Einrichtung können Sie starten. Bitte bringen Sie ausreichend Zeit und Ruhe mit. Sie müssen mit einer täglichen Gesamtdauer von etwa fünf Stunden rechnen, in der Regel über drei bis vier Wochen. Selbstverständlich halten wir auch ein Mittagessen für Sie bereit. Am ersten Tag lernen Sie unsere Einrichtung kennen und wir stellen Ihnen die Rehabilitationsabläufe vor. Es finden die ärztlichen und therapeutischen Einganguntersuchungen statt, die notwendig sind, um die für Sie erforderlichen Therapiemaßnahmen festzulegen.

WAS SOLLTEN SIE MITBRINGEN?

Sportliche Kleidung, vor allem aber Motivation und alle Ihnen zu Verfügung stehenden ärztlichen und therapeutischen Untersuchungsergebnisse.

WIE KOMMEN SIE ZU UNS?

Voraussetzung für die ambulante Rehabilitation ist, dass die häusliche Versorgung sichergestellt und die tägliche Anfahrt zu uns möglich ist. Bei der Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln werden Ihnen die Fahrtkosten erstattet. Wenn es aus medizinischen Gründen erforderlich ist, stellen wir Ihnen gerne unseren hauseigenen Fahrdienst zur Verfügung.

WAS KOMMT DANACH?

Ziel der Rehabilitation ist es, Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für Alltag, Beruf, Freizeit und Sport wiederherzustellen. Wichtig ist es, den Rehabilitationserfolg langfristig zu sichern. Unser Team berät Sie über weiterführende Maßnahmen wie zum Beispiel eine Rehabilitationsnachsorge (IRENA), Reha-Sport, Heilmittelbehandlung oder individuelle Trainingsprogramme und Gesundheitskurse sowie zu exklusiven Versorgungsmodellen der Integrierten Versorgung.



KURSÜBERSICHT FÜR ERWACHSENE

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 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, Poolnudeln 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 Livia Schori, Diplom-Sportwissenschaftlerin. „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. 1,30m tiefem Wasser durchgeführt.

STANDORT NEUSS | Lukaskrankenhaus

	TERMINE 2015	UHRZEIT
Wirbelsäulengymnastik 10 x 60 Min. 110,- €	Di 11.08. – 13.10.	18:00 – 19:00
	Di 27.10. – 20.12.	18:00 – 19:00
AquaGymnastik 10 x 45 Min. 140,- €	Mo 03.08. – 05.10.	12:05 – 12:50
	Di 04.08. – 06.10.	18:05 – 18:50
	Mi 05.08. – 07.10.	18:15 – 19:00
	Do 06.08. – 08.10.	19:15 – 20:00
	Do 15.10. – 17.12.	19:15 – 20:00
	Mo 19.10. – 21.12.	12:05 – 12:50
	Di 20.10. – 22.12.	18:05 – 18:50
	Mi 21.10. – 23.12.	18:15 – 19:00
AquaPower 10 x 45 Min. 140,- €	Di 04.08. – 06.10.	19:05 – 19:50
	Mi 05.08. – 07.10.	19:05 – 19:50
	Di 20.10. – 22.12.	19:05 – 19:50
	Mi 21.10. – 23.12.	19:05 – 19:50

STANDORT RHEYDT

	TERMINE 2015	UHRZEIT
Wirbelsäulengymnastik 10 x 60 Min. 110,- €	Do 13.08. – 29.10.	18:00 – 19:00
	Do 05.11. – 21.01.	18:00 – 19:00
Yoga Basiskurs 10 x 60 Min. 110,- €	Mi 12.08. – 28.10.	18:00 – 19:00
	Mi 04.11. – 20.01.	18:00 – 19:00
Yoga Fortgeschrittene 10 x 60 Min. 110,- €	Mi 12.08. – 28.10.	17:00 – 18:00
	Mi 04.11. – 20.01.	17:00 – 18:00

STANDORT ROMMERSKIRCHEN

	TERMINE 2015	UHRZEIT
Wirbelsäulengymnastik 10 x 60 Min. 110,- €	Mi 19.08. – 21.10.	17:00 – 18:00

STANDORT MÖNCHENGLADBACH | Kliniken Maria Hilf

	TERMINE 2015	UHRZEIT
Beckenbodengymnastik 10 x 60 Min. 110,- €	Mi 03.06. – 05.08.	09:00 – 10:00
	Mo 19.10. – 21.12.	15:00 – 16:00
Veranstaltungsort Sandradstraße		
AquaGymnastik** 10 x 45 Min. 140,- €	Mi 01.07. – 02.09.	11:15 – 12:00
	Di 07.07. – 08.09.	14:15 – 15:00
	Fr 07.08. – 09.10.	10:00 – 10:45
	Do 13.08. – 15.10.	17:00 – 17:45
	Mi 07.10. – 09.12.	11:15 – 12:00
	Di 20.10. – 22.12.	17:00 – 17:45
Veranstaltungsort Viersener Straße		

STANDORT KÖLN

	TERMINE 2015	UHRZEIT
AquaGymnastik 10 x 45 Min. 140,- €	Sa 08.08. – 17.10.	09:30 – 10:15
	Di 11.08. – 13.10.	16:10 – 16:55
	Di 27.10. – 29.12.	16:10 – 16:55
	Sa 31.10. – 16.01.	09:30 – 10:15
AquaGymnastik für Senioren 10 x 45 Min. 140,- €	Mi 12.08. – 14.10.	10:00 – 10:45
	Mi 28.10. – 30.12.	10:00 – 10:45
AquaPower 10 x 45 Min. 140,- €	Sa 08.08. – 17.10.	10:20 – 11:05
	Di 11.08. – 13.10.	17:00 – 17:45
	Di 11.08. – 13.10.	19:45 – 20:30
	Di 27.10. – 29.12.	17:00 – 17:45
	Di 27.10. – 29.12.	19:45 – 20:30
	Sa 31.10. – 16.01.	10:20 – 11:05
Aquafit für Schwangere 10 x 45 Min. 140,- €	Mi 12.08. – 14.10.	19:45 – 20:30
	Do 13.08. – 15.10.	16:30 – 17:15
	Fr 14.08. – 16.10.	12:10 – 12:55
	Fr 14.08. – 16.10.	13:00 – 13:45
	Mi 28.10. – 30.12.	19:45 – 20:30
	Do 29.10. – 14.01.	16:30 – 17:15
Nordic Walking 10 x 60 Min. 110,- €	Mi 12.08. – 14.10.	09:00 – 10:00
	Mi 28.10. – 30.12.	09:00 – 10:00

AquaPower

10 x 45 Min. • 140,- €

Sehen 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.

Aquafit für Schwangere

6 x 45 Min. • 84,- €

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

Nordic Walking-Treff

10 x 60 Min. • 110,- €

Lassen Sie sich von der Gruppendynamik motivieren und laufen Sie dem Alltagsstress davon. Unsere qualifizierten Therapeuten stellen sicher, dass auch Wiedereinsteiger schnell in Tritt kommen, Spaß an der gemeinsamen Bewegung haben und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun. Denn das schnelle sportliche Gehen führt zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Leistung sowie zur Muskelentspannung.

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.



KURSÜBERSICHT FÜR KINDER

Wasserspielwiese

8 x 45 Min. · 112,- €

1 bis 2 Jahre und 2 bis 3 Jahre

9 x 45 Min. · 126,- €

Wasser spielerisch und mit Freude erleben und dabei gezielt die motorische Entwicklung des Kindes fördern – das ist das Ziel dieses Kurses. Die Wasserfläche wird zu einer großen Spielwiese. Aus Platzgründen bitten wir um Verständnis, dass jeweils nur ein Elternteil mit dem Kind ins Wasser gehen kann.

Babyschwimmen

6 x 45 Min. · 84,- €

3 bis 12. Monat

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 zehn 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.



STANDORT NEUSS | Lukaskrankenhaus

Wasserspielwiese 1 – 2 Jahre

8 x 45 Min. | 112,- €

Wasserspielwiese 2 – 3 Jahre

8 x 45 Min. | 112,- €

Babyschwimmen Grundkurs

8 x 45 Min. | 112,- €

Babyschwimmen Aufbaukurs

8 x 45 Min. | 112,- €

Kinderschwimmen Anfänger

9 x 45 Min. | 126,- €

	TERMINE 2015	UHRZEIT
--	--------------	---------

Mo	17.08. – 05.10.	10:00 – 10:45
Mo	19.10. – 07.12.	10:00 – 10:45

Do	13.08. – 01.10.	15:00 – 15:45
Do	22.10. – 10.12.	15:00 – 15:45

Do	13.08. – 01.10.	09:15 – 10:00
Fr	14.08. – 02.10.	10:45 – 11:30
Sa	15.08. – 10.10.	09:00 – 09:45
Sa	15.08. – 10.10.	09:45 – 10:30
Mo	17.08. – 05.10.	14:30 – 15:15
Di	18.08. – 06.10.	10:00 – 10:45
Mo	19.10. – 07.12.	14:30 – 15:15
Di	20.10. – 08.12.	10:00 – 10:45
Do	22.10. – 10.12.	09:15 – 10:00
Fr	23.10. – 11.12.	10:45 – 11:30
Sa	24.10. – 12.12.	09:00 – 09:45
Sa	24.10. – 12.12.	09:45 – 10:30

Do	13.08. – 01.10.	10:00 – 10:45
Fr	14.08. – 02.10.	10:00 – 10:45
Sa	15.08. – 10.10.	10:30 – 11:15
Sa	15.08. – 10.10.	11:15 – 12:00
Mo	17.08. – 05.10.	10:45 – 11:30
Di	18.08. – 06.10.	10:45 – 11:30
Mo	19.10. – 07.12.	10:45 – 11:30
Di	20.10. – 08.12.	10:45 – 11:30
Do	22.10. – 10.12.	10:00 – 10:45
Fr	23.10. – 11.12.	10:00 – 10:45
Sa	24.10. – 12.12.	10:30 – 11:15
Sa	24.10. – 12.12.	11:15 – 12:00

Sa	08.08. – 10.10.	13:10 – 13:55
So	09.08. – 04.10.	09:10 – 09:55
So	09.08. – 04.10.	10:50 – 11:35
So	09.08. – 04.10.	13:00 – 13:45
Mo	10.08. – 05.10.	15:45 – 16:30
Di	11.08. – 06.10.	15:00 – 15:45
Mi	12.08. – 07.10.	14:30 – 15:15
Mi	12.08. – 07.10.	16:00 – 16:45
Do	13.08. – 08.10.	16:30 – 17:15
So	18.10. – 20.12.	09:10 – 09:55
So	18.10. – 20.12.	10:50 – 11:35
So	18.10. – 20.12.	13:00 – 13:45
Mo	19.10. – 14.12.	15:45 – 16:30
Di	20.10. – 15.12.	15:00 – 15:45
Mi	21.10. – 16.12.	14:30 – 15:15
Mi	21.10. – 16.12.	16:00 – 16:45
Do	22.10. – 17.12.	16:30 – 17:15
Sa	24.10. – 19.12.	13:10 – 13:55

