

Newsletter 10-11/2021

*Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,*

langsam wird es draußen wieder dunkler und kälter. Ein Grund mehr, wieder regelmäßig trainieren zu gehen.

Zum Glück ist das Trainieren mit der 3G-Regel wieder möglich. Einen erneuten Lockdown wird es hoffentlich nicht mehr geben.

Da wir Patienten haben, die aufgrund einer medizinischen Verordnung auf der Trainingsfläche trainieren, ist das Tragen eines MNS zur Zeit bei uns leider noch verpflichtend. Wir arbeiten derzeit aber an einem Konzept, um eine Lockerung dieser Regel erreichen zu können.

Wir werden Sie auf dem Laufenden halten und wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß beim Trainieren.

Ihre



Anke Salzmann

Gewinnspiel

Setzen sie unsere NetteVital-Trinkflasche in einem sportlichen Urlaubs- oder Ausflugsfoto originell in Szene – das war das Motto unseres sommerlichen Gewinnspiels. Über 30 schöne Fotos haben wir erhalten, vom Strand, aus den Bergen oder von einer Radtour, unsere Flasche war immer dabei. Nun haben wir uns im Team beraten und drei Gewinnerinnen ermittelt. Wir bedan-



ken uns sehr herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die vielen Fotos und gratulieren den Gewinnerinnen!

Tag der Weltphysiotherapie

Anfang September war Tag der Weltphysiotherapie und NetteVital hatte sich mit einem kleinen Fitnessparkour, einem Info-Stand über Covid und Physiotherapie und einem Fahrrad-Ergometer am alten Kino positioniert. Auf dem Fahrrad-Ergometer wurde von 10 bis 16 Uhr ununterbrochen geradelt. Dabei kam eine Spende von 360 Euro zustande, die die Flutopfer im Ahrtal erhalten sollen. Allen, die das Fahrrad-Ergometer am Laufen gehalten haben, ein herzliches Dankeschön!

Schiennenbau in der Ergotherapie

Neu bei NetteVital im Bereich der handtherapeutischen Versorgung ist der Schienenbau. Unser speziell dafür ausgebildeter Ergotherapeut Sven Weber fertigt selbst individuell auf den Patienten angepasste Schienen an. Grundlage für die Erstellung einer Handschiene ist die Verordnung vom Arzt.



Dabei werden zwei Arten von Schienen unterschieden: Statische und dynamische. Statische Schienen haben in der Regel die Funktion, das Gewebe zu schützen und ruhigzustellen. Mit dynamischen Schienen üben Patienten, aktiv Bewe-

gungsabläufe wieder zu vergrößern und funktionell wieder herzustellen, wie das Greifen mit Hand und Fingern. Das Üben mit Schiene geschieht entweder durch passive Bewegungen oder das Trainieren gegen einen Widerstand. Es gibt Krankheitsbilder die beide Modelle benötigen, beispielsweise eine Statische als Nacht-Lagerungsschiene und eine Dynamische zum aktiven Üben.

Stadtradeln

An der bundesweiten Aktion „Stadtradeln“ haben im Team SKN/NetteVital in diesem Jahr insgesamt 22 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hauses teilgenommen. Diese sind 6973 Kilometern geradelt. Der Spitzenreiter hat in den drei Wochen vom 2. bis zum 22. September ganze 735,1 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt. Das gesamte Team SKN/NetteVital, zu dem auch noch Kunden von uns zählten, hat erneut einen tollen zweiten Platz belegt.

Als kleines Dankeschön erhalten alle teilnehmenden MitarbeiterInnen einen fünf Euro Gutschein für unser Nette-



Bistro. Zudem haben wir unter allen TeilnehmerInnen drei Gewinner aus dem Lostopf gezogen und Preise rund um das Rad verlost: ein Gepäck- und Lenkertaschenset, eine Handy-Lenkertasche sowie ein großes Fahrrad-Reinigungsset.

Training und Schmerz

Wenn wir eine kurzzeitige Zunahme unserer Beschwerden beim Training in Kauf nehmen, gewinnen wir langfristig eine Schmerzreduktion von 25 Prozent - klingt paradox.

Bei Trainingsbeginn erfahren Patienten oft eine Zunahme ihrer Beschwerden nach der ersten Trainingseinheit. Dies ist kein Grund zur Sorge und ist kein Anzeichen einer Schädigung. Vielmehr muss sich der Körper erstmal an die Belastung gewöhnen. Die Muskeln, Sehnen und Bänder sind perfekt darin, sich anzupassen und reagieren mit einer Verbesserung der Gewebequalität. Dies setzt allerdings ein regelmäßiges Training von ca. 2x in der Woche voraus. Der Schmerz sollte nicht zu stark sein (2-5 auf der Schmerzskala). Nehmen die Beschwerden von Tag zu Tag zu, wäre dies allerdings ein Anzeichen für eine Überbelastung.

Vorträge

17.11. | 15 Uhr | Stürzen, Stolpern, Fallen – Wie man Risiken vermeidet | Dipl. Sportwiss. Annetarie Renaux u. Michael Weber (Physiotherapeut)

20.11. | 14.30 – 16.30 Uhr | Gesundheitsorientiertes Training an Geräten und im Kurs | Patrick Dormels (Sport- u. Fitnesskaufmann)

25.11. | 15 Uhr | Aktiv gegen Rückenschmerzen | Anke Salzmann (Betriebsleiterin NetteVital)