Newsletter 02-03/2021

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,

Es ist widersprüchlich: Maßnahmen, die unsere Gesundheit erhalten, unsere Abwehrkräfte stärken, um eine Infektion zu vermeiden, werden weiterhin untersagt. Wissenschaftler warnen vor weitreichenden physischen und psychischen Folgeschäden. Alleine durch Homeoffice sitzen wir verstärkt. Der Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad fällt weg. Vor allem sind die Konsequenzen für ältere Menschen über 60 fatal. Mit zunehmenden Alter dauert der Wiederaufbau von Muskelkraft immer länger.

Daher nutzen Sie unser Online Angebot oder sprechen Sie uns an, wie Sie sich trotz Lockdowns fit halten können!

Bleiben Sie gesund und NetteVital treu,

A. Salzmann

Anke Salzmann

NetteVital ist Online!

Am 11. Januar haben wir mit den Online-Kursen begonnen. Mittlerweile laufen wieder alle Kurse. Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen per Email unter info@nettevital.de oder telefonisch an.

Trainieren im Lockdown

Wer Schmerzen hat, darf mit einer ärztlichen Verordnung weiter trainieren. Bitte sprechen Sie uns an, wir erklären Ihnen gerne welche Möglichkeiten es gibt und was auf dem Rezept stehen muss.

Neu in NetteVital

Wir möchten, dass Sie fit und gesund bleiben!

Sie wollen ihr Training zu Hause verbessern, brauchen neue Übungen oder Tipps für ihr Training?

Ab März können Sie bei uns ein kostenloses 30-minütiges Informations- und Übungsprogramm buchen. Unser qualifiziertes Personal hilft und untersützt Sie gerne dabei. Über Online oder an der frischen Luft, stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite (unter Einhaltung der Hygienevorschriften)

Wir freuen uns über ihre Anmeldung per Email info@nettevital.de oder Telefon unter 1259050.

Dieses Angebot gilt nur während des Lockdowns

Fragen & Antworten: Künstliches Hüftgelenk (Teil 2)

1.Wie sieht eine optimale Vorbereitung auf die OP aus?

Bleiben Sie auch vor der OP aktiv, sofern es Ihre Schmerzen zulassen. Bedenken Sie , dass mindestens 150 min pro Woche moderates Bewegen (z.B. schnelleres Gehen, Radfahren) und ein begleitendes Muskeltraining an 2-3 Tagen in der

Gesundheitszentrum des Städtischen Krankenhauses Nettetal | Sassenfelder Kirchweg 1 | 41334 Nettetal | 02153 125-9050 | info@nettevital.de
Zentrum für Gesundheit Brüggen | Borner Str. 32 | 41379 Brüggen | 02163 5749-380 | brueggen@nettevital.de

Newsletter 02-03/2021

Woche positive Effekte auf ihre Gesundheit haben.

Was muss ich nach der Operation beachten?

Nach einer Hüft-TEP lassen sich oft noch lange nach der OP funktionelle Schwächen nachweisen, wie eine reduzierte Muskelkraft, schlechteres Gleichgewicht und ein langsames Gangbild, verminderte Ausdauer und Bewegungskoordination.
Daher ist eine Rehabilitation mit Muskelkräftigung, Ausdauer- und Koordinationstraining wichtig.
Um das Trainingsprogramm auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen anzupassen, ist die Begleitung eines Therapeuten wichtig.

Vorsichtsmaßnahmen

Nach der OP gibt es für ca. 12 Wochen bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Für Patienten sind solche Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen oft ein Grund zur Sorge vor Luxationen des Gelenkes. Das hat zur Folge, dass Alltagsaktivitäten nur zögerlich angegangen werden. Auch wenn es ihnen nicht gelingt, diese Vorgaben genau einzuhalten, müssen sie nicht gleich mit einer höheren Luxationsgefahr rechnen.
Zu beachten ist, dass die Luxationsgefahr im Wesentlichen auch von anderen Faktoren abhängig ist, wie z.B. Alter, Körpergewicht, Sturzneigung, neurologische Begleiterkrankungen etc.
Sprechen Sie ihren Arzt oder Therapeuten an, wenn Sie sich unsicher fühlen.

T-RENA

Seit Anfang des Jahres bietet NetteVital die Nachsorgeleistung T-RENA an. In Anspruch nehmen können das alle, die zuvor eine medizinisch-orthopädische Rehabilitation abgeschlossen haben und bei denen eine positive Erwerbsprognose vorliegt.
T-RENA wird auch als Muskelaufbautraining oder Medizinische Trainingstherapie an Geräten bezeichnet.

Corona-Impfung: höchste Priorität für Physiotherapeuten

Physiotherapeuten, die Patienten in Alten- und Pflegeeinrichtungen behandeln, haben mit höchster Priorität Anspruch auf eine Schutzimpfung. Dies wurde vom Bundesministerium für Gesundheit bestätigt.
Alle übrigen Physiotherapeuten dürfen sich mit „hoher Priorität" impfen lassen.
Auch in NetteVital haben die ersten Sport- und Physiotherapeuten bereits die 2. Impfung erhalten. Am 5. März wird es voraussichtlich mit der ersten Impfung der nächsten Therapeuten weitergehen.

Wir bleiben weiterhin für Sie geöffnet!

Besuchen Sie uns auf www.nettevital.de

Gesundheitszentrum des Städtischen Krankenhauses Nettetal | Sassenfelder Kirchweg 1 | 41334 Nettetal | 02153 125-9050 | info@nettevital.de
Zentrum für Gesundheit Brüggen | Borner Str. 32 | 41379 Brüggen | 02163 5749-380 | brueggen@nettevital.de