Kinderschwimmen Fortgeschrittene

9 x 45 Min. | 126,- €

Sa	08.08. – 10.10.	14:00 – 14:45
Sa	08.08. – 10.10.	14:50 – 15:35
So	09.08. – 04.10.	10:00 – 10:45
So	09.08. – 04.10.	12:10 – 12:55
So	09.08. – 04.10.	13:50 – 14:35
Mo	10.08. – 05.10.	16:30 – 17:15
Di	11.08. – 06.10.	15:45 – 16:30
Di	11.08. – 06.10.	16:30 – 17:15
Mi	12.08. – 07.10.	15:15 – 16:00
Mi	12.08. – 07.10.	16:45 – 17:30
Mi	12.08. – 07.10.	17:30 – 18:15
Do	13.08. – 08.10.	17:15 – 18:00
Fr	14.08. – 09.10.	15:45 – 16:30
So	18.10. – 20.12.	10:00 – 10:45
So	18.10. – 20.12.	12:10 – 12:55
So	18.10. – 20.12.	13:50 – 14:35
Mo	19.10. – 14.12.	16:30 – 17:15
Di	20.10. – 15.12.	15:45 – 16:30
Di	20.10. – 15.12.	16:30 – 17:15
Mi	21.10. – 16.12.	15:15 – 16:00
Mi	21.10. – 16.12.	16:45 – 17:30
Mi	21.10. – 16.12.	17:30 – 18:15
Do	22.10. – 17.12.	17:15 – 18:00
Fr	23.10. – 18.12.	15:45 – 16:30
Sa	24.10. – 19.12.	14:00 – 14:45
Sa	24.10. – 19.12.	14:50 – 15:35

STANDORT KÖLN

Babyschwimmen Grundkurs

8 x 45 Min. | 112,- €

Babyschwimmen Grundkurs

6 x 45 Min. | 84,- €

Babyschwimmen Aufbaukurs

8 x 45 Min. | 112,- €

Babyschwimmen Aufbaukurs

6 x 45 Min. | 84,- €

	TERMINE 2015	UHRZEIT
--	--------------	---------

Sa	08.08. – 26.09.	11:15 – 12:00
Sa	08.08. – 26.09.	12:05 – 12:50
Sa	31.10. – 19.12.	11:15 – 12:00

Mo	10.08. – 14.09.	10:00 – 10:45
Di	11.08. 15.09.	10:00 – 10:45
Mo	28.09. – 02.11.	10:00 – 10:45
Di	29.09. – 03.11.	10:00 – 10:45
Di	17.11. – 22.12.	10:00 – 10:45

Sa	31.10. – 19.12.	12:05 – 12:50
----	-----------------	---------------

Mo	16.11. – 21.12.	10:00 – 10:45
----	-----------------	---------------

STANDORT MÖNCHENGLADBACH | Kliniken Maria Hilf

Babyschwimmen Grundkurs

6 x 45 Min. | 84,- €

Babyschwimmen Aufbaukurs

6 x 45 Min. | 84,- €

Veranstaltungsort Sandradstraße

	TERMINE 2015	UHRZEIT
--	--------------	---------

Di	18.08. – 22.09.	10:30 – 11:15
Di	20.10. – 24.11.	10:30 – 11:15
Do	05.11. – 10.12.	10:30 – 11:15

Do	22.10. – 26.11.	11:15 – 12:00
Di	15.12. – 12.02.	11:15 – 12:00

Kinderschwimmen

8 x 45 Min. · 112,- €

4 bis 6 Jahre

9 x 45 Min. · 126,- €

In diesem Kurs werden Kinder gezielt an das Schwimmen herangeführt. Unser Fachpersonal kann dabei auch auf Entwicklungsstörungen einzelner Kinder eingehen, um ihnen die gesundheitsfördernde Wirkung des Schwimmens zugänglich zu machen. Der Kurs ist für alle Kinder zwischen vier und sechs Jahre, die in der Kleingruppe Schwimmen lernen möchten. Die Wassertemperatur beträgt ca. 32°C.



BETREUUNG DURCH PHYSIOTHERAPEUTEN IST ERSTLIGAREIF

Der HTC Schwarz-Weiss Neuss spielt künftig in der ersten Liga. Der Verein und die medicoreha bilden schon lange ein Bündnis, das im April 2014 verstärkt worden ist. Der Gesundheitsdienstleister betreut die Bundesliga-Mannschaften des Hockeyklubs physiotherapeutisch, im Gegenzug agiert der Verein als Werbepartner. Andreas Schwarz, Vorsitzender des Vereins, erklärt, was sich der HTC von der Kooperation erhofft.

Seit einem Jahr betreut die medicoreha den HTC verstärkt, reicht das, um mit anderen Vereinen auf Augenhöhe zu konkurrieren?

Andreas Schwarz Das Kontingent an Unterstützung durch die medicoreha ist deutlich ausgedehnt worden, zum Beispiel im Bereich des Athletiktrainings. Das hilft uns außerordentlich. Doch die Situation ist immer noch schwierig. Ein Verein wie HTC Uhlenhorst Mülheim verfügt über einen Trainerstab, der in etwa dreimal so groß ist wie der unsere. Das ist zum einen historisch gewachsen, hängt zum anderen aber auch von der Unterstützung durch die lokale Wirtschaft ab. Grundsätzlich haben es die Vereine im Westen besonders schwer, weil sich viele Klubs in diesem Ballungsgebiet gegenseitig auf den Füßen stehen. Von daher sind wir sehr froh, dass unsere physiotherapeutische Betreuung jetzt erstligareif ist.

Am Standort Neuss liegt es also nicht?

Andreas Schwarz Nun ja, Hockeyvereine rekrutieren ihre Spieler zu mindestens 80 % aus der Studentenschaft. Im westlichen Segment der Bundesliga konkurrieren sechs Teams miteinander, jetzt raten Sie mal, welche Stadt davon keine Universität hat. Richtig: Neuss. Dieses Defizit müssen wir mit anderen Qualitäten ausgleichen.

Der HTC hat mit der medicoreha vereinbart, herausragende Sportler im Rahmen einer dualen Karriere zu fördern.

Andreas Schwarz Das ist richtig und hilft insbesondere unseren Kaderathleten weiter. Doch auch für unsere anderen Sportler müssen wir es schaffen, z.B. Studienplätze zu Verfügung zu stellen.

Spitzensportler gelten als ehrgeizig und leistungsorientiert, sind demnach auch für die Wirtschaft interessant.

Andreas Schwarz Das kann ich nur bestätigen. Ein Spitzenspieler wie Sebastian Draguhn, der inzwischen Rechtsanwalt bei Tommy Hilfiger

ist, hat zum Beispiel seinerzeit während der WM noch an seiner Hausarbeit geschrieben. Hinzu kommen bis zu 100 Lehrgangstage im Jahr. Das ist ein Mammutprogramm.

Wie kann es dann gelingen, Sportler an die Region zu binden?

Andreas Schwarz Wir müssen, so gut es geht, professionelle Rahmenbedingungen schaffen: dazu gehört ein Spitzentrainer, eine Mannschaft die funktioniert und eine moderne taktische und technische Ausrüstung; aber natürlich auch eine finanzielle Unterstützung, zum Beispiel ein Auto oder die Erstattung von Fahrtkosten. Das ist in unserer Sportart nicht immer ganz leicht, da wir keine Fernsehgelder bekommen.

Der neidische Blick fällt oft auf den Fußball?

Andreas Schwarz Der Fußball ist einfach eine völlig andere Welt. Das wird deutlich, wenn man sieht, dass im Rahmen der Bundesliga-Berichterstattung bereits Werbung für andere Sportarten gemacht wird.

Ist der Fußball dadurch zwangsläufig professioneller?

Andreas Schwarz Die Protagonisten im Hockey waren traditionell immer schon recht fortschrittlich. Da braucht man nur an Bernhard Peters denken, der im Rahmen der Weltmeisterschaft 2006 vom Hockey in den Fußball gewechselt ist und moderne Konzepte mitgebracht hat.

Sie mussten die Damenmannschaft des HTC im vergangenen Jahr aufgrund Personalmangels aus der Bundesliga zurückziehen. Wie sieht die Zukunft aus?

Andreas Schwarz Wir werden auch 2015 ein Damen-Team anmelden, dann allerdings unterklassig. Mittelfristig wollen wir wieder in die Ober- oder Regionalliga. Man muss auch sehen: Dass sowohl unsere Herren-, als auch unsere Damenmannschaft in der ersten Bundesliga gespielt haben, lag auch an sehr starken Jahrgängen. Das kann man nicht immer erwarten. Es ist für uns aber auch nicht das einzige Ziel, mit beiden Mannschaften immer in der höchsten Spielklasse zu sein. Wichtig ist auch, den Verein auf eine breite Basis zu stellen. So konnte zuletzt etwa die Zahl der Mitglieder von 600 auf 800 gesteigert werden; die Hälfte davon sind Kinder, knapp 300 im Hockey und über 100 im Tennis.

Arbeitet der HTC auch mit Schulen zusammen?

Andreas Schwarz Ja, natürlich, das machen im Grunde genommen alle Sportvereine. Auch wir kooperieren mit einer Handvoll Schulen. Die Zeit, die die Kinder auf den Sportplatz kommen können, ist allerdings zunehmend komprimierter. Von daher ist es auch wichtig, dass wir die entsprechende Infrastruktur mit zwei Kunstrasenplätzen vorhalten.

In 13 Jahren feiert der HTC sein hundertjähriges Jubiläum. An welcher Stelle wären Sie dann gerne angekommen?

Andreas Schwarz Es wäre schön, wenn unsere Mitgliederzahl dann auf 1000 angestiegen wäre und wir wenigstens mit einer der beiden Hockey-Mannschaften in der Bundesliga spielen würden.



HTC-CHEF ANDREAS SCHWARZ

UNTERNEHMER HELFEN SPORTLERN IN DER REGION

Der Spitzensport im Rhein-Kreis Neuss wäre ohne den stabilen Rückhalt und die breite Unterstützung der örtlichen Wirtschaft nicht möglich. Um noch zielgerichteter und effektiver agieren zu können, entwickelte sich Anfang 2013 aus den Reihen hiesiger Unternehmen der Impuls zur Gründung eines Fördervereins.



Handball-Ass Max Bettin gibt dem regionalen Sender Center TV ein Interview

Um diesen Förderverein mit seinen rund 30 Mitgliedern gruppiert sich ein stetig wachsender Sponsorenkreis, die Partner für Sport und Bildung. Als freiwilliger Zusammenschluss bekennen sich die beteiligten Unternehmen und Institutionen zu einer gemeinsamen Idee.

Mit ihrem Engagement eröffnen die Partner für Sport und Bildung hoffnungsvollen Nachwuchstalente neue Perspektiven. Sie orientieren sich hierbei an der Maxime, der sportlichen Unterstützung auch berufliche Angebote zur Seite zu stellen. Aus gutem Grund, denn den Partnern ist es wichtig, wenn viele der von ihnen identifizierten Sporttalente nicht nur privat und in ihrem Verein, sondern auch im Job eine dauerhafte Heimat im Rhein-Kreis Neuss finden und bei ihren Arbeitgebern als Persönlichkeiten positive Akzente setzen.

Unter dem Dach und auf Initiative des Vereins hin treffen sich die Sponsoren in regelmäßigen Abständen, um über den Einsatz und die Vergabe von Fördermitteln zu beraten. Zuletzt trafen sich die Sponsoren bei der International School on the Rhine (ISR). Peter Soliman, Inhaber der ISR, betont: „Wir haben die gleichen Werte wie die Partner von Sport und Bildung. Spitzenleistung und Charakterbildung stehen im Zentrum unserer Ausbildung. Junge, leistungsbereite und weltoffene Menschen unterstützen wir aus Überzeugung – ob im Sport oder in der Bildung.“

2014 wurden Mittel in Höhe von 400.000 Euro und Sachmittel in Höhe von 90.000 Euro an die Sportszene

der Region vergeben. Hinzu kommt die Förderung der Vereinbarkeit von Sport und Bildung, so etwa durch Zuschüsse für Internatsplätze im Sportinternat Knechtsteden, durch die Vergabe von Praktikums- und Ausbildungsplätzen und durch Arbeitsplatzangebote. Die Partner für Sport und Bildung fokussieren sich auf die Sportarten Handball, Hockey, Voltigieren, Rudern und Säbelfechten. In 2014 neu hinzugekommen ist die Unterstützung einer dreigeteilten Talent- und Nachwuchsförderung. So erhalten die Grevenbroicher und Neusser Basketballer sowie die Bahnradsportler in Büttgen über den Zeitraum von drei Jahren Mittel, ihre jungen Talente besser an die Leistungsspitze heranführen zu können.



