



Wir ziehen um! Neuer Standort in der Bonner Straße.



Jetzt ist es endlich soweit. Nach langer Suche haben wir einen neuen Standort für unsere Praxisklinik gefunden. Im Januar 2011 ziehen wir in ein Gesundheitszentrum an der Bonner Straße, nur 10 Minuten von unserem bisherigen Standort entfernt. Ab 01. Februar 2011 stehen wir dann mit unserem gesamten Team in größeren und schöneren Räumen und mit einem stark verbesserten technischen Equipment zur Verfügung.

Inhalt:

Vorwort

Praxisumzug
in die Bonner Str.

Mobilität mit
Arthrose im Knie-
gelenk.

Orthopädische
Betreuung des
Box-Welmeister
Felix Sturm

SPORTHOMEDIC
als Sponsor beim
LOS-Sommercup

Therapiemöglich-
keiten bei Arthrose

Portal
SPORTHOMEDIC

Aus Orthomedi-
koeln wurde
SPORTHOMEDIC

Sportärztliche
Untersuchung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in den letzten Monaten gab es einen immer größeren Informationsbedarf zu unterschiedlichen Themen rund um unsere Praxisklinik. Fragen zu unseren neuen Namen, neuen Behandlungsmethoden, Mitarbeitern, medizinischen Inhalten als auch unserer neuen Standortwahl wurden gestellt. Aus diesem Grund haben wir SPORTHONEWS entwickelt, um Sie mehrmals jährlich umfassend zu allen wichtigen Informationen in unserer Praxisklinik als auch in der Sportmedizin zu informieren. Wir hoffen sehr, Ihnen damit eine sinnvolle Ergänzung zu unserer täglichen Beratung zu geben. Wir sind schon gespannt auf Ihre Meinung zu diesem neuen Informationsdienst und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst Ihr Praxis-Team
SPORTHOMEDIC.



Die gesamte Ausstattung, besonders im Bereich Diagnostik und Therapie, ist somit auf dem allerneuesten Stand und wird auch dazu beitragen, dass Ihre Behandlung schonend und erfolgreich verläuft.

Die modernen Praxisräume werden streng nach ergonomischen Gesichtspunkten unter Beachtung aktueller Hygienerichtlinien geplant. Auch sind ausreichend Parkplätze in unmittelbarer Nähe der Praxis vorhanden.

Damit kommen wir unserem Ziel, Sie als Patienten technisch fortschrittlich, mit persönlicher Aufmerksamkeit und menschlicher Anteilnahme in einem schönen Umfeld zu behandeln, wieder einen großen Schritt näher.

Besonders interessant an unserem neuen Standort sind die kurzen Wege zu vielen Spezialisten. Im Gesundheitszentrum sind alle sportmedizinischen Kompetenzen und Leistungserbringer unter einem Dach, wie die Physiotherapie, die Radiologie mit Groß-MRT, die Zahnmedizin, ein Kardiologe, ein Dermatologe und viele mehr. Selbstverständlich gibt es auch ein Sanitätshaus und eine Apotheke.

Weitere Details erfahren Sie dann in unserer nächsten Ausgabe von SPORTHONEWS. Auf jeden Fall freuen wir uns, Sie bald in unseren neuen Räumen begrüßen zu dürfen.

Neu!

Bonner Str. 207
50968 Köln



Mobilität mit Arthrose im Kniegelenk.

Arthrose ist für etwa 16 Millionen Menschen in Deutschland ein Thema. Meistens sind die Kniegelenke betroffen, gefolgt von Hüfte, Schulter und Hand. Mit zunehmendem Alter werden Abnutzungserscheinungen durch Gelenkschmerzen immer deutlicher. Arthrose ist nicht heilbar, aber therapierbar, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und Schmerzen zu lindern.



Arthrose-Favorit - Knie.

Das Kniegelenk verbindet den Ober- mit dem Unterschenkelknochen. Die Knorpelschicht an den Knochenenden wird von einer Gelenkkapsel zusammengehalten und federt starke Belastungen ab. Für die Stabilität im Knie sorgen Bänder, Muskeln und Sehnen.

+++

Was ist Arthrose?

