

Praxispost

Frühling 2017



Liebe Patienten,

der Frühling steht vor der Türe und bringt uns endlich wieder die für unseren Körper und Geist benötigten Sonnenstunden.

Auch bei **Orthopädiehoch4** hat sich über die Wintermonate wieder vieles getan. Wir freuen uns Sie mit unserer Praxispost wieder umfassend informieren zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen einen Frühling mit viel Sonnenstunden sowie ein schönes Osterfest.

Genießen Sie vor allem die erwachende und blühende Natur.

Ihr

Dr. med. Rolf Pesch und Team



Neues aus der Praxis

Orthopädiehoch4



Am **08.02.2017** unterzog sich unsere Praxis der sehr umfangreichen **OHRIS-Zertifizierung** durch die Regierung von Schwaben (Gewerbeaufsichtsamt). Das **OHRIS-Managementsystem** (Occupational Health and Risk Managementsystem) ist das Managementsystem der Bayerischen Staatsregierung für mehr Gesundheit bei der Arbeit und die Sicherheit technischer Anlagen. Entwickelt wurde es gemeinsam mit der Wirtschaft, um den Arbeitsschutz in den Betrieben weiter zu verbessern und wirtschaftlicher zu gestalten.

Geplante Vorträge unserer Ärzte



Folgende Vorträge finden durch **Herrn Dr. Pesch** statt:

- ✓ Am **23.03.2017** in der **Klinik Diako – die Stadtklinik**. Beginn ist um **19 Uhr** im Tagungszentrum der Diakonissenanstalt, Hotel am alten Park, Frölichstr. 17, Augsburg
Thema: Sportorthopädie aktuell- Sehnen, Muskeln, Fascien und Gelenke
 - Neue Diagnostik und Therapieverfahren
 - Welcher Sport ist für mich wichtig?
 - Wie vermeide ich Überlastungen

- ✓ Am **05.04.2017** **Foyer Vincentinum Augsburg, Franziskanergasse 12**, Augsburg. Beginn ist 19.30 Uhr.
 - **Aktuelles zur Osteoporose**

Sie sind herzlich willkommen!

Was ist geplant bei

Orthopädiehoch4

- März 2017 wird unsere **neue Telefonanlage** installiert. Damit sind wir in der Lage Ihre Anrufe schneller entgegenzunehmen und die Erreichbarkeit unserer Praxis zu verbessern.

- Seit Mitte März findet unsere lange **Sprechstunde bis 19.00 Uhr für berufstätige** Patienten nicht mehr am Donnerstag statt, sondern am **Dienstag**.

NEU: StimaWELL zur Behandlung von Rückenschmerzen

Seit Anfang des Jahres gibt es das **StimaWELL-System** auch bei **Orthopädiehoch4**.

Die sanften Mittelfrequenz-Impulse des **StimaWELL-Systems** werden über eine ergonomische 12-Kanal-Stimulationsmatte an den Rücken abgegeben, die Sie bis auf 40 °C erwärmen können.

Damit können wahlweise der komplette Rücken oder einzelne Teilbereiche gezielt und angepasst behandelt werden. Die angenehmen Dynamischen Tiefenwellen des StimaWELL® Systems werden von Patienten als Klopfmassage, Knetmassage oder mehr wahrgenommen. Sie können es gerne bei uns einmal ausprobieren.

Neue Therapie PRP - Autologous Conditioned Plasma

Natürliche Heilung von Überlastungsschäden, Verletzungen, Arthrose sowie nach Operationen

Das Prinzip der Behandlung mit körpereigenen Blutbestandteilen wie der ACP- bzw. PRP-Therapie besteht darin, dass in einem ersten Schritt dem Patienten zunächst eine kleine Menge Blut aus der Armvene entnommen wird. Hieraus werden danach durch entsprechende Aufarbeitung Blutplasma und Thrombozyten, in denen sich die relevanten körpereigenen, wachstumsfördernden und entzündungshemmenden Botenstoffe befinden, isoliert. Unmittelbar anschließend wird das so erhaltene Plasma (ACP bzw. PRP) mit seinen hochkonzentrierten Wundheilungsfaktoren in das betroffene Gelenk oder an die erkrankte Struktur eingespritzt. Die Behandlung wird im Allgemeinen 3-4 Mal im wöchentlichen Abstand durchgeführt. Da ACP bzw. PRP aus jeweils eigenem Blut hergestellt wird, ist die Behandlung risikoarm. Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen bestehen faktisch nicht.

Anwendungsgebiete:

- **frische Muskelfaserisse**, Meniskusverletzungen und Sehnenverletzungen
- **Rupturen und Teilrisse** von Bändern wie z.B. am Außenband vom Sprunggelenk
- chronische **Sehnenentzündungen** (Tennisellenbogen, Achillessehne, Patellasehne)
- **Gelenkarthrosen** (z.B. Hüfte, Knie, Ellenbogen)

Sollten Sie nähere Informationen wünschen, dann sprechen Sie uns gerne darauf an.

Vitamin D – Laden Sie Ihre Vitamin-D-Speicher in der Frühlingssonne wieder auf

Von Oktober bis März steht die Sonne so tief, dass unsere Haut nicht genügend **Vitamin D** produzieren kann. Auch wenn unser Körper das Vitamin zwar speichern kann, werden diese Vorräte in den Wintermonaten komplett aufgebraucht und es ist wichtig die Speicher ab März wieder aufzufüllen.

Deswegen gilt jetzt: So viel wie möglich draußen sein. Nehmen Sie das Rad oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeit. Auch in der Mittagspause sollten Sie möglichst viel Zeit im Freien verbringen. Besonders Patienten, die im Büro arbeiten sollten darauf achten, dass sie genügend Sonne abbekommen. Schon **30 Minuten Sonneneinstrahlung** am Tag auf unbedeckter Haut wie Hände, Gesicht oder Unterarme, reichen aus, um die Vitamin-D-Speicher in den Sommermonaten für den Winter aufzufüllen.

In den ersten Minuten des Sonnenbades sollte auch keine **Sonnenschutzcreme** aufgetragen werden, danach aber unbedingt, um Hautkrebs zu verhindern.

Siehe auch **Vortrag Dr. Pesch** am **05.04.2017** im Vincentinum Augsburg zum **Thema Osteoporose**.

Einheitliche Bereitschaftsdienstnummer 116 117

Unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer **116 117** erreichen Sie den **ärztlichen Bereitschaftsdienst**. Überall in Deutschland sind niedergelassene Ärzte im Einsatz, die Patienten in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln - **auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen**. Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit und ist kostenlos.