GESUNDHEIT
WEITER
GEDACHT

WEIL WIR HEUTE SCHON
AN MORGEN DENKEN.

BARMER GEK

SO TRAINIERT DER BUNDESLIGA-PROFI ÁLVARO DOMÍNGUEZ

Álvaro Domínguez ist seit drei Jahren bei Borussia Mönchengladbach aktiv. Der Links-Verteidiger hat dem Team längst seinen Stempel aufgedrückt. Im Interview mit dem medicoreha-Magazin erklärt er, wie er sich fit hält – und was seine großen Ziele sind.

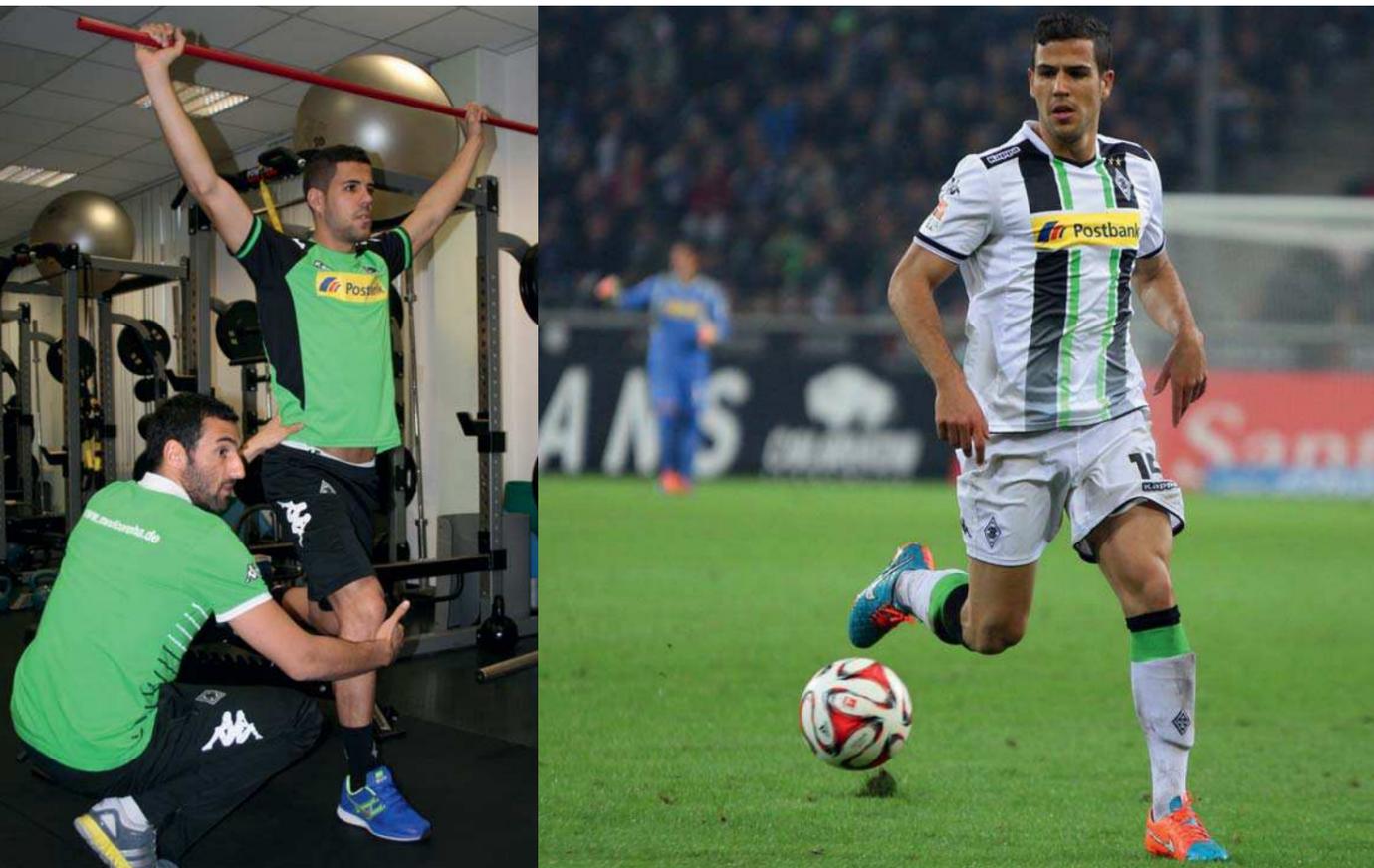


Foto: Borussia

Álvaro Domínguez trainiert mit medicoreha-Athletiktrainer Alexander Mouhcine (links)

Arbeitest Du nach dem Training mit der Mannschaft auch noch persönlich und individuell im Krafraum?

Álvaro Domínguez Nach dem Training mache ich normalerweise nur ein bisschen Stretching. Ich gehe aber in der Regel dreimal pro Woche 30 Minuten vor dem Training in den Krafraum und trainiere den ganzen Körper. Dann mache ich auch Stretching, Stabilisationsübungen und Liegestütze, um richtig warm zu werden. Das hilft mir sehr, denn dadurch ist man nicht nur für das nachfolgende Training schon richtig aufgewärmt, sondern vermeidet auch unnötige Verletzungen.

Wie wichtig ist für Dich die medizinische Betreuung im Fußball?

Álvaro Domínguez Die Ärzte, Physios und Athletiktrainer bei Borussia machen sehr gute Arbeit. Sie beobachten uns ständig und passen gut auf uns auf.

Wie unterscheidet sich das Training bei Borussia von dem in Spanien?

Álvaro Domínguez Das ist etwas ganz anderes. In Spanien trainiert man generell etwas weniger und kürzer – dafür aber intensiver. In Deutschland nimmt man sich mehr Zeit für das Training und kann dadurch mehr Sachen einüben.

Gibt es Übungen, die Du auch Hobbysportlern empfehlen würdest?

Álvaro Domínguez Definitiv. Ich mag es zum Beispiel im Urlaub nicht, gar nichts zu machen. Denn dann kommt man irgendwann zurück und man fühlt sich auf dem Platz nicht richtig fit. Deshalb gehe ich im Urlaub auch immer ca. 40 Minuten vor dem Frühstück ein wenig Laufen oder in den Krafraum. Dabei geht es aber nicht um das Stemmen von Hanteln, sondern darum, mit seinem eigenen Gewicht zu

trainieren. Also mache ich beispielsweise Liegestütze oder Klimmzüge. Das sind einfache Dinge, die ich jedem empfehlen würde.

2013 hattest Du einen Schlüsselbeinbruch. Wie lief die Reha bei Dir?

Álvaro Domínguez Sie lief gut, war aber auch wirklich schwer. Denn es war nicht nur das Schlüsselbein betroffen, alle Bänder in der Schulter waren kaputt. Die Unterstützung der Physios und Ärzte war dabei sehr gut. Sie haben mir gute Tipps gegeben, wie ich damit umgehen soll und was ich zum Beispiel in dieser Zeit essen soll.

Was muss man haben – neben Talent – um es bis in die Bundesliga zu schaffen?

Álvaro Domínguez Du brauchst gute Beine und einen klaren Kopf.

Du bist jetzt 25 – was möchtest Du erreicht haben, wenn du 30 bist?

Álvaro Domínguez Ich bin hier hingekommen, um neue Erfahrungen zu sammeln. Und ich fühle mich sehr wohl. Aber wenn ich mal mit 30 oder Mitte 30 meine Karriere beende, wäre es toll sagen zu können, dass ich in Spanien, Deutschland und England bei einem tollen Klub gespielt habe.

Hast du schon einen Plan für die Zeit nach Deiner Karriere?

Álvaro Domínguez Ich habe keinen konkreten Plan, ich will einfach mein Leben genießen. Ich würde zum Beispiel gerne mal einen Marathon laufen oder bei einem Triathlon mitmachen. So etwas mag ich, denn es ist gesund, man kann durch die Welt reisen und dabei etwas mit seinen Freunden unternehmen.

PRÄVENTION SPIELT EINE GROSSE ROLLE

● **Warum die Borussia bei Verletzten-Rankings traditionell gut abschneidet?** Am Anfang steht der Trainer, Lucien Favre. „Er erlaubt uns schon bei kleineren Blessuren einen Spieler aus dem Training zu nehmen. So können wir größeren Verletzungen vorbeugen.“ Die Prävention spielt eine große Rolle. Das sagt Andreas Bluhm. Er ist seit zehn Jahren als medicoreha-Physiotherapeut bei den Fohlen tätig.

Dass die Fohlen bei Verletzten-Rankings (aufgrund ihrer niedrigen Quote) immer einen der vordersten Plätze einnehmen, führt Andreas Bluhm auf den extrem engen Austausch zwischen Trainerstab und der vier Mann starken therapeutischen Abteilung der medicoreha zurück. Auch investiere das Team, durch Pflege und andere Maßnahmen, viel Zeit in die Regeneration der Spieler.

Hinzu kommt das athletische Training durch Chris Weigl und die optimale Dosierung des Mannschaftstrainings durch den Trainerstab.

Ob sich Konzepte aus der Behandlung mit den Profis auch auf die Behandlung bei Pati-

enten übertragen lassen, die nicht Leistungssportler sind? Andreas Bluhm: „Die physiotherapeutischen Konzepte sind im Grunde genommen ähnlich.“ Da reiche das Spektrum von eher passiven Maßnahmen, über Lymphdrainage bei geschwollenen Gelenken, bis hin zur Funktionsmassage oder manuellen Therapie.

Das Training hat sich seit seiner eigenen aktiven Zeit indes extrem verändert. „Damals haben uns ein Physiotherapeut und ein Masseur betreut, einen Torwarttrainer gab es nicht und auch nur einen Assistenten“, sagt Andreas Bluhm. Bei Verletzungen mussten die Spieler in ein entferntes Reha-Zentrum fahren.

Die notwendige Einrichtung steht heute komplett im Borussiapark. Ein verletzter Spieler wird optimal an das Training herangeführt. Ob Passspiel oder Techniktraining – bereits in der Reha würden alle diese Dinge geübt, die auch im Training wieder wichtig sind.

ZUR PERSON

Andreas Bluhm war selbst Fußballprofi, bevor er sich an der medicoreha Welsink Akademie zum Physiotherapeuten ausbilden ließ. Seit 2005 arbeitet er beim Gesundheitsdienstleister im Borussiapark und betreut die Profis von Borussia Mönchengladbach.



Foto: Borussia

STANDORT BORUSSIAPARK medicoreha Borussia Mönchengladbach Sportrehabilitation GmbH

Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtung
im BORUSSIAPARK
Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 Mönchengladbach

Öffnungszeiten:

Mo - Do 07.00 – 21.00 Uhr
Fr 07.00 – 20.00 Uhr
Sa 08.00 – 14.00 Uhr

Telefon: (0 21 61) 5 73 19-0
Fax: (0 21 61) 5 73 19-99
E-Mail: borussia@medicoreha.de



Insgesamt arbeiten 31 Mitarbeiter in dem Reha-Zentrum der medicoreha im Borussiapark, davon vier an der ersten Mannschaft des Bundesligisten. Sie kümmern sich um das Athletiktraining, die Akutversorgung, Rehabilitation und Leistungsdiagnostik der Profis.

TENNISPROFIS TRAINIEREN IN KÖLN

Seit Beginn des Jahres betreut die medicoreha die Kölner Tennisspieler Alina Wessel und Matthias Wunner physiotherapeutisch. Die Sportler gehören dem ASC Pro Team an, das aktuell mehrere professionell spielende deutsche Tennisspielerinnen und Tennisspieler umfasst. Das medicoreha-Magazin stellt die beiden im Porträt vor.



