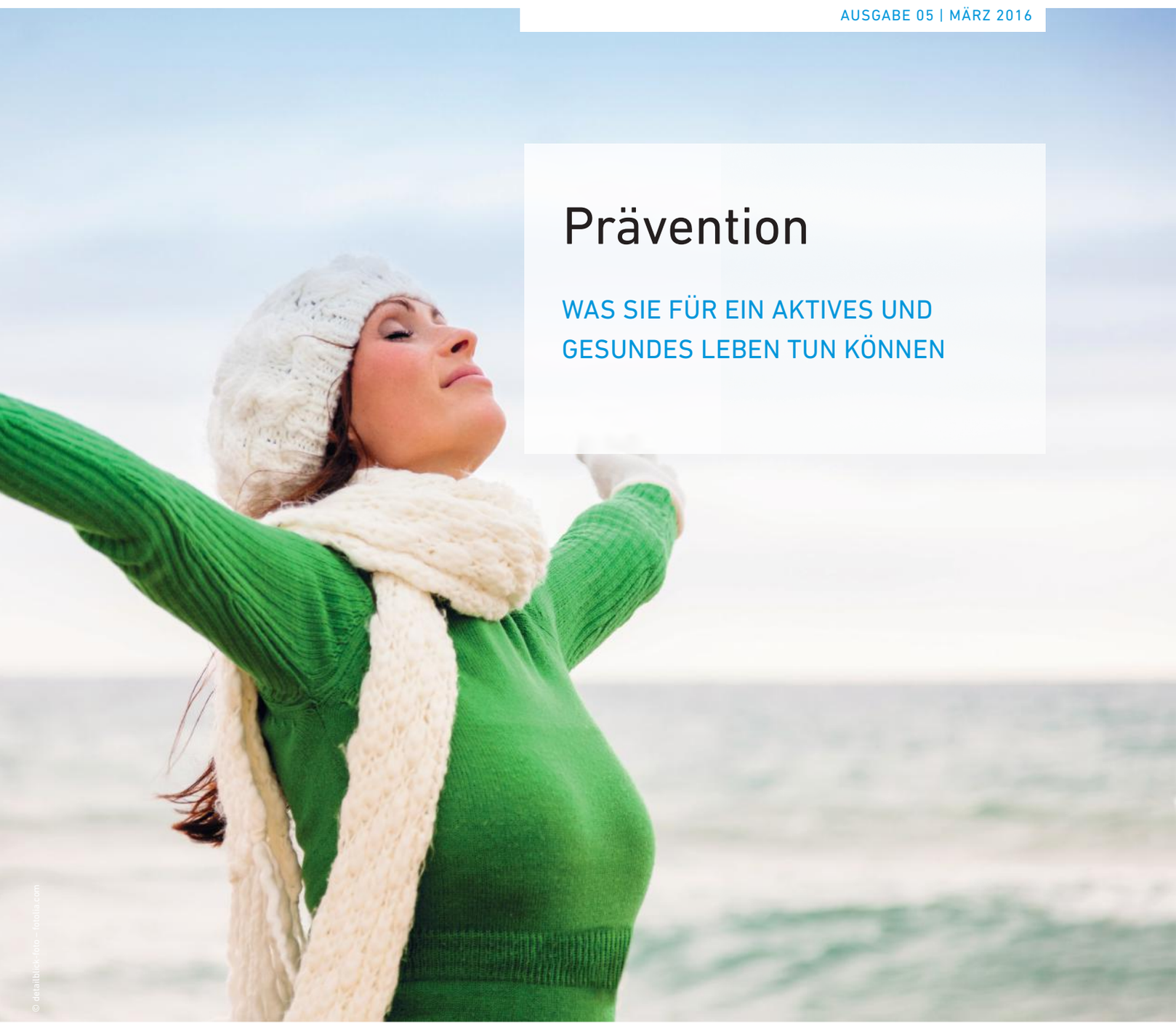
ATOS
KLINIK HEIDELBERG

ATOS THEMA

AUSGABE 05 | MÄRZ 2016



Prävention

WAS SIE FÜR EIN AKTIVES UND GESUNDES LEBEN TUN KÖNNEN

INHALT ATOS CHECK-UP | HAUTKREBSVORSORGE | PRÄVENTION VON RHEUMA UND DIABETES | DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG | BEWEGUNGSANALYSE | GELENKVERSCHLEISS VORBEUGEN

SCHORNSTEINFEGER BRINGEN GLÜCK, ODER: WARUM PRÄVENTION SO WICHTIG IST

DR. MED. FRANK HECKMANN,
FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN, ANGIOLOGIE UND PHLEBOLOGIE

Als Kind habe ich oft beobachtet, wie mein Vater sich beim Schornsteinfeger beklagte, dass er schon wieder komme, wo er doch gerade da war. Dieser entgegnete aber immer wieder, dass es wohl gesetzlich so vorgeschrieben sei, in Abständen die Feuerstellen zu besichtigen und nach dem Rechten zu schauen. Dann habe ich gehört „Schornsteinfeger bringen Glück" und mich gefragt, warum das so ist. Sie bringen tatsächlich Glück, indem sie Hausbrände oder Kohlenmonoxidvergiftungen verhindern, also durch Überprüfung des Zustands der Feuerstellen tatsächlich Schlimmeres verhindern oder dem zuvorkommen.