Arthrose ist eine schmerzhafte, nicht entzündliche, nicht

umkehrbare Verschleißerkrankung der Gelenke. Sie entsteht durch Abnutzung des Gelenkknorpels. Unfälle beim Sport, Überlastung, eine angeborene Fehlstellung der Gelenke, Stoffwechselstörungen und Übergewicht können ursächlich sein.

+++

Unterwegs mit Arthrose - mobil mit Bandagen und Orthesen

Bei Arthrose am Knie und starken Schmerzen geben Bandagen und Orthesen ein Plus an Bewegung und Lebensqualität zurück. Sie entlasten und stabilisieren das Gelenk. Bei leichter Arthrose kann eine Bandage helfen. Soft-Orthesen helfen bei leichter bis mittlerer Arthrose. Bei starker Arthrose, verbunden mit Fehlstellungen wie O-Beinen, entlasten Hartrahmenorthesen.

+++

Bewegen ja - belasten nein

Betroffene müssen nicht auf Bewegung verzichten: Radfahren, Schwimmen und Nordic-Walking sind denkbar. Bei starker Arthrose sollten sportliche Aktivitäten immer mit dem Arzt abgestimmt werden. Dabei ist es wichtig, die Muskeln regelmäßig zu lockern und alles zu meiden, was die Gelenke unnötig belastet - z.B. Aktivitäten auf unebenem Gelände. Von einer gesunden Lebensweise (Übergewicht abbauen, Alkohol meiden) profitieren auch Gelenke und Knorpel.

Bandagen und Orthesen können bei Notwendigkeit vom Arzt verordnet werden, im medizinischen Fachhandel (z. B. Sanitätshaus) werden sie individuell angepasst. Hierzu bietet die Firma Medi einen kostenlosen Ratgeber "Arthrose am Knie" an und kann telefonisch **Telefon 0180 5003193 (14ct/min)** oder per **E-Mail medipost@medi.de** bestellt werden.



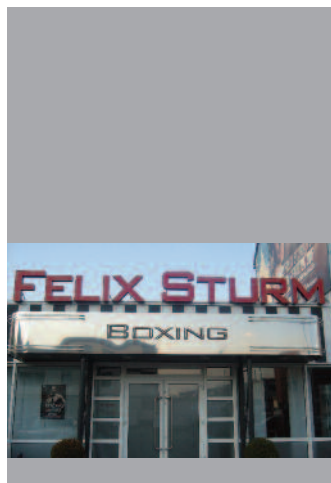
Orthopädische Betreuung des Box-Welmeisters Felix Sturm.

Die orthopädische Betreuung im Rahmen der Vorbereitung, während des Kampfes und im Anschluß des neuen und alten Boxweltmeisters im Mittelgewicht „Felix Sturm“, erfolgt durch Prof. Dr. Oliver Tobolski.

Acht Wochen hat sich Felix Sturm intensiv auf seinen Weltmeisterkampf im Mittelgewicht vorbereitet. Mit optimaler Fitness und einer hervorragenden physischen Verfassung hat er am 04.09.2010 seinen Weltmeistertitel im Mittelgewicht in der Kölner Lanxess Arena gegen Giovanni Lorenzo (Dominikanische Republik) verteidigt.

Das gesamte Team von SPORTHOMEDIC hat seinen Patienten die Daumen gedrückt und am Ring mitgefiebert. Es war ein souveräner Sieg vor 18.000 Zuschauern in seinem 37. Kampf.

Wir freuen uns schon heute auf seinen nächsten Wettkampf. Auch in Zukunft vertraut sowohl das Management, als auch Felix Sturm, auf die medizinische Kompetenz von SPORTHOMEDIC.



SPORTHOMEDIC als Sponsor beim LoS-Sommercup 2010.