Geschäftsführer Stefan Haufs mit Alina Wessel und Matthias Wunner, die bei der medicoreha in Lindenthal trainieren und physiotherapeutisch betreut werden

ALINA WESSEL

Aufstehen, Training, Essen, Training - ein typischer Sportalltag für Alina Wessel ist anstrengend. Dabei begann die 24-Jährige relativ spät Tennis zu spielen. Erst im Alter von zehn Jahren kam Alina eher zufällig über eine Schulveranstaltung zum Sport. Ihren Trainern fiel gleich auf, dass Alina Talent hat, sie förderten das Mädchen. Im Alter von 16 begann Vater Claus Wessel damit, seine Tochter auch zu internationalen Jugendturnieren des Tennisverbands „International Tennis Federation“ (ITF) in ganz Europa von Kroatien bis Schweden mit dem Auto zu fahren. Das ist oft stressig.

Dennoch beendete Alina zunächst ihr Abitur. Trotz des engen Tenniszeitplans (Training und Turniere) schaffte Alina ein Abitur mit 1,6. Mit 18 entschloss sie in das Profi-Tennis einzusteigen. Und das durchaus erfolgreich. Heute kann Alina auf 9 internationale Titel zurückblicken.

Inzwischen studiert Alina: „Neben dem Sport muss ich mich also noch um mein Studium der Wirtschaftspsychologie kümmern.“ Auch im Tennis ist noch genug zu tun für sie. „Ich habe durchaus Potenzial, meinen Aufschlag noch zu verbessern“, sagt sie. Außerdem hat Alina inzwischen eine B-Trainerlizenz im Bereich Tennis, „Leistungssport“.

Hobbys neben dem Tennis? Das ist schwierig. Am ehesten komme sie noch während der Turnierserien zum Lesen. Ihr Lieblingsautor: Ken Follett.

MATTHIAS WUNNER

Er zählt zu den beiden größten Nachwuchshoffnungen seiner Altersklasse und Matthias Wunner (22) hat sogar schon in Wimbledon auf dem Platz gestanden. Er selbst ist ehrgeizig: „In fünf bis zehn Jahren sehe ich mich unter den Top 20 der ATP-Weltrangliste.“ Über die Stationen Weilersbach und Hannover – dort war er im Internat – ist er nun in Köln gelandet.

Der Weg zur Tenniskarriere war schon früh vorgezeichnet. Mit vier Jahren schlägt Matthias Wunner Tennisbälle gegen die Hauswand. Als sein älterer Bruder mal nicht kann, springt er für ihn ein. „Der Trainer dachte, ich bin viel zu klein.“ Bald trainiert der Junge dreimal die Woche, wechselt nach Adelsdorf in die Tennisschule. Die Gleichaltrigen sind kein Maßstab mehr, Wunner spielt mit 13 Jahren in der Herrenmannschaft mit. Was für ihn beim Tennis besonders wichtig ist: mentale Stärke, Motivation, Konzentration und Fokus. „Es ist wichtig, nicht abzuschweifen“, sagt er. Physisch sind seine Beinarbeit und die Rückhand seine Stärken, der Aufschlag ist verbesserungswürdig.

„Ball sportarten liegen mir einfach“, sagt Wunner. Auch beim 1. FC Nürnberg konnte er sportlich Fuß fassen, musste sich aber irgendwann entscheiden: Fußball, Leichtathletik, Basketball – oder Tennis. Die Mittlere Reife legt Wunner im Leistungsinternat in Hannover ab. Er joggt und schlägt Bälle mit Nicolas Kiefer, zwei Trainer plus der Bundestrainer kümmern sich darum, sein Spiel noch variabler zu machen.

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



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 (Craniomandibuläre 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
 - Dismelien

Weitere Informationen zur Physiotherapie und Ergotherapie erhalten Sie unter

Telefon (02131) 890-0.



SCHÜTZENKÖNIG IN DER MEDICOREHA

Maïke Guder-Welsink
Leiterin Portalpraxis
Rommerskirchen



Der amtierende Schützenkönig von Rommerskirchen wird bei der medicoreha an der Bahnstraße nach einer schweren Operation fit gemacht.

• Marc Lange (43) ist jemand, der sich nicht schont. Der gebürtige Glessener ist jahrelang mit einer riesigen Landsknechttrummel während des Schützenfests marschiert, auch das schwere Blumenhorn hat er viele Male auf seine Schulter gehievt. Im September jedoch hat eine schwere Operation seine Beweglichkeit jäh gestoppt.

Im Rahmen einer so genannten Osteotomie musste sein Bein gerichtet werden. Der Oberschenkelknochen wurde dafür durchtrennt und neu zusammengesetzt. Am 15. September war das. „Fast drei Wochen musste ich eine Schiene tragen und durfte das Bein überhaupt nicht bewegen“, erklärt Marc Lange. Danach durfte er das Bein beim Abrollen mit 20 Kilogramm belasten. Die Operation, die Marc Lange hinter sich bringen musste, war kompliziert. Doch inzwischen, sagt er, sei er „bei 70 bis 80 Prozent“.

Übungen für die Stabilisation und Koordination

Betreut wird der amtierende Schützenkönig, der 1995 nach Oekoven gezogen ist und seit 2006 in Rommerskirchen wohnt, vom Team der medicoreha an der Bahnstraße. Schon vor der Operation hat Marc Lange beim Gesundheitsdienstleister Muskeln aufgebaut, nun wird er mit Krankengymnastik und Lymphdrainage gegen die Schwelungen behandelt. „Im Trainingsraum haben wir zudem Übungen für die Stabilisation und Koordination gemacht“, sagt Marco Liebelt, Physiotherapeut bei der medicoreha. Der Patient zeige schon deutliche Fortschritte.

Beruflich ist der 43-jährige Marc Lange in der Brikettfabrik von RWE in Frechen tätig. „Hauptsächlich ein Bürojob“, sagt er, legt sich auf die Matte und fädelt seine Beine im Slingtrainer (Foto) ein. Zeit für weitere Hobbys bleibt wenig. Das Motorradfahren fällt derzeit aufgrund seiner Erkrankung flach; auch auf dem Schlagzeug hat er schon lange nicht mehr getrommelt.

Dabei sei es für ihn in seiner Funktion als Schützenkönig derzeit etwas ruhiger: eine Taubenausstellung, ein Besuch im Seniorenheim – zwischen Mai und August werde er indes die zahlreichen Schützenfeste in der Gemeinde Rommerskirchen besuchen. Am Ende werde er entkrönt und „die Parade von der Tribüne aus gucken“, sagt Marc Lange, der beim Jägerzug „Iron Jöng“ mitmarschiert. Er freut sich darüber sichtlich.



Physiotherapeutin Katharina Schöttes zeigt dem amtierenden Schützenkönig von Rommerskirchen, Marc Lange, eine Übung am Sling-Trainer

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die Physiotherapeutin Maïke Guder-Welsink erklärt, wie „manuelle Lymphdrainage“ funktioniert

Was bewirkt manuelle Lymphdrainage?

Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im Körper und spielt auch für das Immunsystem eine wichtige Rolle. Die manuelle Lymphdrainage regt den Lymphabfluss an. Über den Blutkreislauf gelangen Flüssigkeit und Nährstoffe ins Gewebe. Wird der Lymphabfluss behindert, kann sich die Flüssigkeit im Gewebe stauen. Durch rhythmische, kreisende und pumpende Bewegungen kann der Abfluss wieder angeregt werden

Wann ist Lymphdrainage sinnvoll?

Wann empfiehlt sie sich nicht?

Die Lymphdrainage kann immer helfen, wenn sich Flüssigkeit im Gewebe staut und dadurch Arme oder Beine anschwellen. Der Lymphabfluss kann beispielsweise nach einer Operation behindert sein. Auch nach Sportverletzungen oder bei Venenschwäche kann sie sinnvoll sein. Wer akut an einer Thrombose, einer Infektion oder an einer ausgeprägten Herzschwäche leidet, darf keine Lymphdrainage bekommen.

Wer darf eine Lymphdrainage vornehmen? Kann man sie selbst machen?

Sie wird in der Regel von einem Physiotherapeuten oder Masseur vorgenommen. Beide müssen eine dafür spezielle Weiterbildung absolvieren. Unter bestimmten Umständen gibt der Therapeut Tipps für zu Hause. Ohne vorherige Anleitung empfehlen sich Eigenmaßnahmen nicht. Wichtig ist, dass die Lymphdrainage immer nur ein Baustein in einer Therapie ist, die in Kombination mit anderen Methoden erfolgt, beispielsweise einer Kompressionstherapie.

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH Niederlassung Rommerskirchen

im Haus der Gesundheit
Bahnstraße 51
41569 Rommerskirchen

Telefon: (02183) 41 75 7-0

Fax: (02183) 41 75 7-29

E-Mail: post-rommerskirchen@medicoreha.de

„PLAN GESUNDHEIT“

DER MEHRWERT GESUNDER MITARBEITER

Gesundheitsbewusstsein am Arbeitsplatz gewinnt zunehmend an Bedeutung. Körperliche Belastung, eine falsche Haltung am Schreibtisch, Stress oder eine wenig ausgewogene Ernährung – viele Faktoren können die Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen. Die medicoreha hat die Zeichen der Zeit erkannt und bietet den „Plan Gesundheit“ an.



Ergotherapeutin Stefanie Kahle unterstützt Carmen Meuter bei einer Übung

• Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ergonomie - das sind die Eckpfeiler des branchenübergreifenden Modells, das der Gesundheitsdienstleister in Neuss anbietet. Carmen Meuter, selbst Mitarbeiterin bei der medicoreha, nimmt an dem Programm teil. „Für mich war der ausschlaggebende Grund, dass ich etwas zur Stressbewältigung machen wollte“, erklärt sie. Sport sei schon immer ein gutes Ventil für sie gewesen. Die Motivation dagegen fiel oft schwer. „Jetzt bin ich verpflichtet, immer dienstags und donnerstags zu den Terminen zu erscheinen“, erklärt Carmen Meuter.

Wie der „Plan Gesundheit“ funktioniert, erklärt Philipp Hemmrich: „Eine Gruppe besteht aus 15 Personen, wobei diese nicht zwingend aus einem Unternehmen kommen müssen. Nach einer Initialphase von zweieinhalb Tagen werden die Beschäftigten über einen Zeitraum von vier Monaten zweimal in der Woche mit Bewegungstraining und Seminaren fit gemacht. Nach 6 Monaten erfolgt ein so genannter Refresher-Tag.“

Im Rahmen der Einführungstage hat Carmen Meuter bereits zahlreiche neue Übungen kennengelernt, zudem wurde ein individualisierter Trainingsplan erstellt. „Wir haben mit dem Theraband gearbeitet, Liegestützen gemacht - es war sehr abwechslungsreich. Bereits nach wenigen Wochen habe sie die ersten positiven Auswirkungen bemerkt. „Da ist ein ganz neues Körpergefühl“, sagt sie - und will schon jetzt die wöchentlichen Termine nicht mehr missen: „Ich freue mich total auf das Training.“ Auch die Fragerunde zum Thema Stressbewältigung sei sehr erhellend gewesen.

Die Kosten für die Arbeitnehmer übernimmt komplett die Deutsche Rentenversicherung Rheinland, Bund oder Knappschaft-Bahn-See. Dafür müssen sich Beschäftigte einen ärztlichen Befund einholen und einen Antrag stellen. Das Antragsformular stellt Stefanie Baselt von der medicoreha zur Verfügung.

Die Kosten für die Arbeitnehmer übernimmt komplett die Deutsche Rentenversicherung Rheinland, Bund oder Knappschaft-Bahn-See. Dafür müssen sich Beschäftigte einen ärztlichen Befund einholen und einen Antrag stellen. Das Antragsformular stellt Stefanie Baselt von der medicoreha zur Verfügung.