Prävention kommt aus dem Lateinischen und heißt zuvorkommen oder eben verhindern. Wir leben in einem Land der Versicherungen. Wir sind es gewohnt, uns für den Notfall abzusichern und damit vorzusorgen. In unserem Land haben zwar fast alle eine Krankenversicherung, und Medizin ist somit für viele nahezu kostenlos, aber unter den Folgen von chronischen Krankheiten müssen viele Menschen dennoch leiden.

Deswegen gibt es das Konzept der Vorsorge und der Prävention. Diese Begriffe, häufig synonym gebraucht, sind eigentlich zwei Teile eines Ganzen: Vorsorge bedeutet Früherkennung von Krankheiten, damit sie rechtzeitig behandelt werden und nicht zu weiteren schweren Erkrankungen führen. Prävention im weiteren Sinne setzt bei der Eigenverantwortung an, denn sie bedeutet auch eine Veränderung des Lebensstils: ein gesundes Leben zu führen, damit erst gar keine Krankheiten eintreten und es somit in der Folge auch nicht zu Notfällen kommt.

Bei diesem Denkansatz gehen wir davon aus, dass Krankheiten eigenbestimmt sind; das heißt, dass wir viel tun können, um Krankheiten zu verhindern. Andere Gesellschaften auf der Welt haben die Auffassung, dass Krankheiten schicksalshaft, sozusagen von außen gesandt sind. Wahrscheinlich ist beides richtig, dennoch kann man aufgrund der Erkenntnisse der Medizin vieles vorhersehen, vorhersagen und rechtzeitig die Gefahren beseitigen.

Zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, wird von vielen als notwendiges Übel angesehen, aber sehen Sie es bitte einmal anders: Es ist die Möglichkeit, mehr über den eigenen Körper zu erfahren. Prävention ist eine Lebenseinstellung und ein Lebensstil, der viel Freude bringen kann, der uns zu einem aktiven, selbstbestimmten Leben einlädt. Sie haben es wirklich in der Hand, wie Sie mit Ihrem Körper umgehen und wie viel Freude Sie durch ein gesundes Leben verspüren können.

Uns als ATOS-Check-Up-Team ist es daran gelegen, Risiken für mögliche Erkrankungen bei Ihnen rechtzeitig zu erkennen, damit Ihre Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten bleibt. In den Beiträgen dieses Heftes erfahren Sie, was man heute alles entdecken und vorhersagen kann und wie Sie für sich und Ihre Gesundheit Vorsorge leisten können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Anregungen beim Lesen dieser Ausgabe von ATOS Thema.

ANMELDUNG & INFORMATION:

ATOS Klinik Heidelberg
Zentrum für Gefäßerkrankungen und Präventivmedizin

Telefon 06221 / 983 – 555
checkup@atos.de
Weitere Informationen und unsere Broschüre zum Download finden Sie unter www.atos.de/checkup

WIE LÄUFT DAS CHECK-UP-PROGRAMM ORGANISATORISCH AB?

Wenn Sie sich entscheiden, das Check-Up-Programm der ATOS zu durchlaufen, vereinbaren Sie beim Check-Up-Team einen individuellen Termin für eine Blutabnahme und ein Vorgespräch, in dem wir gemeinsam beraten, wie Ihr Check-Up aussehen soll.

Sie können die einzelnen Bausteine (siehe Grafik rechts) individuell zusammenstellen. Wir koordinieren die Termine für Sie. Die Untersuchungen werden dann durch unsere Spezialisten durchgeführt. Für den Basis-Check sollten Sie zwei Stunden einplanen, für das vollständige Check-Up-Programm je nach Auswahl ein bis drei Tage, die Sie ambulant in unserer Klinik verbringen.