Beim LoS-Sommercup handelt es sich um ein ITF-Weltranglistenturnier auf der Tennisanlage des TC Köln-Weiden, dass von Marc-Kevin Goellner und Carsten Schauff organisiert wird. Mit einem Gesamtpreisgeld von jeweils 10.000 US-Dollar fällt der LoS-Sommercup bei Damen und Herren in die Kategorie der ITF-Future-Series, welche

insbesondere jungen Talenten die Möglichkeit eröffnet, wertvolle Weltranglistenpunkte zu sammeln. Nahezu jeder gestandene Profispieler hat sich über die ITF-Series in die Weltspitze gekämpft, egal ob wir hierbei über die internationalen Stars wie Roger Federer, Rafael Nadal, Novak Djokovic oder die deutschen Spitzenspieler Nicolas Kiefer, Rainer

Schüttler uva. sprechen. Die Future-Turniere sind ohne jeden Zweifel das Sprungbrett für eine spätere Karriere. In diesem Jahr konnten sich Jan-Lennard Struff und Sandra Zaniewska die Titel sichern. Als Sponsor trägt SPORTHOMEDIC mit dazu bei, jungen Talenten auch in Deutschland einen Einstieg in den internationalen Tennissport zu schaffen.

Therapiemöglichkeiten bei Arthrose.

Sie kennen das Problem? Schmerzen beim Treppensteigen? Wetterfühligkeit in den Gelenken? Anlaufschwierigkeiten am Morgen?

Abnutzungserscheinungen im Gelenk - auch Arthrose genannt - verursachen Schmerzen und schränken die Beweglichkeit ein. Durch das Erreichen eines immer höheren Lebensalters gehört die Abnutzung und damit ein Schwund der Gelenkknorpel infolge von Arthrose schon zum Alterungsprozess dazu. Aber auch zunehmend jüngere Menschen sind aufgrund falscher Haltung, Leistungssport und falscher Ernährung (Übergewicht) bereits vom Gelenkschwund betroffen.

Damit unsere Gelenke möglichst „reibunglos“ funktionieren, bestehen die Gelenkflächen aus Knorpelmasse. Diese wiederum werden durch die Gelenkflüssigkeit (Hyaluronsäure) gespeist, die in der Gelenkhaut gebildet wird. So umspült, wird gemeinsam mit der Knorpelmasse ein optimaler Schutz

und eine gute Beweglichkeit der Gelenke geschaffen.

Wird nun durch fortschreitenden Knorpelschwund die Beweglichkeit der Gelenke eingeschränkt, kommt es durch verstärkte Reibung zu Schmerzen in den Gelenken. Mit der abnehmenden Knorpelsubstanz wird auch weniger und qualitativ schlechtere Hyaluronsäure gebildet. Diese reicht dann nicht mehr aus, um den Knorpel ausreichend zu ernähren. Verstärkte Bewegungseinschränkungen in den betroffenen Gelenken sind die Folge.

Besonders häufig von Arthrose betroffene Gelenke sind: Knie, Hüfte, Schulter, Finger, Zehen und das Sprunggelenk.

Mit der Hyaluronsäuretherapie gibt es eine einfache Lösung bei Arthrose zu helfen. Eine Hyaluronsäure-Therapie



verbessert die Gleitfähigkeit der Gelenke, reduziert dadurch den Schmerz und verschafft Bewegungsfreiheit. Hyaluronsäure ist für alle Gelenke einsetzbar. Durch die Reduzierung der Schmerzen sind Sie im Alltag und bei sportlicher Betätigung wieder belastbarer und erreichen so mehr Lebensqualität. Fordern Sie gerne in unserer Praxis weitere Informationen zu dieser Behandlungsmethode an.

SPORTHOMEDIC online:



Mit unserer Namensänderung in SPORTHOMEDIC haben wir auch unseren Internet-Auftritt nochmals optimiert. Neben den allgemeinen Informationen zu unserer Praxisklinik stellen wir viele Themen innerhalb der Sportmedizin, wie zur operativen Therapie, der orthopädischen Diagnostik oder der konservativen Therapie zur Verfügung. Darüber hinaus informieren wir über Neuigkeiten aus der Praxis oder zu neuen Behandlungsmethoden.

Über unser Kontaktformular im Internet können Sie mit uns Verbindung aufnehmen und Ihre Wünsche und Anregungen mitteilen. Wir sind bemüht alle Anfragen innerhalb von 24 Stunden zu lösen. Es lohnt sich also, einmal auf unsere Seite unter www.sporthomedic.de vorbeizuschauen.

Wir freuen uns auf Sie!





SPORTHOMEDIC umfasst die Begriffe Sport, Orthopädie und Medizin. Damit wollen wir den Trend der letzten Jahre aufgreifen, den Begriff Sport in den Praxisnamen zu integrieren.