VOR DEM START

- **Check beim Arzt:** Teilnehmen dürfen Arbeitnehmer mit beginnenden Funktionsstörungen, z.B. Gelenk- und Rückenbeschwerden. Es darf noch keine aktuelle Gefährdung der Erwerbstätigkeit vorliegen. Den Check können Patienten beim Betriebsarzt, Hausarzt oder Reha-Arzt der medicoreha machen lassen.
- **Antrag abschicken:** Arztbericht und Antrag bei medicoreha zu Händen von Stefanie Baselt abgeben. Frau Baselt schickt den Antrag zum richtigen Ansprechpartner bei der Rentenversicherung.
- **Termine absprechen:** Wenn Ihr Antrag genehmigt wurde, meldet sich medicoreha und teilt den nächstmöglichen Starttermin mit.

ABLAUF

- **Initialphase:** 2,5 Tage intensive Seminare, Testungen und Trainingsplanerstellung
- **Trainingsphase:** vier Monate lang, 2x/Woche, 60 Min. Bewegungstraining und 45 Min. Seminar
- **Auffrischungs-Tag:** 6 Monate nach Start, Aufarbeitung aller Themen

Informationen erteilt:

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

EIN BUNDESWEIT EINMALIGES PRÄVENTIONSPROJEKT

Gemeinsam mit Deutscher Rentenversicherung Rheinland, pronova BKK und Currenta hat die medicoreha das Projekt in einer Pilotphase bereits 2011 gestartet. Die Deutsche Rentenversicherung Rheinland (DRR) gehört zu den Initiatoren der Idee. Jochen Müller, Sprecher der DRR, erklärt die Gründe.

• Eine große Herausforderung der Zukunft stellen der demographische Wandel, der zunehmende Fachkräftemangel und die immer älter werdenden Beschäftigten dar. Damit nicht auch der Krankenstand mit zunehmendem Alter steigt, heißt es: präventiv aktiv werden. Das bringt vor allem den Arbeitnehmern ein großes Stück Lebensqualität, aber auch den Unternehmen Vorteile.

Denn „Plan Gesundheit“ verfolgt das Ziel, private oder berufliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und geeignete Hilfen zu finden, bevor eine Rehabilitation notwendig wird. Die Präventionsleistung soll also zu einer Stabilisierung der Gesundheit führen und somit auch die Arbeits- und Erwerbsfähigkeit nachhaltig positiv beeinflussen. Die Rentenversicherung möchte erreichen, dass auch bei steigender Lebensarbeitszeit

die Lebensqualität und Arbeitskraft erhalten bleibt.

Während der gesamten Laufzeit betreuen optional Präventionsmanager die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter. Sie helfen, beraten und fördern mit dem Ziel, die Betroffenen dabei zu unterstützen, bewusst die Verantwortung für eine notwendige Veränderung im Lebensstil zu übernehmen. Dies geschieht durch Einzel- und Gruppentermine, aber auch telefonisch oder per E-Mail. Das aktive Handeln der Teilnehmer nach dem sogenannten Setting-Ansatz (Gesundheit im alltäglichen Lebensraum schaffen) fördert positive gruppendynamische Prozesse und ermöglicht eine Wechselwirkung von Präventionsprogramm und Arbeitswelt. Dabei ist gegebenenfalls der Betriebsarzt mit Einverständnis der Betroffenen zu festgelegten Zeitpunkten immer wieder eingebunden.



Jochen Müller, Sprecher der DRR Rheinland

MEDIKAMENTE BEI ÄLTEREN PATIENTEN

MEHR VERNETZUNG IN DER PRAXIS – WENIGER WIRKSTOFFE

• Ein Drittel der über 65-Jährigen nimmt laut BARMER GEK Arzneimittelreport 2013 täglich mindestens fünf Wirkstoffe ein. Die Folge sind unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen. Sie werden mit jedem zusätzlichen Wirkstoff wahrscheinlicher. Obwohl das Gesundheitssystem leistungsfähig sei, fehlen koordinierende und vernetzende Elemente – vor allem zur Versorgung älterer Menschen mit Mehrfacherkrankungen. Wie die medikamentöse Versorgung von Patienten sicherer werden kann, zeigt ein 2013 gestartetes Modell. Beim Pilotprojekt „Strukturiertes Arzneimittelmanagement“ erproben BARMER GEK, Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe und Ärzte der Gesundheitsregion Siegerland neue Strategien.

Zukunftsfähiges Modellprojekt

„Ein strukturiertes Arzneimittelmanagement, bei dem Haus- und Fachärzte wissen, welche Medikamente ein

Patient erhält, kann die Versorgung erheblich verbessern“, sagt Gisela Salz, Regionalgeschäftsführerin der BARMER GEK Mönchengladbach. Das Projekt aus Westfalen-Lippe ist für sie beispielhaft. 120 Versicherte der Kasse, die älter als 65 Jahre sind und sechs Monate lang mindestens fünf Arzneimittelwirkstoffe erhalten haben, nehmen daran teil. Ihr behandelnde Arzt erhält jedes Quartal Informationen zu allen – auch von Kollegen verordneten – Medikamenten und berät die Patienten zum Umgang damit. Mit Erfolg: Nach einem Jahr nahm die Anzahl der eingenommenen Wirkstoffe ab. Die Wirkstoffmenge sank um mehr als 17 Prozent und die Patienten waren stärker motiviert, ihre Medikamente regelmäßig einzunehmen. „Unsere Gesellschaft wird älter, die Zahl der Menschen mit Mehrfacherkrankungen steigt. Strategien für eine sichere Therapie sind unabdingbar“, resümiert Salz. Dass eine gezielte Arzneimitteltherapie praktikabel ist, belegen die Ergebnisse aus dem Pilotprojekt.



Die Gesellschaft wird älter, die Zahl der Mehrfacherkrankten steigt

10 FRAGEN AN ... DR. NICOLAS KRÄMER

LUKASKRANKENHAUS – „WIR SIND EINE FAMILIE, DIE ZUSAMMENHÄLT“

Dr. Nicolas Krämer hat im Juli 2014 das Amt des Kaufmännischen Geschäftsführers am Lukaskrankenhaus übernommen. Über seine Marschrichtung, die Ziele und Herausforderungen der Zukunft, spricht der 40-Jährige im medicoreha-Magazin.

Herr Dr. Krämer, Sie haben vor knapp einem Jahr die Nachfolge von Sigurd Rüsken übernommen, bis dahin eine Institution am Lukaskrankenhaus. Wie schwer war und ist diese Bürde?

Dr. Nicolas Krämer Sigurd Rüsken hat diesen Job ein Vierteljahrhundert gemacht und das Feld bestellt. In dieser Zeit hat er das Lukas stetig weiterentwickelt. Darum sind wir heute vielen anderen Häusern voraus. Um nur einmal eine Zahl zu nennen: Im Jahr 2012 haben 51 Prozent aller Krankenhäuser mit einem Verlust abgeschlossen, zumeist sind es kommunale Häuser, die in den roten Zahlen stecken. Das Lukas ist dagegen so wirtschaftlich, wie ich es mir wünsche. Es gibt also keinen Grund, den Kurs zu ändern. Als Bürde empfinde ich meinen Job also nicht.

Konnten Sie denn eigene Akzente setzen?

Dr. Nicolas Krämer Ich denke schon. Wir haben einige Instrumente der Kommunikation aufgefrischt, der Newsletter „Lukas aktuell“ erscheint monatlich und ich lade jetzt zu „Lukas im Dialog“ ein, einem regelmäßigen Gesprächskreis mit unseren Mitarbeitern. Außerdem habe ich Projekte in den Bereichen Liquiditätssicherung, Compliance und Einkauf angestoßen. Wichtig ist vor allem, dass es uns gelungen ist, die Geriatrie ans Lukas zu holen.

Was macht das Lukas denn erfolgreich?

Dr. Nicolas Krämer Ich denke, das Erfolgsrezept ist unsere medizinische Exzellenz im Zusammenspiel mit einer hochengagierten Pflege sowie der Identifikation aller „Lukasianer“ mit dem Haus. Wir sind eine Familie, die zusammenhält.

Spielt Regionalität eine Rolle als Erfolgsfaktor?

Dr. Nicolas Krämer Sicherlich. In die Kliniken im Osten Deutschlands sind viele Mittel geflossen, die Häuser im Westen dagegen kranken an Unterfinanzierung. In Nordrhein-Westfalen ist die Krankenhausedichte hoch, es gibt Überkapazitäten. Auch daher ist es ein Ziel der Politik, 10 Prozent der Betten abzubauen. Wir können uns in rauen Zeiten gut behaupten.

Wirtschaftlichkeit kann aus Sicht des Patienten hingegen nicht alles sein.

Dr. Nicolas Krämer Das stimmt, die Wirtschaftlichkeit darf nie in ein Spannungsfeld mit der Qualität geraten. Doch für mich ist das kein Widerspruch. Das eine bedingt das andere. Ein Krankenhaus wird nicht erfolgreich sein können, wenn es nicht die entsprechende Qualität liefert. Wir brauchen keine überbordende Umsatzrendite wie zum Beispiel Helios. Unser Ziel ist eine gute schwarze Null, die streben wir im Auftrag unseres Gesellschafters, der Stadt Neuss, an. Als Hamburger Jung gilt für mich: Wir müssen immer eine Handbreit mehr Einnahmen als Ausgaben unterm Kiel haben, um Zukunfts- und Innovationsfähigkeit zu sichern.

Ist der Aufbau der Geriatrie, bei der die medicoreha das Lukas physiotherapeutisch unterstützt, ein weiterer wichtiger Meilenstein für die Sicherung der Zukunftsfähigkeit?

Dr. Nicolas Krämer Die 30 Betten in der Geriatrie, für die uns die Bezirksregierung grünes Licht gegeben hat, sind in der Tat ein wichtiger Meilenstein. Doch wir haben mit dem Elektrophysiologen Dr. Torsten Becker auch die Kardiologie weiterentwickelt und außerdem die Frauenklinik neu aufgestellt: Mit Dominik García Pies haben wir den „Babyhörer von Düsseldorf“ als Leitenden Arzt der Geburtshilfe nach Neuss geholt, mit

Dr. Nicolas Krämer (40) ist seit Juli 2014 Kaufmännischer Geschäftsführer am Lukaskrankenhaus.

dem wir unsere Geburtenrate deutlich haben steigern können. Dr. Jörg Falbrede ist seit Sommer vergangenen Jahres neuer Chefarzt der Frauenklinik. Wir sind nun noch mehr ein Generationen-Krankenhaus, das von der Geburtshilfe bis zur Geriatrie den gesamten Lebenszyklus abbildet.

Wie wichtig werden diese Fachbereiche im Hinblick auf die demographische Entwicklung?

Dr. Nicolas Krämer Sicherlich macht die Überalterung auch vor dem Rhein-Kreis Neuss nicht Halt und wir haben diesbezüglich eine gesellschaftliche Verantwortung, die uns anvertrauten älteren Menschen optimal zu versorgen.

In welchen Bereichen sehen Sie noch Möglichkeiten sektorübergreifender Zusammenarbeit?

Dr. Nicolas Krämer Ein solches Feld ist sicher die Sportmedizin - und hier geht es mir eher um den Breitensport und Amateurbereich -, wo wir gemeinsam mit der medicoreha Potenziale heben können. Die medicoreha hat ihre Expertise bei Borussia Mönchengladbach unter Beweis gestellt, das Lukas arbeitet immer enger mit Fortuna Düsseldorf zusammen. Daraus kann sich eine fruchtbare weitere Zusammenarbeit ergeben.

Wie begegnen Sie dem Ärztemangel?