DAS CHECK-UP-TEAM DER ATOS KLINIK HEIDELBERG

Foto: Johannes Vogt

DAS CHECK-UP-PROGRAMM DER ATOS

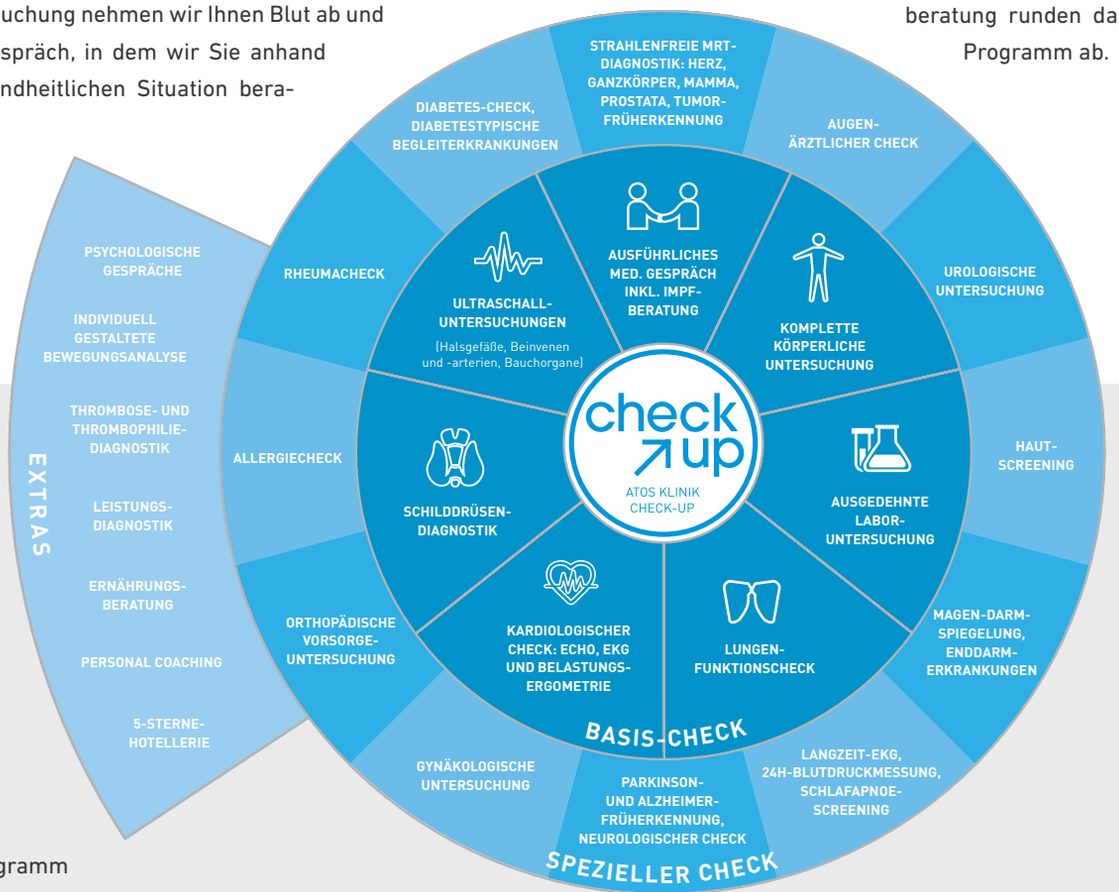
Wenn Sie sich dazu entschließen, mehr für Ihre gesundheitliche Vorsorge zu tun, dann stellt sich die Frage – welche Untersuchungen sind sinnvoll? Und zu welchem Arzt gehen Sie am besten?

Das ATOS-Präventionsprogramm haben wir genau deshalb ins Leben gerufen. Wir möchten unseren Patienten die Möglichkeit bieten, koordiniert, wenn möglich sogar an einem Tag, ein individuell zusammengestelltes Check-Up-Programm zu durchlaufen. Durch ein modulares System kann der ATOS Check-Up genau auf Ihre Bedürfnisse und Gesundheitsrisiken abgestimmt werden. Er bietet die Fachkompetenz unserer Spezialisten in ihrer gesamten medizinischen Breite. Daran beteiligt sind mehr als ein Dutzend Praxen der ATOS Klinik und einige externe Praxen.

In einer ersten Voruntersuchung nehmen wir Ihnen Blut ab und führen mit Ihnen ein Gespräch, in dem wir Sie anhand Ihrer individuellen gesundheitlichen Situation beraten, welche Präventions-Untersuchungen sinnvoll sind. Danach koordinieren wir die Termine für Sie, damit Ihr Check-Up, wenn von den Untersuchungen her möglich, an einem Tag stattfinden kann.

Wir bieten Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie Ihren Check-Up zusammenstellen können. Der Basis-Check umfasst eine generelle Vorsorge; die weiteren Bausteine ergänzen Ihr Check-Up-Programm individuell (siehe Grafik). Alle Leistungen können Sie gebündelt oder unabhängig voneinander in Anspruch nehmen. Das gesamte ATOS-Präventionsprogramm wird durch die jeweiligen Fachärzte begleitet.

