

# Newsletter Q1/2022

Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Kundinnen und Kunden,

riechen Sie es auch? Der Frühling kommt. Doch während die Natur zu neuem Leben erwacht, leiden viele Menschen unter Antriebslosigkeit und Frühjahrsmüdigkeit. Dagegen hilft bekanntermaßen, neben gesunder Ernährung und viel frischer Luft, regelmäßige Bewegung. Wie Sie sich denken können, unterstützen wir Sie hierbei gerne. Passend starten wir wieder mit neuen Kursen und unseren Experten-Vorträgen.

Aktuell sieht es leider, aufgrund der steigenden Inzidenz, nach einer Verlängerung der Coronaschutzmaßnahmen bis zum 02.04.22 aus. Was dies für das Training auf der Trainingsfläche bedeutet, wird derzeit noch diskutiert. Wir werden Sie auf dem Laufenden halten und versuchen trotz allem, Schritt für Schritt wieder in die „Normalität“ zurückzufinden.

Ihre



Anke Salzmann

## Neue Kurse

### Gesundheitsorientiertes Trampolinspringen

(offener Kurs für Vertragskunden)  
freitags von 17.00 bis 18.00 Uhr

### Fit&Vital Rücken

ab Di., den 26.04.2022, 19 - 20 Uhr



Der Präventionskurs (10 x 60 Min.) wird von den Krankenkassen zu mind. 75 Prozent gefördert.

Eine [Anmeldung](#) ist erforderlich.

Demnächst:

### Sturzprophylaxe

Präventionskurs, 10 Einheiten à 60 Min.  
Weitere Infos folgen in Kürze.

## Neue Serviceleistungen für Basic- und Premium-Kunden

Ab sofort profitieren Basic- und Premium-Kunden von unseren neuen Leistungen. Diese haben sich aufgrund neuer Vertragsstrukturen und Corona deutlich verbessert. So gibt es jetzt z.B. WaterDrop's und einen Handtuchservice für Premiumkunden sowie Wasser für alle. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Trainingstherapeuten auf der Trainingsfläche.

## Sprechstunden in NetteVital

Die physiotherapeutische Sprechstunde ist für alle Mitglieder, die Fragen z.B. bei plötzlich auftretenden Schmerzen haben und wissen möchten, welche Behandlungsmöglichkeiten sinnvoll wären.

Bei Interesse melden Sie sich bitte am Trainerpoint an. Wichtig: In der Sprechstunde werden keine Behandlungen durchgeführt!

### ➔ Neurologische Physio- und Ergotherapie:

mittwochs 15.20 Uhr, Michael Weber, Physiotherapeut

### ➔ Physiotherapeutische Sprechstunde (jetzt NEU!)

ab April mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr,  
Anke Salzmann, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin und Motopädin, Managerin im Gesundheitswesen i.A.

## Experten-Vorträge bei NetteVital

### Arthrose und Bewegung – Welche Therapieformen gibt es bei Arthrose und was muss man beachten?

30.03.2022, 15.00 Uhr im Seminarraum des Krankenhauses

Referentin: Anke Salzmann, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin und Motopädin, Managerin im Gesundheitswesen i.A.

### Fit und Vital, Kraftausdauerzirkeltraining & Co – Kurse mit Unterstützung durch die Krankenkasse

19.04.2022, 17.30 Uhr bei NetteVital

Referent: Dipl.-Sportwiss. Kolja Richter

# Newsletter Q1/2022

## Physio- und Ergotherapie bei Schlaganfall, Parkinson und Multiple Sklerose

13.04.2022, 15.00 Uhr im Seminarraum des Krankenhauses

Referenten: Michael Weber, Physiotherapeut und Sven Weber Ergotherapeut

## Stürzen, Stolpern, Fallen - Wie man Risiken vermeidet,

20.04.2022, 15.00 Uhr im Seminarraum des Krankenhauses

Referentin/en: Dipl.-Sportwiss. Annemarie Renaux und Michael Weber, Physiotherapeut

## Sport bei Spondyloarthritiden

Die Spondyloarthritiden sind durch eine Entzündung der Wirbelsäule mit der Tendenz zur Verknöcherung charakterisiert. Neben der Wirbelsäule können auch insbesondere größere Gelenke der unteren Extremität betroffen sein.

Bewegungstherapie bei axialer Spondyloarthritis und ankylosierender Spondylitis wird in aktuellen Leitlinien als Ergänzung zu weiteren Therapien ungeachtet des Schweregrades empfohlen.

Übungsprogramme, die über mehrere Wochen durchgeführt werden, können sowohl Schmerzen als auch die Funktion verbessern.



Die Interventionen sollten Kräftigungs-, Stabilisierungs-, Dehn- und Mobilisierungsübungen der Wirbelsäule und Atemübungen beinhalten.

Eine stabile medikamentöse Therapie ist dabei vorausgesetzt und kann nicht durch Bewegung ersetzt werden.

*Hartung et al. (2021) Sport- und Bewegungstherapie bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen*

## Frühe Physiotherapie kann akute Rückenschmerzen lindern

Patienten, die unter akuten Schmerzen im unteren Rückenbereich leiden, profitieren von einer frühen Physiotherapie – zumindest in den ersten drei Monaten. Das ist das Ergebnis einer Studie, die in der US-Fachzeitschrift „Pain Medicine“ kürzlich veröffentlicht wurde.

An der vierwöchigen Studie hatten 204 Patienten mit akuten Kreuzschmerzen teilgenommen, die bis zu 16 Tage andauerte. Es sollte festgestellt werden, welche Wirkung eine frühe Physiotherapie im Vergleich zur üblichen Behandlung auf Veränderungen der Behinderung und der Schmerzintensität hat. Dafür sollten die Patienten die Schmerzintensität vor Beginn der Studie, nach vier Wochen, drei Monaten und nach einem Jahr bewerten.

Fazit: Innerhalb der ersten drei Monate führte eine frühe Physiotherapie zu einer Verbesserung der Behinderung und der Schmerzen, aber nicht nach einem Jahr.

## Neuigkeiten im Team

Seit dem 1. März verstärkt *Nadine Klingen* unser Team. Sie ist Gymnastiklehrerin sowie Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaftlerin (B.Sc). Wir freuen uns sehr, mit ihr eine qualifizierte und engagierte Kollegin für NetteVital gewonnen zu haben.