Dr. Nicolas Krämer Es wird einen *war for talents* geben, keine Frage. In den kommenden zehn Jahren wird zunehmend die so genannte „Generation Y“, die der nach 1980 Geborenen, die Mehrheit aller Mitarbeiter am Lukas stellen. Ihr ist vor allem eine Work-Life-Balance, eine gute Atmosphäre im Team und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wichtig. Die Mitarbeiterorientierung rückt also für uns als Arbeitgeber noch mehr in den Fokus. Schon jetzt ist die Arbeitsbelastung in deutschen Krankenhäusern die zweithöchste in Europa. Die Frequenz in unserer Zentralambulanz zum Beispiel nimmt explosionsartig zu. Während wir aber 32 Euro pro Patient erstattet bekommen, liegen die Kosten bei 120 Euro. Hier ist auch die Politik gefordert, vernünftige Rahmenbedingungen zu schaffen. Trotz der oft langen Wartezeiten sollten Patienten allerdings bedenken: Auf einen Termin bei einem niedergelassenen Kollegen wartet man oft Wochen. Generell gilt: Wir arbeiten als Lukas-Team engagiert daran, dem Patienten bestmögliche Bedingungen zu schaffen. Denn der steht immer im Mittelpunkt.

Eine Frage an Sie als Neu-Neusser: Wie haben Sie sich inzwischen eingelebt?

Dr. Nicolas Krämer Ich bin über Frankfurt, Hamburg, Essen, Düsseldorf und Soest in Neuss gelandet. Wir haben eine schöne Doppelhaushälfte im Stadionviertel gefunden, die Lebensqualität ist wunderbar und ich genieße es sehr, jeden Morgen mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Neuss ist eine tolle Stadt. Im vergangenen Jahr haben meine Frau und ich das Schützenfest besucht und waren begeistert von der Identifikation der Neusser mit unserer Stadt. Trotz erster Anfragen bin ich noch keinem Schützenzug beigetreten. Das ist der nächste Schritt.

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

kaarst
martinusstraße 10
☎ 0 21 31 - 74 27 884

meerbusch büderich
düsseldorfer straße 1
☎ 0 21 32 - 68 58 645

willich
grabenstraße 2b
☎ 0 21 54 - 41 21 85

neuss
preussenstraße 84
☎ 0 21 31 - 66 20 074

ratingen
mülheimer straße 37
☎ 0 21 02 - 14 57 130

MITARBEITER DER „TECHNIKER“ SETZEN AUF YOGA-KURS IN RHEYDT

• Eine Matte, ein Raum, mehr nicht. Gerd Völl von der Techniker Krankenkasse weiß, dass kaum Equipment notwendig ist, für ein paar Yogaübungen. Gemeinsam mit sieben Kolleginnen steht er im Seminarraum der medicoreha in Rheydt. Die Matten liegen strahlenförmig ausgerichtet auf dem Boden, die Stimmung ist gelassen.

Insgesamt zehn Wochen kommt die Gruppe dort für einen Yogakurs zusammen. Die Physiotherapeutin Sabine Loch, die eine Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert hat, hat die Leitung übernommen: „Yoga hilft, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen, bei der Selbstfindung und fordert körperlich.“

Das Übungssystem ist jahrtausendealt: Atemübungen (Pranayamas), Körperübungen (Asanas) und eine Tiefenentspannung sind Teil des Kurses. Ebenfalls gehören zum Yoga Reinigungsrituale, Meditation und die ayurvedische Ernährung.

Helfen kann Yoga auch bei körperlichen Beschwerden, zum Beispiel bei Rückenschmerzen. „Das liegt daran, dass Übungen zur Förderung der Flexibilität und zur Kräftigung der Wirbelsäule enthalten sind“, erklärt Sabine Loch. Yoga zeigt ihrer Erfahrung nach sehr schnell Wirkung bei der Reduzierung von Verspannungen und damit von Kopf- und Rückenschmerzen. Die Yogalehrerin empfiehlt, in der Woche eine an-

geleitete Yoga-Stunde zu absolvieren und täglich kleinere Übungen zu Hause in den Alltag zu integrieren.

Im Rahmen eines Gesundheitstages der Techniker Krankenkasse in Mönchengladbach hatte die medicoreha im Januar Instrumente im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) vorgestellt: Es gab Vorträge zu den Themen Ernährung und Stressbewältigung, medicoreha-Psychologin Raphaela Peitsch, die über die Themen progressive Muskelentspannung und Kurz-Entspannung referiert hatte, erklärt: „Präventionskurse werden von den meisten Krankenkassen mit bis zu 80 Prozent bezuschusst.“

Gerd Völl hat die ersten positiven Auswirkungen schon nach wenigen Wochen gespürt: „Ich atme bewusster, merke, dass Stress abgebaut wird.“ Seine Lieblingsübung ist der Sonnengruß. Er bringt den Kreislauf in Schwung, alle Muskeln des Körpers werden gestärkt und gedehnt. Auch bei den anderen Teilnehmerinnen kam der Kurs gut an. Einige denken bereits über eine Fortsetzung im Rahmen des Fortgeschrittenen-Kurses nach.

INFORMATIONEN zu Yoga-Kursen erhalten Sie bei medicoreha im medicentrum an der Dahlenerstraße in Rheydt, Telefon: (02166) 99 88 20, www.medicoreha.de

TIPP: YOGA-ÜBUNG FÜR ZWISCHENDURCH

DER BAUM: Stand auf beiden Füßen, das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines bringen. Die Hände falten und nach oben strecken, ein bis zwei Minuten halten und die Seite wechseln. Diese Übung fördert das innere und äußere Gleichgewicht.

medicoreha-Yogalehrerin Sabine Loch zeigt der Gruppe, wie die Übung „der Baum“ funktioniert



7 ÜBUNGEN MIT DEM THERABAND

Kristin Weilepp, leitende Physiotherapeutin der medicoreha in Kaarst, zeigt, wie Sie zu Hause kinderleicht Übungen mit dem Theraband ausführen können. Jede Übung sollte 12 Mal zu je 3 Durchgängen ausgeführt werden.

BICEPS

Ausführung: Sie stellen sich in Schrittstellung und legen das Band mittig unter ihren vorderen Fuß, sodass sie zwei gleich lange Enden haben. Greifen sie diese Enden mit beiden Händen und sorgen sie über Rumpf- und Beinspannung für eine stabile Ausgangslage. Der Rücken ist gerade. Beugen sie nun beide Ellenbogen an, die Oberarme bleiben an der Stelle und verlieren dabei nicht den Kontakt mit dem Oberkörper.

Ziel: Armbeuger (Biceps) und Rumpfspannung.



RHOMBOIDEN

Ausführung: Greifen Sie das Band mit gestreckten Armen - schulterbreit und auf Brusthöhe - so, dass eine mäßige Anfangsspannung vorhanden ist. Ziehen Sie nun das Band zu sich heran, beugen dabei Ihre Arme und ziehen Ihre Schulterblätter an die Wirbelsäule. In der Endposition befinden sich ihre Oberarme in der Horizontalen und das Band ist auseinandergesogen.

Ziel: Diese Übung dient der Kräftigung der Muskulatur, die sich zwischen den Schulterblättern befindet und diese zur Wirbelsäule hinzieht.



AUFRICHTUNG

Ausführung: Legen Sie sich hin und drücken Sie den Rücken gegen die Unterlage. Nun das Band unter die Füße, sodass Sie zu beiden Seiten zwei gleich lange Enden haben. Das Band mit beiden gestreckten Armen nach oben ziehen. Drehen Sie Ihre Hände dabei so, dass Ihre Daumen Richtung Unterlage zeigen und führen Sie die Bewegung soweit durch, bis Sie mit diesen die Unterlage berühren. Die Übung ist auch im Sitzen möglich (Abbildung 4).

Ziel: Die Übung dient der Aufrichtung der Brustwirbelsäule und der Kräftigung der vorderen Schultermuskulatur.



AUSSENROTATION DER SCHULTER

Ausführung: Für diese Übung setzen Sie sich gerade hin, ziehen ihre Schulterblätter nach hinten unten zur Wirbelsäule und ziehen Ihr Kinn leicht nach hinten. Die Arme sind 90 Grad im Ellenbogen gebeugt und die Oberarme liegen dicht am Oberkörper. Das Theraband greifen Sie so, dass eine Grundspannung vorhanden ist. Die Übung wird so ausgeführt, dass Sie nun Ihre Unterarme nach außen drehen, ohne dabei die Oberarme vom Oberkörper zu lösen.

Ziel: Mit dieser Übung können Sie gezielt die Außenrotatoren und die Schulterblatt fixierende Muskulatur trainieren.



KLEINE GESÄSSMUSKULATUR

Ausführung: Legen Sie das Band doppelt und führen Sie einen Fuß durch die so gebildete Schlaufe. Stellen Sie sich mit dem anderen Fuß auf die zwei anderen Enden des Bandes. Das Band sollte eine kleine Grundspannung haben. Führen Sie jetzt das Bein, um dessen Fuß sich das Band befindet, gestreckt nach außen. Dabei sollte der Fuß unter Spannung stehen. Führen Sie stattdessen den Fuß bewusst mit den Fersen voran nach außen. Gehen Sie dabei nur soweit mit dem Bein nach außen, dass sich Ihr Becken nicht mitbewegt. Das Bein sollte immer gerade nach außen geführt werden, ohne dass Sie dabei Ihre Hüfte beugen oder sich Ihr Oberkörper nach vorn bewegt.

Ziel: Mit dieser Übung kräftigen Sie die kleine Gesäßmuskulatur, die sich seitlich an Ihrem Becken befindet.



SCHULTERGELENK

Ausführung: Für diese Übung stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorne, die Knie sind leicht gebeugt. Das Theraband wird unter den Füßen fixiert und mit den Händen gegriffen. Die Arme sollen dann bis auf Schulterhöhe angehoben und unter Spannung wieder nach unten gelassen werden. Die Schulter selbst soll bei dieser Übung nicht angehoben werden.

Ziel: Diese Übung dient der Kräftigung der Muskulatur, die das Schultergelenk stabilisiert.



INFO

Abhängig von der Körpergröße ist ein Band von 2 m oder 3 m Länge optimal. Therabänder können Sie in den Einrichtungen der medicoreha kaufen. Preisangaben pro Meter:

Blau 3,36 Euro | **Grün** 2,99 Euro | **Rot** 2,64 Euro | **Gelb** 2,51 Euro

AUSBILDUNG

PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE UND STUDIUM ANGEWANDTE THERAPIEWISSENSCHAFTEN



Durch die enge Zusammenarbeit mit den firmeneigenen Rehabilitationseinrichtungen bereitet medicoreha die Fachschülerinnen und -schüler auf die sich rasch verändernden und flexibilisierten Anforderungen im Gesundheitswesen vor. Besonderer Wert wird weiterhin auf die enge Verknüpfung zwischen dem theoretisch-praktischen Unterricht in den Ausbildungszentren und den praktischen Ausbildungsteil gelegt. Der Bachelor-Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ bietet einen wissenschaftlichen Ansatz in der Therapeutenausbildung. Mit dem Studiengang erhalten die Studierenden neben dem theoretisch-praktischem Grundwissen der Physio- und Ergotherapie auch berufsrelevantes Strukturwissen in gesundheitswissenschaftlichen und betriebswirtschaftlichen Fächern.

Berufsbild Physiotherapie

Das Berufsbild des Physiotherapeuten beinhaltet vornehmlich die Untersuchung und Behandlung von Patientinnen und Patienten mit körperlich und psychisch bedingten Funktionsstörungen im Bereich des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislaufsystems oder Nervensystems. Die Physiotherapeuten behandeln dabei auf Grundlage der ärztlichen Diagnose und Verordnung und wählen nach einer physiotherapeutischen Untersuchung die Therapieziele und -methoden aus. Die Aufgaben der Therapeutinnen und Therapeuten reichen von der Akutbehandlung über die Wiedereingliederung in den Alltag und Beruf bis zur Patientenberatung und -schulung.