Die Kosten für das ATOS Check-Up-Programm werden in der Regel von den Privatversicherern übernommen. Extras wie Leistungsdiagnostik oder Ernährungsberatung runden das Programm ab.



Das ATOS Check-Up-Programm ist in Modulen aufgebaut, die frei kombiniert werden können.

DIE SCHATTENSEITE DER SONNE

HAUTKREBS-VORSORGE IST EINFACH – UND KANN LEBEN RETTEN

DR. MED. CLAUDIA JÄGER
FACHÄRZTIN FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE, ALLERGOLOGIE, PHLEBOLOGIE, PROKTOLOGIE

Sonne ist ein Lebenselixier, das uns erfreut und für die Vitamin-D-Produktion wichtig ist. Doch die Sonne hat auch ihre Schattenseiten: Jedes Jahr erkranken in Deutschland fast 200.000 Menschen an Hautkrebs. Am häufigsten treten helle Hautkrebsarten auf, sogenannte Basaliome oder Spinaliome (Stachelzellkrebs) und deren Vorstufen, die aktinischen Keratosen. Sie wachsen langsam und bilden keine oder späte Tochtergeschwulste (Metastasen). Fast 22.000 Menschen erkranken jährlich am hochgefährlichen schwarzen Hautkrebs, dem sogenannten malignen Melanom. Allen Hautkrebsarten ist gemeinsam: Je früher sie erkannt werden, desto besser kann man sie heilen.

Doch so weit muss es gar nicht kommen. Konsequenter Sonnenschutz kann Hautschäden verhindern und ist damit das beste Mittel, um Hautkrebs vorzubeugen. Am effektivsten ist der textile Schutz in Form von Kleidung und Sonnenhüten. Zudem sollte man auf Sonnenschutzprodukte zurückgreifen, die mindestens einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 enthalten. Damit Sonnenschäden gar nicht erst entstehen, sollte vor allem zarte Kinderhaut vor schädlicher UV-Strahlung geschützt werden. Vorbeugung macht in jedem Alter Sinn, selbst dann, wenn schon eine Form des Hautkrebses diagnostiziert wurde. Studien zeigen, dass die Weiterentwicklung von Hautkrebsvorstufen durch einen hohen Sonnenschutz eingedämmt werden kann.

Besonders die Generationen 40plus ist gefährdet. Während ihrer Kindheit wurde kaum Wert auf Sonnenschutz gelegt. Und wie man heute weiß, entstehen 80 % aller Hautschäden bereits in den ersten 18 Lebensjahren. Rund 20 Jahre nach einer Schädigung muss man mit Hautkrebs oder den entsprechenden Vorstufen rechnen. Daher ist es für diese Altersgruppe besonders wichtig, zur regelmäßigen Hautkrebsvorsorge zu gehen: Jeder zweite daraus gilt als hautkrebsgefährdet.

Die Hautkrebsvorsorge (Screening) ist eine der effektivsten Früherkennungsmaßnahmen in der Medizin. Denn die Haut ist das Organ, an dem Veränderungen schon frühzeitig erkannt und dadurch effektiv behandelt werden können. Bei der Untersuchung mit dem Dermatoskop, einem Auflichtmikroskop, können erfahrene Hautärzte harmlose Hautveränderungen von Hautkrebs und seinen Vorstufen unterscheiden und die notwendigen Behandlungsmaßnahmen einleiten. Mittels einer computergestützten Dokumentation wird die Beschaffenheit verdächtiger Hautveränderungen genauer untersucht.

Neben der regelmäßigen Hautkrebsvorsorge sollten Sie Ihre Haut selbst beobachten. Achten Sie auf Alarmzeichen wie schuppige, krustige Stellen an sonnenexponierten Arealen als mögliches Zeichen für hellen Hautkrebs. Veränderungen an Muttermalen, wie Wachstum, Asymmetrie, Farbveränderungen oder gar Blutung, können ein Hinweis für schwarzen Hautkrebs sein.

Und ganz nebenbei erzielen Sie durch Sonnenschutz einen angenehmen Nebeneffekt: UV-Strahlung gilt als maßgeblicher Auslöser für die vorzeitige Hautalterung, verursacht Falten und Pigmentflecken. Auch hier können Sie mit ausreichendem Sonnenschutz vorbeugend eingreifen. Damit Sie gesund und schön durch alle Lebensphasen gehen können.

PRÄVENTION VON RHEUMA UND DIABETES

DR. INES DORNACHER & DR. VERENA SCHMITT RHEUMATOLOGINNEN

Ist Prävention in der Rheumatologie wichtig?