Die Behandlung von Sportverletzungen und das Wiederherstellen der Sportfähigkeit spielt eine immer größere Rolle. Dies betrifft sowohl die Freizeit- und Breitensportler als auch Wettkampf- und Spitzensportler, die uns vermehrt konsultieren. Die Ermittlung und Optimierung der individuellen Sport- bzw. Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der Trainings- oder Wettkampfplanung ist uns genauso ein Anliegen, wie konservative oder operative Therapien von Sportverletzungen oder Überlastungssyndromen.

SPORTHOMEDIC setzt hierbei auf eigene Erfahrungen aus dem Spitzensport sowie regelmäßige Fortbildungen im Rahmen der orthopädischen, arthroskopischen Chirurgie sowie der Sportmedizin.

Prof. Dr. med. Oliver Tobolski hat die Zusatzbezeichnung Sportmedizin bereits vor Jahren erworben und betreuen eine Vielzahl von Sportlern. Zahlreiche Langstreckenläufer, Radfahrer, Handball- und Fußballspieler verlassen sich genauso auf uns wie die Polizeibeamten des Spezialeinsatzkommandos der Polizei Köln (SEK).

Von unseren Erfahrungen im Leistungssport profitieren aber auch Breitensportler sowie unsere übrigen Patienten, die weniger oder kein sportliches Interesse hegen. Die Behandlung von degenerativen Gelenkerkrankungen vornehmlich des Knie-, Sprung-

und Schultergelenks sowie von Deformitäten des Fußes kann bei jedem erforderlich werden. Das sind die Spezialgebiete von SPORTHOMEDIC.

Einen besonderen Schwerpunkt stellt die konservative und operative Behandlung komplexer Kniegelenksverletzungen (z.B. Kreuzbandruptur, Meniskusriss) nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen dar. Weiterhin werden seit vielen Jahren Verletzungen und Deformitäten der Füße auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand behandelt.

SPORTHOMEDIC führt im Jahr ca. 200 korrigierende Vorfußoperationen (Hallux valgus, Hammerzehe, Krallenzeh u.v.a.) durch. Durch diese hohe Frequenz und die permanente fachliche Weiterbildung wird dem Patienten eine optimale Therapie bei Beschwerden im Bereich der unteren Extremitäten ermöglicht.



Sportärztliche Untersuchung.

Sportärztliche Untersuchungen sind im Spitzen- bzw. Leistungssport seit Jahren etabliert. Auch im Breiten- und Freizeitsport werden aufgrund der zunehmenden sportlichen Aktivität und Intensität in allen Altersgruppen vermehrt sportärztliche Untersuchungen durchgeführt.

Hier sind in erster Linie Sporttauglichkeitsuntersuchungen nach längeren Sportpausen, erstmalige regelmäßige Sportaufnahme nach dem 35. Lebensjahr und Kontrolluntersuchungen bei Patienten mit individuellen Risikofaktoren zu nennen, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten sind.

Gemäß den Leitlinien der DGSP (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention) kann SPORTHOMEDIC in Kooperation mit einer in-

ternistischen Facharztpraxis, die sich im gleichen Gebäude befindet, das komplette Spektrum der empfohlenen Untersuchungen (Anamnese, orthopädisch-chirurgische Untersuchung des Bewegungsapparates und der Gelenke, internistische Untersuchung von Herz und Lunge, EKG, Belastungs-EKG, Herzultraschall, Blut- und Urinuntersuchungen usw.) anbieten.

Bei Interesse steht Ihnen das Team von SPORTHOMEDIC gerne zur Verfügung und berät Sie über die anfallenden Kosten.

Impressum

Herausgeber:

SPORTHOMEDIC

Vorgebirgstrasse 118
50969 Köln

Fon: 0221 39 80 79 8-0
Fax: 0221 39 80 79 8-99

info@sporthomedic.de
www.sporthomedic.de

Layout & Redaktion:

Engels & Fagel GmbH

Girlitzweg 30/Tor3
50829 Köln

Fon: 0221 8200890
Fax: 0221 8200 8920

info@engels-fagel.de
www.engels-fagel.de

Redakteur:

Stephan Engels
med-red@engels-fagel.de

Copyright 2010
by SPORTHOMEDIC.

Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit schriftlicher Zustimmung der Redaktion oder dem Herausgeber.