Physiotherapeutinnen und -therapeuten finden in der kurativen (heilenden) Medizin und verstärkt in der Rehabilitation und in der Prävention ihre Aufgabengebiete. Nach Beendigung der Ausbildung bieten sich interessante berufliche Perspektiven in Krankenhäusern, Fach- und Rehabilitationskliniken, Einrichtungen der Altenpflege oder physiotherapeutischen Praxen. Die Vermittlungsquote unserer Absolventen, die direkt nach dem Staatsexamen in den Beruf einsteigen, liegt bei über 90 Prozent.

Berufsbild Ergotherapie

In der Behandlung unterstützt die Ergotherapie Klientinnen und Klienten mit unterschiedlichen akuten und chronischen Erkrankungen. „Gezielt aktiv sein“ kann heilende Wirkung haben und wird daher in der Ergotherapie therapeutisch eingesetzt.

Das Training erfolgt aktiv, es werden alternative Bewegungs- und Verhaltensstrategien eingeübt. Zu den Aufgaben der Ergotherapie gehören die Beratung von Klientinnen und Klienten und die Einbeziehung des sozialen Umfeldes.

Ein wichtiger therapeutischer Baustein innerhalb der ambulanten Rehabilitation der medicoreha ist die Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MboR). Bei dieser Rehabilitationsmaßnahme stehen berufs- und arbeitsbezogene Themen verstärkt im Fokus. Damit gewinnen eine umfassende Leistungsbeurteilung der Arbeitsfähigkeit und konkrete Hilfestellungen zur beruflichen Wiedereingliederung des Rehabilitanden an Bedeutung.

Die Ausbildung ist durch den Weltverband der Ergotherapeuten anerkannt und ermöglicht den Absolventinnen und Absolventen eine Tätigkeit im Ausland.

Studium

Seit dem Wintersemester 2012/2013 wird an der medicoreha Akademie der Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein ausbildungsintegrierend angeboten. Der Studiengang kann seit 2014 auch berufsintegrierend absolviert werden. Zielgruppe des Studienganges sind angehende und examinierte Ergo- und Physiotherapeuten.

Die „Angewandte Therapiewissenschaften“ orientieren sich an dem Bedarf nach schnittstellenbezogener Kompetenz, die gerade im Gesundheitswesen häufig fehlt. Dazu zählen evidenzbasiertes Arbeiten in der Physio- und Ergotherapie, Trainingswissenschaft, Didaktik und Kommunikation, Betriebswirtschaft, Management und IT.

Mit dem Studiengang erhalten die Studierenden eine Grundqualifikation in Management-Fragen, fachwissenschaftlichem Arbeiten und interdisziplinärer Kommunikation. Das Studium in gesundheitswissenschaftlichen und betriebswirtschaftlichen Fächern bereitet darauf vor, die Kenntnisse auf praxisorientierte Problemstellungen anzuwenden. Ziel ist eine über die praxisorientierte Berufsausbildung an der Fachschule hinausgehende berufsübergreifende akademische Qualifikation zum reflektierenden, ökonomischen und didaktischen Handeln im Gesundheitswesen.

„Sie haben noch Fragen?“

Ausbildungsleitung: Sabine Myller
Verwaltung: Ursula Hausmann
Telefon: (02131) 20 20 60
E-Mail: akademie@medicoreha.de

FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOT

Veränderungen im Gesundheitswesen und in der Gesellschaft erfordern von Physiotherapeuten und Ergotherapeuten neue und vielfältigere Aufgaben. In beiden Berufsfeldern wird praktische Anwendung mit medizinischem Wissen verknüpft. Gleichzeitig müssen sich im 21. Jahrhundert die medizinischen Fachberufe den Veränderungen des Gesundheitssystems mit Ökonomisierung des Gesundheitswesens, daraus folgenden zukünftigen Umstrukturierungen (z.B. sektorübergreifende Vernetzung, interdisziplinäre und ganzheitliche Behandlungsansätze), den Forderungen nach Evidenzbasierung, Effektivitäts- und Effizienznachweisen sowie dem Anspruch von Qualitätsmanagement stellen. Die Fort- und Weiterbildungen unter dem Dach der medicoreha Welsink Akademie zeigen ein Spektrum aus Weiterbildungsangeboten, die im eigenen Haus gewachsen sind (Gerätegestützte Krankengymnastik, Erweiterte Ambulante Physiotherapie), und Qualifizierungsangebote von Kooperationspartnern (Arzt Institut, Physio-Akademie des ZVK, Upledger Institut Deutschland, Lehrinstitut für Lymphologie und Physikalische Ödemtherapie).

PROF. DR. MARTIN ALFUTH



„Den medicoreha-Fachschulen sind kompetenzorientierte Lehr- und Lernangebote zu Grunde gelegt, sodass die Ausbildung sehr gut auf den Therapeutenberuf vorbereitet. Der Studiengang erweitert die medizinisch-therapeutische Berufsqualifikation und bietet Berufsmöglichkeiten in Führungspositionen in der Therapie und auch im Bereich der Gesundheitspolitik.“

Professor der Hochschule Niederrhein im Fachbereich Gesundheitswesen

HOLGER PUCHALLA



„Der Bedarf an Ergotherapeuten und Physiotherapeuten ist groß - und er wird aufgrund einer älter werdenden Gesellschaft weiter wachsen. Über 90 Prozent unserer Absolventen haben direkt nach dem Staatsexamen eine Beschäftigung, die Zukunftsaussichten für unsere Schülerinnen und Schüler sind hervorragend. Aufgrund der Kooperation mit der Hochschule Niederrhein bereiten wir zudem alle Schülerinnen und Schüler während ihrer Ausbildung auf einen möglichen akademischen Abschluss vor.“

Geschäftsführer der medicoreha Akademie

SABINE MYLLER



„Mit einem professionellen Dozententeam bilden wir unsere Schülerinnen und Schüler in der Ergotherapie und Physiotherapie nach modernen Standards aus. Die berufliche Handlungssituation der angehenden Therapeuten sowie die interdisziplinäre Arbeit stehen im Mittelpunkt der Unterrichtsgestaltung. Wir gewährleisten dadurch eine Ausbildung, die die Innovationen im Gesundheitswesen begleitet und unseren Absolventen einen optimalen Berufseinstieg sichert.“

Ausbildungsleitung Ergotherapie und Physiotherapie an der medicoreha Akademie

HORST SCHUHMACHER



„Die medicoreha bietet ein gut funktionierendes Netzwerk aus Therapeuten und Patienten um Lernende und Studierende an versorgungsnaher wissenschaftliche Themen heranzuführen. Viele therapeutische Fragestellungen aus der Praxis bieten sich an, Wirkamkeitsforschung zu betreiben, zum höheren Nutzen der Patienten, aber auch zur Weiterentwicklung der Ausbildung von Therapeuten.“

Leitung Institut für Angewandte Therapiewissenschaften der medicoreha Akademie

FABIAN BONNY



„In der Ausbildung an der medicoreha Akademie lernen wir sehr nah am Patienten. Dadurch sind wir sehr gut auf die praktischen Einsätze und das spätere Berufsleben vorbereitet. Das Studium legt ergänzend zur Ausbildung den Fokus auf die wissenschaftliche Reflexion und Evaluation von Behandlungskonzepten. Die Theorie des Studiums und der hohe Praxisanteil in der Ausbildung sind eine ideale Ergänzung zueinander.“

Physiotherapie-Schüler und Student der Angewandten Therapiewissenschaften

medicoreha

Gesundheit bewegt uns

DAS UMFANGREICHE LEISTUNGSSPEKTRUM DER MEDICOREHA FÜHRT GERADE IN DER PHYSIOTHERAPIE ZU EINER GROSSEN VIELFALT AN EINSATZBEREICHEN, Z. B.

- in unseren interdisziplinären Teams der orthopädischen, traumatischen, onkologischen und psychosomatischen Rehabilitation
- in kleinen Physiotherapiepraxen mit persönlicher Atmosphäre
- für Sportbegeisterte in der Sportphysiotherapie mit der Möglichkeit, eine eigene Mannschaft oder Individualsportler aus unterschiedlichen Sportarten zu betreuen
- in der stationären Versorgung
- in der Säuglings- und Kindertherapie.

WIR SUCHEN AKTUELL KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN IN TEIL- ODER VOLLZEIT IM RAUM MÖNCHENGLADBACH, IN NEUSS, KAARST, MEERBUSCH, ROMMERSKIRCHEN UND IN KÖLN

Wünschenswert sind bereits erworbene Qualifikationen wie Manuelle Therapie, neurologische Fortbildungen und Manuelle Lymphdrainage. Aber auch als Berufsanfänger/innen bestehen für Sie gute Chancen auf eine Anstellung bei uns.

WIR BIETEN IHNEN:

- vielseitige und abwechslungsreiche Behandlungsfelder und Einsatzgebiete
- hervorragende Therapie- / Arbeitsausstattung in modernem Ambiente
- eine professionelle und strukturierte Einarbeitung durch erfahrene Kolleginnen und Kollegen
- ein angenehmes Arbeitsklima in motivierten Teams
- die Möglichkeit zur Mitwirkung an Projekten und der Entwicklung neuer Konzepte
- interne Fortbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten
- eine leistungsgerechte Vergütung
- zusätzliche Sozialleistungen, wie Arbeitgeberzuschuss zur betrieblichen Altersvorsorge und Mitarbeiterrabatte
- umfangreiche Arbeits- und Gesundheitsschutzmaßnahmen, wie ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, innerbetriebliche Gesundheitsprogramme und Vorsorgeuntersuchungen

WIR FREUEN UNS AUF IHRE BEWERBUNG

BITTEN GEBEN SIE DEN GEWÜNSCHTEN TÄTIGKEITSORT UND IHRE BERUFLICHEN SCHWERPUNKTINTERESSEN AN.

WIR HABEN DEN RICHTIGEN JOB FÜR SIE!

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH Personalverwaltung | Preußenstr. 84a | 41464 Neuss oder per E-Mail an: bewerbung@medicoreha.de
Fügen Sie bitte die Anhänge Ihrer E-Mail-Bewerbung in so wenigen Dateien wie möglich zusammen.

Die medicoreha bietet derzeit auch Jobs für folgende Professionen an:

Ergotherapeuten/-innen, Psychologen/-innen, Sportwissenschaftler/-innen, Fachdozenten/-innen Physiotherapie und Ergotherapie, Mitarbeiter/-in in der Anmeldung, Ausbildung Kaufmann/-frau für Büromanagement, Informatik Kaufmann/-frau

DETAILS ZU UNSEREN STELLENANGEBOTEN FINDEN SIE UNTER:

WWW.MEDICOREHA.DE/MEDICOREHA/KARRIERE

ALLTAGSHILFEN, DIE DAS LEBEN ERLEICHTERN

Es gibt unzählige Dinge im Leben, die den Alltag erschweren. Wenn dann Krankheiten, Unfälle und auch „nur“ das Alter werden dazukommen und Kraft und Beweglichkeit schwinden, kann die Verrichtung alltäglicher Dinge zum Problem werden. Bisher Selbstverständliches, wie das An- und Ausziehen, die Körperpflege oder auch nur das Öffnen einer Flasche sind auf einmal nicht mehr zu bewerkstelligen.

• Sabine Pütz kennt diese und viele andere Situationen aus ihrer täglichen Arbeit. Die examinierte Krankenschwester besucht Patienten und ihre Angehörige und berät sie zu Hause. „Insbesondere Patienten, die nach einem Krankenhausaufenthalt wieder in ihr gewohntes Umfeld kommen, merken oft erst dann, was sie nicht mehr können.“ Wurde ihnen im Krankenhaus beim Essen oder der Körperhygiene geholfen, sind sie jetzt wieder auf sich selbst gestellt. Und möchte nicht jeder so lange wie möglich selbstständig und mobil bleiben? „Es gibt für viele dieser Probleme einfache Lösungen, die den Patienten in seiner Eigenständigkeit unterstützen und ihm Sicherheit geben. Nicht immer ist komplizierte Technik erforderlich, oft reichen schon einfache und kleine Hilfsmittel aus, um Funktionseinschränkungen auszugleichen.“ Und jeder weiß, wie schwer es sein kann, eine PET Flasche zu öffnen, wenn man nicht ausreichend Kraft in den Händen hat - da leistet bspw. ein spezieller Flaschenöffner für Metall- oder Kunststoffverschlüsse einfache Abhilfe.