Dr. Dornacher: Ja, Früherkennung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist sehr wichtig; es bedeutet Vermeidung von Gelenk- und Organschäden. Wichtig zu wissen ist, dass „Rheuma" ein Sammelbegriff für etwa 400 verschiedene Erkrankungen ist – Rheuma als eigenständige Erkrankung gibt es deshalb genau genommen nicht. Rheuma ist eine Systemerkrankung, bei der fast alle Organe betroffen sein können. Insbesondere deshalb ist die frühe Erkennung so wichtig.

Wann muss man an Rheuma denken?

Dr. Schmitt: Entzündlich-rheumatische Erkrankungen können sich ganz unterschiedlich bemerkbar machen. So sind zum Beispiel Gelenkschmerzen, Gelenkschwellungen und Rückenschmerzen in Kombination mit Allgemeinsymptomen und erhöhten Entzündungswerten deutliche Hinweise auf eine rheumatische Erkrankung.

Wie kann Rheuma behandelt werden?

Dr. Dornacher: In der Zwischenzeit sind wir als Rheumatologen erfreulicherweise in der Lage, entzündlich-rheumatische Erkrankungen in vielen Fällen erfolgreich zu behandeln und den Patienten ein normales Leben zu ermöglichen. Denn wissenschaftlich hat sich in der Rheumatologie in den letzten Jahren sehr viel getan: Heute wissen wir viel mehr über die Entstehung, die Ausprägung und damit auch über die Behandlung von Rheuma. Uns – und vor allem den Patienten – stehen damit viele verschiedene, individuell einzusetzende Therapiekonzepte zur Verfügung.

Dr. Schmitt: Neben einer Vielzahl von Medikamenten kommen auch ergänzende Maßnahmen wie spezielle Physio- und Ergotherapie und eine antientzündliche Ernährung zum Einsatz. Diese Maßnahmen können auch präventiv erfolgreich eingesetzt werden.

Was kann passieren, wenn Rheuma zu spät erkannt wird?

Dr. Dornacher: An den Gelenken kann unerkanntes Rheuma zu Arthrose und letztlich zu Gelenkversteifung führen. Dies muss durch eine frühzeitige, zielgerichtete Therapie verhindert werden.

Dr. Schmitt: Eine unbehandelte Entzündung bei rheumatischen Erkrankungen hat vielfältige Auswirkungen auf den gesamten Körper. Zum Beispiel ist das Risiko für einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall deutlich erhöht. Dieses Risiko gilt es zu erkennen und frühzeitig zu handeln. Unabdingbar ist eine enge Zusammenarbeit der behandelnden Ärzte, wie es dem Patienten im Rahmen des Check-Up-Programms der ATOS Klinik geboten wird.

PROF. CHRISTOPH HASSLACHER DIABETOLOGE

Diabetes mellitus – nur erhöhter Blutzucker?

Prof. Hasslacher: Die Zahl der Menschen mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) nimmt weltweit dramatisch zu. Mit Auftreten eines Diabetes steigt das Risiko von Gefäßschäden wie Herzinfarkt, Gehirnschlag oder Nierenversagen stark an. Dies bedeutet für den Betroffenen eine Abnahme der Lebensqualität und für die Allgemeinheit erhebliche Kosten. Diabetes-Vorsorge ist daher dringend geboten.

Was kann man zur Vorbeugung tun?

Wichtigste Ursache für das Auftreten eines Diabetes ist unser Lebensstil, der durch zu viel Essen und zu wenig körperliche Bewegung charakterisiert ist. Dies Missverhältnis führt zu Übergewicht, das die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, die für die Absenkung des Blutzuckers zuständig sind, sehr belastet. Über Jahre hin führt das zu ihrer Erschöpfung und zum Diabetes.

Entscheidend ist daher bei übergewichtigen Menschen die nachhaltige Gewichtsreduktion. Die dazu notwendige Veränderung des bisherigen Lebensstils ist oft schwierig. Krankenkassen, wissenschaftliche Fachgesellschaften oder Selbsthilfegruppen bieten Informationen und Hilfen an, auf die man zurückgreifen sollte. Crash-Diäten helfen in der Regel nicht.

Gibt es neue Aspekte?

Zu nennen sind neue chirurgische Methoden (z. B. Magenverkleinerung, Bypass-OP), über deren Langzeitprognose aber noch nicht so viele Befunde vorliegen. Vielversprechend sind Studien zur bakteriellen Besiedlung des Darmes. Übergewichtige Menschen zeigen eine geringere Vielfalt an Darmbakterien, die jedoch u.a. in der Lage sind, aus unverdaulichen Ballaststoffen große Mengen an Kohlenhydraten verfügbar zu machen.

Schlanke Individuen mit einem anderen Darmbakterienbesatz scheiden dagegen mehr unverdaute Glukose aus und können so ihr Körpergewicht konstant halten. Es wird aktuell untersucht, inwieweit der Darmbakterienbesatz des Übergewichtigen dem des Schlanken angepasst werden kann, um so eine Gewichtsreduktion zu erreichen.

DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG

DR. MED. MARTIN A. THOME, FACHARZT FÜR CHIRURGIE, PROKTOLOGIE UND NOTFALLMEDIZIN

In Deutschland ist Darmkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung nach Brust- und Prostatakrebs. Jährlich erkranken ca. 63.000 Menschen erstmals an Darmkrebs, ca. 26.000 Menschen versterben an dessen Folgen. Damit ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebstodesursache in Deutschland. Grundsätzlich gilt: Je früher der Krebs entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen!

Einen Tumor im Darm kann man in der Regel nicht spüren. Symptome wie Blut im Stuhl, länger anhaltender Durchfall oder chronische Verstopfung treten häufig erst in fortgeschrittenen Stadien auf. Darmkrebs geht meist aus zunächst gutartigen Vorstufen, sogenannten Polypen hervor; eine Art davon sind die sog. Adenome. Diese können sich über einen längeren Zeitraum von 10 bis 15 Jahren zum Karzinom entwickeln.

Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel sowie ballaststoffarme Ernährung erhöhen das Darmkrebsrisiko. Ebenso regelmäßiger Konsum von Alkohol oder rotem Fleisch. Direkte Verwandte von Darmkrebspatienten sind besonders gefährdet, ebenfalls an Darmkrebs zu erkranken. Auch Colitis ulcerosa und Morbus Crohn können das Darmkrebsrisiko erhöhen.

Krankenversicherte können zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr jährlich einen Test auf verstecktes (okkultes) Blut im Stuhl durchführen lassen. Die zuverlässigste Früherkennungsmethode, mit der man bereits die gutartigen Vorstufen gleichzeitig erkennen und entfernen kann, ist nach einheitlicher Expertenmeinung die Darmspiegelung. Sie steht in Deutschland allen Versicherten ab dem vollendeten 55. Lebensjahr zur Verfügung mit Wiederholung nach 10 Jahren bei unauffälligem Erstbefund. Studien zufolge ist die Methode mit einer sehr geringen Komplikationsrate von 0,01% bis 0,6% behaftet und daher sehr sicher.

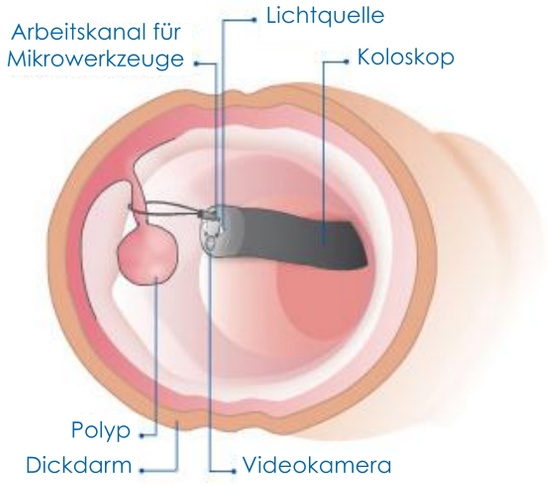
Langzeituntersuchungen haben gezeigt, dass bisher ca. 300.000 Adenome entfernt und ca. 43.000 Karzinome in frühen Stadien entdeckt werden konnten. Modellrechnungen des Deutschen Krebsforschungsinstitutes (DKFZ) ergeben, dass damit über 100.000 Karzinome verhindert bzw. geheilt werden konnten.

Leider wird die Darmspiegelung aber immer noch viel zu selten in Anspruch genommen. In einem Zeitraum von 10 Jahren haben laut Zentralinstitut für die Kassenärztliche Versorgung nur weniger als 20 % der Vorsorgeberechtigten einen Termin zur Darmspiegelung wahrgenommen.

Um diesem Trend Einhalt zu gebieten, beteiligt sich das Phlebologisch-Proktochirurgische Centrum (PPC) in der ATOS Klinik Heidelberg an der Studie zur Darmkrebsfrüherkennung und Vorsorge (GEKKO) des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Zusammenarbeit mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg.

Sollten Sie weitere Fragen rund um das Thema Darmkrebsvorsorge haben oder sich bereits zur Durchführung einer Darmspiegelung entschlossen haben, können Sie sich jederzeit vertrauensvoll an uns wenden.

Textquellen: www.dkfz.de, www.lebensblicke.de



Vorsorge und Behandlung in Einem: Wird ein Polyp entdeckt, kann er mit winzigen Drahtschlingen oder Zangen sofort sicher, sauber und schmerzfrei entfernt werden. In diesem Fall ist die nächste Darmspiegelung nach 3-5 Jahren ratsam. Bei einer Darmspiegelung ohne Befund empfiehlt sich die Folge-Untersuchung nach 10 Jahren.

