

# Von Blutdruck und dem Fitnesslevel

23.09.2012 | 19:18 Uhr



Beim Ortho Mobile bekommen die Besucher das Mammographie Screening erklärt.

Foto: Udo Kreikenbohm

## Hattingen. Bei Vorträgen und Mitmach-Aktionen drehte sich im Ortho-Mobile zum bundesweit neunten Reha-Tag alles um den Bewegungsapparat

Als bisher einzige Einrichtung ihrer Art im Ruhrgebiet hat das Hattinger Ortho-Mobile wieder ein eigenes Programm zum bundesweiten 9. Deutschen Rehatag zusammengestellt. Unter dem Motto „Therapie erleben – Reha vor Ort“ informierten mehr als 40 Ärzte, Therapeuten und Fachleute aus Hattingen und Umgebung über orthopädische, onkologische und neurologische Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Nach der Eröffnung durch Katrin Krinke und Beate Schiffer wurde in Zusammenarbeit mit Hattinger Gesundheitspartnern ein umfassendes Programm zum Mitmachen und Zuhören angeboten. Hattinger Ärzte und Therapeuten informierten in weiteren neun Vorträgen über Gesundes Abnehmen, Operationstechniken und Therapie bei Rückenschmerzen, Fußerkrankungen und künstlichem Kniegelenkersatz.

Anzeige

### Hörgeräte helfen nicht?

Was Ihnen wirklich helfen kann: Jetzt bei Cochlear™ informieren!

[ich-will-hoeren.de/Mehr-Infos-hier](http://ich-will-hoeren.de/Mehr-Infos-hier)

### Cityfitness Bochum

Fit for the city? Viele Kurse, Geräte und Sauna ab 3,45 €/Woche.

[www.cityfitness.de](http://www.cityfitness.de)

### Schmerzen im Hüftgelenk?

Natürliche Regeneration der Gelenke mit ArthroDisc. Schmerzen stoppen!

[www.fangocour.at/Huftgelenk](http://www.fangocour.at/Huftgelenk)

Google-Anzeigen

### Tipps auf der Gesundheitsstraße

Medizinische Experten und Gesundheitspartner boten Besuchern an den Aktionsständen auf dem Markt der Möglichkeiten beispielsweise an, sich ein Kinesiotape für stabile Gelenke anlegen zu lassen, sich in der Gesundheitsstraße mit Venen-, Blutdruck-, Stress- und Fitnesslevel-Messung

durchchecken zu lassen oder sich Tipps und Anregungen über Yoga, Osteopathie, Ergotherapie, gesundes Sitzen und Rehasport geben zu lassen.

Jessica Meyer ist Ergotherapeutin im Ortho-Mobile. An ihrem Stand erklärt und veranschaulicht die 37-jährige, wie Patienten nach einem Schlaganfall oder Kinder mit motorischen Entwicklungsstörungen trainieren können. „Mit dem Gummiring werden Zug und Druck der Finger gestärkt, mit dem Spiel Nikitin kann das räumliche Vorstellungsvermögen verbessert werden“, weiß Meyer zu berichten. Mit unter anderem mit Reis und Sand gefüllten Sensibilität-Säckchen und verschiedenen Dosen, die Geruchsproben enthalten, werden alle Sinne stimuliert und die Wahrnehmung angeregt.

„Die Regelmäßige Wiederholung der Übungen führt dazu, dass Patienten den Alltag wieder besser bewältigen können“, so die Fachfrau. Die Besucher tummeln sich, fragen nach und scheuen sich nicht, die zahlreichen engagierten Mitarbeiter anzusprechen oder sich der warmen und kalten Häppchen zu bedienen, deren Erlös dem Café Sprungbrett zugute kommt. „Bei der Körperanalyse ist mir bewusst geworden, dass ich dringend etwas für mein Gewicht und die Gesundheit tun muss“, gesteht Karl-Heinz Müller. Der 72-jährige hat sich auf Anraten eines Sportwissenschaftlers an Mitarbeiter des Gesundheitsstudios weiterleiten lassen.

### Hausinterne Führungen

Auch zur hausinternen Führung versammeln sich zahlreiche Besucher, welche die zur Besichtigung geöffneten Räume wie das Ortho-Mobile Gesundheitsstudio, das Rücken- und Schmerzzentrum, das Sanitätshaus Luttermann oder die Operationssäle anschauen wollen.

### Beim Altstadtgespräch informieren Experten über Hüftgelenke

„Nur wer sich bewegt, kann auch etwas bewegen“, steigt Ulrich Laibacher, Lokalchef der Hattinger Zeitung ins Altstadtgespräch ein, das sich am Samstag Morgen dem Thema „Wenn die Hüfte schmerzt“ widmete. Unter heftigen Schmerzen in der Hüfte leiden viele Menschen, vor allem im fortgeschrittenen Alter. Entzündungen, Unfälle oder vererbte Anlagen können Ursache dafür sein, dass die Hüfte beim Aufstehen, bei Belastung und selbst im Ruhezustand schmerzt und Verschleiß entsteht. Die Fachärzte Boris Owandner und Anette Wiegand gaben Antworten auf die Fragen des Publikums.

„Das Hüftgelenk wird über 1000 Mal an Tag beansprucht“, erklärt Wiegand. Äußere Belastungen wie extreme Sportarten, Beruf und Übergewicht führen zu Problemen, die sich erstmals durch Dehnungsschmerz, Bewegungseinschränkung und Knackgeräusche kenntlich machen. „Oft folgt ein Teufelskreis, der durchbrochen werden muss: Auf Schmerz folgt Schonung, darauf Muskelschwund“. „Ein künstliches Hüftgelenk bietet Lebensqualität durch Schmerzfreiheit und Mobilität“, erzählt Owandner. „Auf die Diagnosesicherung folgen die Ausschöpfung konservativer Möglichkeiten, Operation, Nachbehandlung und gegebenenfalls ein Austausch nach zehn bis 15 Jahren.“

### EMPFEHLEN







### LESEN SIE AUCH

#### GESUNDHEIT

Reha-Tag sorgt für viel Bewegung

#### REHA-TAG

Ortho-Mobile macht mit

#### REHA-TAG

Wege zum gesunden Knie

#### ALTSTADTGESPRÄCH VOR ORT

Volkskrankheit Rückenschmerzen

#### ALTSTADTGESPRÄCH

Heilung für Kopf und Knochen

### KOMMENTARE

  mitdiskutieren