Ist neben der Kraft die Beweglichkeit eingeschränkt, bieten Gehhilfen, Greifzangen oder Anziehhilfen u.a. Unterstützung. Die Auswahl ist groß, allein bei den Gehhilfen gibt es eine große Bandbreite an Produkten vom Gehstock über den Rollator bis hin zum Elektromobil. „Da ist es wichtig, dass man gut beraten wird, denn nicht jedes Hilfsmittel ist für jeden Patienten geeignet. Und um die Mobilität zu stärken, sollte in den Fällen, in denen es möglich ist, erst zum Gehstock gegriffen und der Rollator als spätere Option gesehen werden.“

Nicht zu vergessen sind Hilfen, die nicht nur Tätigkeiten erleichtern, sondern darüber hinaus der eigenen Sicherheit dienen, wie beispielsweise Haltegriffe, höhenverstellbare Duschhocker oder etwa ein Badewannenlifter. Dank letzterem ist wieder ein entspanntes Bad ohne Anstrengung mit sicherem Ein- und Ausstieg möglich. „Aus Statistiken wissen wir, dass sich die meisten Unfälle in den eigenen vier Wänden ereignen“, ergänzt Sabine Pütz. Rund 250.000 Menschen verletzen sich jährlich in ihrem eigenen Badezimmer.

Die meisten Unfälle passieren zu Hause

„Gerade für ältere oder kranke Menschen, die ihre Körperpflege weiterhin selbstständig oder mit Unterstützung durch eine helfende Person durchführen möchten, bedeuten technische Hilfsmittel eine große Entlastung im Alltagsleben.“

Dass diese Hilfsmittel von ihrem behandelnden Arzt verordnet und die Kosten von der Krankenkasse oder der Pflegekasse übernommen werden können, ist vielen Patienten gar nicht bewusst.“ Diesbezüglich gibt es genau Richtlinien, die gesetzlich geregelt sind. Für viele Hilfsmittel ist ein Kostenvoranschlag notwendig, der von den Mitarbeitern des Sanitätshauses in die Wege geleitet und mit der Krankenkasse/Pflegekasse des Patienten koordiniert wird.

Es gibt für viele Probleme im Alltag Lösungen. Sie können telefonisch einen Termin beim Sanitätshaus Brockers unter (02159) 69 74 90 vereinbaren, die Spezialisten für Hilfsmittel und Rehabilitationsmittel kommen zu Ihnen nach Hause und beraten Sie vor Ort.



Sabine Pütz erklärt die Handhabung einer Greifzange (Foto: Brockers)

INFO: SANITÄTSHAUS BROCKERS

Gründung 1988 von Orthopädie-Mechanik-Meister Jürgen Brockers in Kaarst

Standorte Düsseldorf, Kaarst, Neuss, Meerbusch Buderich, Meerbusch Strümp, Ratingen, Willich

Mitarbeiter über 70 Mitarbeiter in den Filialen, Werkstätten, der Verwaltung und im Außendienst

Angebot Komplettanbieter, d.h. klassisches Sanitätshaus mit Alltagshilfen, Kompressionsstrümpfen, Krankenpflegeartikeln u.a., Rehabilitationstechnik, Orthopädietechnik (Prothesen, Orthesen, Bandagen, Epithesen), Orthopädische Schuhwerkstatt, HomeCare (Stomatherapie, Inkontinenzversorgung, Ernährung).

Informationen www.ihre-bandage.de

DIE MEDICOREHA WELSINK AKADEMIE ZIEHT IN NEUE RÄUME

Mitte August 2015 wird die Akademie Neuss mit den Fachschulen für Ergotherapie und Physiotherapie die neuen Räumlichkeiten im Hammfelddamm 4a in Neuss beziehen. „Wir haben lange gesucht, um die geeignete Immobilie zu finden, damit wir unser Raumkonzept für die Ausbildungsberufe umsetzen können“, sagt Holger Puchalla, Geschäftsführer der medicoreha Welsink Akademie GmbH.

Die neuen Räumlichkeiten bieten die optimalen Bedingungen, um alle Bedürfnisse für den Unterricht in der Ausbildung abzubilden. Nach dem Umzug stehen den beiden Fachschulen neun Unterrichtsräume, ein Werkraum, ein Multifunktionsraum, eine Bibliothek, zwei Lehrzimmer und eine Schüler-Lounge zur Verfügung. Damit können die beiden „Modellschulen“ weiterhin erfolgreich die empfehlenden Ausbildungsrichtlinien des Landes Nordrhein-Westfalen umsetzen.

Auch die Ausbildungsleiterin der Akademie, Sabine Myller, freut sich auf den neuen Standort: „Nicht nur die bodentiefen Fenster bieten eine helle und freundliche Atmosphäre, sondern auch die Unterbringung der gesamten Akademie auf einer Ebene fördern die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit im Lehrpersonal.“

Auch die Schülerinnen und Schüler freuen sich auf die Schüler-Lounge, um sich abseits des Unterrichtsgeschehens zurückziehen zu können.

Die **Erreichbarkeit** des neuen Akademie-Gebäudes verbessert sich ebenfalls. Die neue Akademie ist mit der **Straßenbahnlinie 709** und mit den **Buslinien 828** und **830** erreichbar. Außerdem stehen insgesamt **70 PKW-Stellplätze** in einem Parkhaus zur Verfügung.

INFO

Erfahrung
Verantwortung
Gemeinsamkeit
Leistung
Kompetenz



Städtische Kliniken Neuss

Lukaskrankenhaus GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus
Preußenstraße 84 · 41464 Neuss · www.lukasneuss.de

Rheintor Klinik

Operations- und Gesundheitszentrum
mit orthopädisch-, neurochirurgisch und mund-, kiefer-
und gesichtschirurgischem Schwerpunkt
Hafenstraße 68-76 · 41460 Neuss · www.rheintorklinik.de



Akademie-Geschäftsführer Holger Puchalla fiebert dem Einzug in die neuen Räumlichkeiten entgegen.

Selbstverständlich werden auch die bisherigen Standards des flächendeckenden WLANs sowie der Bibliothek mit Literatur und PCs für alle Schülerinnen und Schüler umgesetzt. Weitere Neuheiten sind eine Kletterwand für therapeutisches Klettern und der Multifunktionsraum für die Umsetzung von Therapiekonzepten in der Ergotherapie-Ausbildung.

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

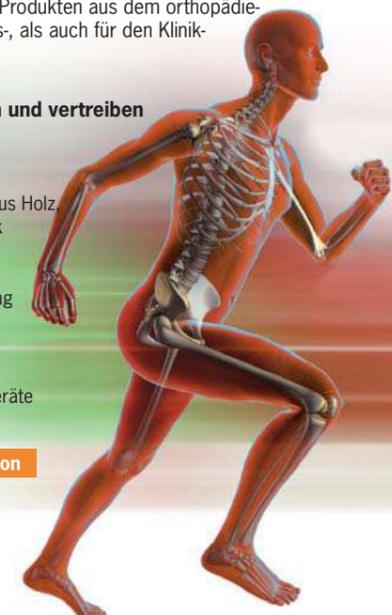
- Rollstühlen
- Krankenbetten

Wellness

- Wärmewäsche
- Fitnessprodukte
- Gesundheitsschuhe

Neumarkt 18 | 41460 Neuss | Tel.: 0 21 31 - 27 37 95 | Fax: 0 21 31 - 27 86 75

www.sanitaetshaus-breuer.de



KOLUMNE

WAS TUN GEGEN RÜCKENSCHMERZEN?

Der Rückenschmerz wird im Volksmund oft als „Hexenschuss“ bezeichnet. Verbergen können sich dahinter verschiedenste Krankheitsbilder. Der akut stechende und manchmal auch anhaltende Schmerz nach körperlicher Tätigkeit, oder aus einer Verdrehbewegung heraus, ist oft auf eine schlecht trainierte Bauch- und Rückenmuskulatur zurückzuführen. Jedoch kann für solche Schmerzen zum Beispiel auch ein Bandscheibenvorfall verantwortlich sein. Dies induziert, zumindest bei Persistenz, also bei langem Fortbestehen, eine fachärztliche Abklärung.

Zirka 80 bis 85 Prozent aller Menschen in Deutschland erleiden in ihrem Leben Rückenschmerzen. Die Belastung in den Wirbelsegmenten ist bei der heute vorwiegend üblichen sitzenden Tätigkeiten sehr hoch und kann bei insuffizienter Haltemuskulatur des Rückens eine Überlastung darstellen - und in der Folge zu Schmerzen führen.

Nach erfolgter fachlicher Untersuchung und bei nicht spezifischem „einfachen Hexenschuss“ mit verspannter Muskulatur reichen oft die Einnahme eines rezeptfreien Schmerzmittels, eine Wärmebehandlung für zwei bis drei Tage. Eine Immobilisation mit zunehmender Verspannung der Muskulatur sollte vermieden werden. Wenn notwendig, kann eine ärztliche Schmerztherapie erfolgen: mit Lokalanästhetika, NSAR, Korti-

koiden und Muskelrelaxantien sowie der Verordnung von physiotherapeutischen Behandlungen.

Bei Dauerhaftigkeit ist eine weiterführende Diagnostik mit Röntgen, MRT, CT, DXA, Laboruntersuchung, differenziert nach Schmerzanamnese und körperlicher Untersuchung, erforderlich.

Danach empfehlen wir Fachärzte ein Aufbau- und Stabilisationstraining der Wirbelsäulenhalmuskulatur und ein adäquates Ausdauertraining (siehe PAT, Seite 12). Dies sollte unter fachlicher Anleitung begonnen und selbständig auf Dauer fortgesetzt werden.

Regelmäßige Bewegung im Alltag unter Berücksichtigung einer rückschonenden Haltung und Tätigkeit an ergonomisch ausgerichteten Arbeitsplätzen sind Voraussetzungen zur Schmerzvermeidung. Dies können Sie sehr leicht umsetzen, indem Sie die Treppen benutzen, anstatt mit Rolltreppe oder Aufzug zu fahren, kurze Strecken besser zu Fuß gehen, als mit dem PKW zu fahren und längere Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen. Schreibtisch Tätigkeiten sollten regelmäßig durch Bewegungspausen mit Dehn- oder Streckübungen unterbrochen werden. Das Tragen und Heben von Lasten sollten Sie möglichst ergonomisch mit körperstammnaher Haltung durchführen und die Last- und Hebebewegungen mit geradem Rücken aus der Kniebeuge leisten.



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, Tim Langenbach, Stefanie Baselt,
Jochen Müller, Tanja Tschurer, Dr. Wolfgang Lemken

ANZEIGEN (magazin@medicoreha.de):
Jens Krüger, Stefanie Baselt

GESTALTUNG: nexilio // www.nexilio.de
FOTOS: Lothar Berns, Andreas Woitschützke, Sven Guder,
Stefanie Baselt, Jens Krüger, Tim Langenbach, Bernd Pfitzner
DRUCK: wirmachendruck.de

ABOSERVICE: magazin@medicoreha.de

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



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 Hubert Schmitz Büro- & Datentechnik GmbH & Co. KG

Gerresheimer Straße 92 · 40233 Düsseldorf
Telefon 0211.16 999 99 · info@sbt.de

sbt.de

SBT Schmitz
Büro- & Datentechnik
Düsseldorf · Kaarst · Kastellaun



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

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