Weitere Informationen unter www.darmkrebs.de Quelle: Felix Burda Stiftung

DIE DARMSPIEGELUNG IN UNSERER PRAXIS:

- Im Vorfeld ausführliches Aufklärungsgespräch mit dem behandelnden Arzt
- Darmreinigung mit einer Trinkspüllösung
- Am Untersuchungstag: Gespräch mit unserem Narkosearzt
- In einer sog. Analgo-Sedierung werden Sie in einen angenehmen Kurzschlaf versetzt, um Schmerzen während der ca. 30-minütigen Darmspiegelung zu verhindern
- 30 bis 60 Minuten Ausruhen in unserem Aufwachraum
- Ausführliches Gespräch über die Untersuchungsbefunde
- Detaillierter Arztbrief für Ihre Unterlagen und Ihren Hausarzt
- Wir empfehlen, dass Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens nach Hause begleiten lassen
- Ihrem Alltag und Ihrer Arbeit können Sie am Tag nach der Darmspiegelung wie gewohnt nachgehen

MIT DER **ADVIVA** BEWEGUNGSANALYSE SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

Foto: adViva

adViva GmbH – wir helfen bewegen

adViva ist ein privates Gesundheitsunternehmen in der Metropolregion Rhein-Neckar, das Sanitätsprodukte, Orthopädie- und Reha-Technik anbietet. Die Firmengründer Gerhard Biber und Klaus Happes führen das Unternehmen mit über 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Derzeit werden 18 Auszubildende geschult. Schwerpunkte der Beratungs- und Serviceleistungen sind orthopädische Einlagen, Orthesen, Prothesen und Lagerungssysteme, eine große Auswahl an Sanitäts- und Rehabilitationsprodukten und Rollstühlen sowie die videogestützte adViva-Bewegungsanalyse. Als offizieller Haupt- und Trikotsponsor ist adViva sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport aktiv und stärkt damit Spitzensport, Nachwuchsarbeit und Sport für Menschen mit Handicap. adViva ist nach DIN EN ISO 9001:2000 und DIN EN ISO 13485 zertifiziert.

Weitere Informationen auf www.adViva-info.de und www.facebook.com/adViva.

„Was kann ich tun, damit meine Schmerzen beim Bewegen weniger werden oder sogar ganz verschwinden?“ Meist sind es die Gelenke, mal ist es das Knie, der Fuß, oder die Hüfte, die wehtun. Auch der Rücken bereitet häufig Probleme. Liegt es an falschen Bewegungen, einer einseitigen Belastung der Gelenke oder vielleicht doch am falschen Schuhwerk? Viele dieser Probleme beruhen auf derselben Ursache – doch wie kann diese ausfindig gemacht werden?

Aufschluss hierüber kann die videogestützte adViva Bewegungsanalyse geben. Die Analyse beginnt immer mit einem ausführlichen Anamnesegespräch. Im Mittelpunkt stehen die individuellen Ziele und Wünsche des Kunden. In diesen Gesprächen werden auch Informationen über die sportliche Vergangenheit oder den Beruf eingeholt. Diese können bereits Hinweise über mögliche Fehlbelastungen oder einseitige Muskelarbeit geben. Nach der detaillierten Besprechung der akuten Probleme werden zunächst die Füße genauer untersucht. Hierzu ist eine dynamische Fußdruckmessung nötig, bei der erkannt wird, wie sich das Körpergewicht auf die Fußsohlen verteilt und wie sich der Körperschwerpunktverlauf beim Abrollen des Fußes gestaltet.

Die Bewegungsanalyse dauert etwa eine Stunde und wird in kurzen Hosen und kurzärmeligem T-Shirt durchgeführt. Nur dann kann man – nach Anbringen der Markierungen an Rückfuß, Unter- und Oberschenkel, Kniegelenk und Becken – bestimmte Bewegungen der Gelenke gut erkennen und analysieren und in Zusammenhang mit der Ausgangsfrage bringen.

Im Fokus der adViva Bewegungsanalyse stehen unter anderem die acht definierten Gangphasen eines Menschen. Mit parallelen Videoaufnahmen von vorne und von der Seite werden mögliche Abweichungen beim Gehen sichtbar gemacht. Je nach Alltagssituation, Leistungsstand im Sport oder beruflicher Anforderung werden außerdem kleine Tests wie Treppensteigen, kleinere Sprünge oder ein Einbeinstand durchgeführt. Sie alle verfolgen das gleiche Ziel und sollen eine Antwort auf die Frage geben: Wie bekomme ich meine Schmerzen in den Griff, bzw. was kann ich tun, um weitere Probleme zu verhindern?

