

Newsletter 12/2018

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,

mit der Eröffnung unserer Zweigpraxis in Brüggen und der (fast) papierlosen Dokumentation der Behandlungen haben wir in diesem Jahr zwei große Aufgaben umgesetzt, von denen Sie direkt und indirekt profitieren. Auch für das kommende Jahr haben wir uns Ziele gesetzt, die Einfluss auf die Therapie- und Trainingsqualität haben, beispielsweise die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter durch interne und externe Schulungen oder den

Ausbau unseres Therapieangebotes.



Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen, denn Sie wenden sich mit dem wichtigsten an uns: Ihrer Gesundheit. Dieses Vertrauen wollen wir auch im nächsten Jahr erfüllen.

Im Namen des NetteVital-Teams wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine schöne Adventszeit, besinnliche Weihnachten, einen guten Start in das Neue Jahr und vor allem viel Gesundheit!

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Klaus Schmitz".

Klaus Schmitz

NetteVital-Termine

Wandern mit NetteVital

9. Dezember, 9 Uhr, Treffpunkt Tor 9: Wanderung durch die Groote Heide

Glühwein und Punsch bei NetteVital

16. Dezember, 14.30 bis 17 Uhr

Präventives Kraftausdauerzirkeltraining

Die Kursgebühren betragen 100 Euro, 75 Euro werden durch die Krankenkassen erstattet. Anmeldung bei NetteVital.

Neuer offener Kurs FaszienFit: mittwochs 18.30-19.30 Uhr

NetteVital-Weihnachtskalender

In den vergangenen Jahren hat sich der NetteVital-Weihnachtskalender etabliert: 24 Tage lang stellen wir im Training kleine Aufgaben, laden zu zusätzlichen Aktivitäten ein oder bieten kleine Köstlichkeiten an. Welche Aktion an welchem Tag stattfindet, bleibt natürlich eine Überraschung. Kommen Sie einfach regelmäßig zum Training und machen Sie mit!

Therapie und Training „zwischen den Jahren“

Damit Ihr Training an den Feiertage nicht zu kurz kommt, haben wir für Sie geöffnet:

- 24. Dezember: 8-12 Uhr
- 25. Dezember: geschlossen
- 26. Dezember: 8-14 Uhr
- 31. Dezember: 8-12 Uhr
- 1. Januar: geschlossen

Die Physiotherapie in Nettetal ist am 27. und 28. Dezember besetzt.

Newsletter 12/2018

Vortrag: Stürzen, Stolpern, Fallen – Wie man Risiken vermeidet

Stürze und Sturzprophylaxe sind ein aktuelles Thema im Gesundheitswesen, weil Instabilität und damit einhergehende Stürze zu den vier großen Problemen in der immer älter werdenden Bevölkerung gehören. Für die Betroffenen gehen Stürze und Sturzfolgen oft mit erheblichen Einbußen an Lebensqualität einher, da Stürze selten glimpflich und problemlos verlaufen. Fast immer kommt es zu Verletzungen mit bleibender Restsymptomatik bis hin zu massiver Invalidität. Neben den direkten Verletzungen entwickelt sich oft eine ausgeprägte Angst vor weiteren Stürzen, die die bisherige Lebensplanung vollkommen infrage stellen kann.

Dipl. Sportwissenschaftlerin Annemarie Renaux und Physiotherapeut Michael Weber werden in ihren Vorträgen erläutern, welche Sturzrisiken es gibt, wie man Stürze vermeiden bzw. Sturzfolgen verringern kann.

5. Februar, 15 Uhr im Seminarraum des Krankenhauses.

Physiotherapie bei Arthrose

Klinik- und niedergelassene Ärzte befürworten einer Analyse des Science Media Center Germany zufolge die Förderung konservativer Therapien bei Arthrosepatienten. Die aktuellen Leitlinien sehen unter anderem eine Beratung zur Belastbarkeit und der Vermeidung von Schonung vor. Besonders wichtig ist eine kontrollierte Gelenkbelastung im Rahmen der Medizinischen Trainingstherapie, die häufig auftretende Begleiterkrankungen ebenfalls günstig beeinflussen kann. Wie lange eine Therapie nach Implantation eines künstlichen Kniegelenkes sein sollte, hängt vor allem von den Zielen des Patienten ab. Die üblichen Aktivitäten des täglichen Lebens sind nach circa sechs Monaten möglich. Wer wieder intensivere sportliche Aktivitäten wie

Skifahren betreiben möchte, sollte mit 18 Monaten rechnen. Neueste Studien belegen zudem die positive Wirkung einer Gewichtsreduzierung: Eine Abnahme um 20 Prozent des Körpergewichts verbessert die Gelenkfunktionen und Schmerzen um 50 Prozent.

SKOU, ST et al. (2018): The impact of physical activity level on the short- and long-term pain relief from supervised exercise therapy and education: a study of 12.796 Danish patients with knee osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2018 Nov;26(11):1474-1478. doi: 10.1016/j.joca.2018.07.010.

Zitat

„Holzfäller können essen wie Holzfäller, aber nur wenn sie die Muskelpakete haben, um Bäume auszureißen – ohne Geräte. Yuccapalmen zählen da nicht! Das heißt: Trainieren sie ihre Muskeln, können sie essen, was sie wollen. Wenn das keine Motivation für mehr Kraftsport ist.“

Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Kabarettist und Arzt, anlässlich einer Veranstaltung der AOK