Nach einer detaillierten Besprechung der Aufnahmen in einem interdisziplinären adViva-Team, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Orthopädietechnikern, wird mit dem Kunden das weitere Vorgehen durchgesprochen. Zusätzlich zu einer Auswertung erhält er einen auf ihn abgestimmten Trainingsplan mit Übungen, die er zu Hause durchführen kann. Wenn Hilfsmittel wie Einlagen, Bandagen oder Orthesen sinnvoll eingesetzt werden können, erhält der Kunde eine entsprechende Empfehlung.

Um auch in Zukunft schmerzfrei zu bleiben, sollte sich der Kunde dem adViva-Team nach etwa 6 Monaten zu einer Kontrolle wieder vorstellen. Dies ist wichtig, da ggf. kleinere Veränderungen am Trainingsprogramm und/oder an der Einlagenversorgung vorgenommen werden müssen.

Gerne helfen wir, wo andere nicht mehr weiterkommen.
Wir sind adViva. Wir helfen bewegen!

GELENKVERSCHLEISS VORBEUGEN

ORTHOPÄDISCHER CHECK-UP

DR. MED. GUIDO VOLK, FACHARZT FÜR CHIRURGIE UND UNFALLCHIRURGIE – SPEZIELLE UNFALLCHIRURGIE, SPORTMEDIZIN – NOTFALLMEDIZIN

Verspürt nicht jeder von uns ab und an Gelenkbeschwerden und fragt sich: „Was ist da los? – Was passiert da? – Früher konnte ich doch problemlos Joggen gehen und Fußball spielen, heutzutage tun mir die Gelenke bereits nach leichten Belastungen weh!“

Ist dies der Fall, so wäre ein orthopädischer Check-Up sinnvoll und könnte Abhilfe schaffen – und sogar durch entsprechende therapeutische Maßnahmen den Trainings- und Fitness-Zustand verbessern.

Viele Menschen beklagen und verspüren belastungsabhängige Schmerzen und Beschwerden an den Gelenken sowie den Muskeln und Sehnen des Bewegungsapparates. Diese sind vor allem bedingt durch einen Gewebe- oder Gelenkverschleiß oder auch durch Entzündungszustände im Bereich der Muskulatur, der Sehnen und der dazugehörigen Sehnenansätze.

Im Rahmen eines orthopädischen Check-Ups können Veränderungen frühzeitig erkannt werden: Hierfür wird eine Ganzkörperuntersuchung durchgeführt, außerdem werden die biomechanischen Achsenverhältnisse im Bereich der Wirbelsäule sowie der Arme und Beine untersucht und auf ihre Funktion hin getestet, ggf. mittels einer zusätzlichen Ultraschalluntersuchung.

Ein weiteres typisches Beispiel für ein orthopädisches Problem, das im Rahmen des ATOS Check-Up-Programms untersucht wird, ist eine über Jahre unerkannte Beinlängendifferenz. Sie kann auf der betroffenen Seite wegen der höheren Belastung zu früherem Gelenkverschleiß und auch zu muskulären Verspannungen und Sehnenentzündungen führen.

Wird dies frühzeitig erkannt, kann durch einfache und schonende Maßnahmen wie einen Beinlängen-Ausgleich mittels z. B. einem Silikonfersenkissen sowie krankengymnastischer Maßnahmen, wie Massage und Wärme, eine vorbeugende erfolgreiche Therapie eingeleitet werden.

Sollten sich im Rahmen eines orthopädischen Check-Ups Hinweise für einen Gelenk- oder Knorpelverschleiß im Sinne einer beginnenden Arthrose ergeben, kann hier durch aktuelle und modernste innovative Therapie wie z. B. mit Hyaluronsäure oder autologem, konditioniertem Plasma ACP (sog. Eigenblut-Therapie) der Gelenkverschleiß verzögert werden. Der Knorpel wird dadurch elastischer und widerstandsfähiger; körpereigene Reparaturmechanismen werden angeregt.

Durch eine frühzeitige Diagnostik und Therapie kann häufig eine Zunahme der Beschwerden – und damit auch der dann oft letzte Ausweg der Operation – verhindert werden.

IMPRESSUM

ATOS Klinik Heidelberg GmbH & Co. KG
Bismarckstraße 9-15 | 69115 Heidelberg
Tel: 06221 / 983 - 0 | Fax: 06221 / 983 - 919
info@atos.de | www.atos.de
V. i. S. d. P.:
Dr. Wolfgang Schell

Konzept & Redaktion / Gestaltung:
Anna Schweingel / Marion Fechner
Reinshagen & Hartung GmbH, Mannheim

Haben Sie besondere Themenwünsche oder Kommentare zu einem unserer Beiträge? Schreiben Sie uns: info@atos.de
Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.