

bückeberg bewegt mich. klinik zeitung

Ausgabe 2. Halbjahr 2013



Sie nach Ihrem Aufenthalt bei uns wieder zurück nach Haus. Dieser Service ist bei einigen unserer Angebote sogar bereits im Preis enthalten. Wir haben dieser Hauszeitung eine Übersicht unserer Privatprogramme beigelegt. Schauen Sie doch mal rein.


Bei Ihrem nächsten Besuch warten einige Neuerungen auf Sie. So haben wir unser Therapieangebot erweitert (siehe Seite 2) und auch die Optik des Gebäudes erheblich aufgewertet. Lassen Sie sich überraschen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe unserer Hauszeitung.

Bleiben Sie gesund und bis bald.




Ralf Schönwald
Geschäftsführer


Dr. med. Uwe Linke
Chefarzt

Liebe Freunde und Gäste unserer Klinik!

Nach dem verregneten Frühjahr und den teilweise heißen Sommermonaten bieten sich die letzten Monate des Jahres dazu an, aktiv zu werden und etwas für das eigene Wohlbefinden zu unternehmen. Planen Sie schon jetzt einen erholsamen und aktivierenden Erholungsurlaub in der Bückeberg-Klinik.

Viele unserer Stammgäste nutzen die wunderschönen Herbsttage oder auch die ersten Monate des neuen Jahres dazu, Kraft zu schöpfen und die Energievorräte neu aufzutanken. Die von uns angebotenen Gesundheitsprogramme wurden von unseren erfahrenen Medizинern und Therapeuten zusammengestellt. Dabei legen wir nach wie vor besonderen Wert auf den medizinischen Aspekt (z. B. eine ärztliche Aufnahmeuntersuchung) sowie einen Langzeiteffekt für den Patienten durch die

Kombination verschiedenster Therapieformen.

Um wirklich eine gewisse Nachhaltigkeit erzielen zu können, empfehlen wir in der Regel eine Aufenthaltsdauer von mindestens 14 Tagen. Unsere 14-Tage-Kompakt-Kur und auch das Aktiv-Gesundheitsprogramm sind daher auf diese Zeitspanne ausgelegt. Bei diesen Programmen können Sie für umgerechnet bereits 79,- € pro Tag inklusive Vollpension Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. **Das ist individuelle Gesundheitsförderung zum Hotelpreis!**

Wenn Sie ein Gesundheitsprogramm buchen, können Sie auch gern den Wunsch mit angeben, von Ihrem bisherigen „Stammtherapeuten“ behandelt zu werden. Auf Wunsch holen wir Sie auch von Zuhause ab und bringen

Ich komme in die Bückeberg-Klinik, weil...

... ich bis 1998 selbst Chefarzt hier war und die Klinik demnach sehr gut kenne.

Danach eröffnete ich meine eigene Praxis für Orthopädie in Hessisch Oldendorf und arbeite seitdem eng mit der Klinik zusammen. Nach erforderlicher Implantation einer Hüft-TEP kam ich zur ambulanten Nachbehandlung in die Bückeberg-Klinik, da ich von den angebotenen Therapien und der sehr guten Arbeit der Therapeuten überzeugt bin. Viele Therapeuten kenne ich sogar noch von damals.

Dieser Tatsache ist es zu verdanken, dass die Nachbehandlung sehr erfolgreich war und ich nun wieder in meiner eigenen Praxis arbeiten kann.

Dr. med. Hermann Moschner



Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden

Paraffin - wohltuende Therapie

Was ist Paraffin?

Paraffin ist eine Wärmeanwendung für die Hände.

Bei welchen Erkrankungen wird Paraffin angewendet?

- Arthrose
- Arthritis
- Rheuma
- Entzündungen (Schleimbeutelentzündungen, chronische Gelenkentzündungen etc.)

- Muskelverspannungen
- Nachbehandlung von Frakturen
- Zerrungen
- Verstauchungen
- Lockerung der Muskulatur
- zur Schmerzlinderung



Es regt die Durchblutung an und pflegt trockene und rissige Haut ohne Arzneistoffe.

Wie wendet man Paraffin an?

Man taucht seine Hände mehrmals in die etwa 55° C warme Flüssigkeit. Danach werden die Hände zugedeckt, bis sich die Wärme verringert.

Wo gibt es Paraffinanwendungen?

Paraffinanwendungen werden bei uns in der Ergotherapie durchgeführt. Sie sind aber auch für zu Hause zu empfehlen. Die Kosten eines Beckens inklusive Paraffin belaufen sich auf circa 70 Euro.

Aktuelles aus der Klinik

Jetzt neu in der Bückeberg-Klinik: Der easy-circulate-Gerätezirkel

Dieser Gerätezirkel besteht aus maximal 10 Einzelgeräten, die „im Kreis“ aufgestellt eine Plexiglassäule umrahmen, welche über einen Timer gesteuert, 2 verschiedene Lichtfarben anzeigt:

Rot

Für die Zeit der Belastungspause und des Gerätewechsels mit neuer Widerstandseinstellung

Grün

Für die Zeit des Trainings. Die jeweilige Bewegung ist vorgegeben durch die Geräteachse - es geht immer nur in 2 Richtungen

Der Widerstand wird durch Hydraulik manuell geregelt. Trainiert werden im direkten Wechsel Spieler und Gegenspieler (Agonist und Antagonist); immer konzentrisch* (nicht exzentrisch**!).

Beispiel:

Im Sitzen wird erst der Arm gegen Widerstand gebeugt (Bizeps), dann gegen Widerstand gestreckt (Trizeps).

Der zeitliche Rahmen ist so vorgegeben, dass auf zwei Minuten Belastung eine Pause von einer Minute für den Gerätewechsel folgt.

Da sämtliche Muskelgruppen angesprochen werden, ist jeder Patient in der Lage, in ca. 30 Minuten ein Allround-Training zu absolvieren.

Begriffsdefinition:

***Konzentrisch** – Der Muskel überwindet den Widerstand und wird dadurch kürzer.

****Exzentrisch** – Der Widerstand ist größer als die Spannung der Muskulatur, der Muskel wird verlängert und bremst die Bewegung.

Vorteile der Geräte:

- einfache Einstellungen
- Trainingsparcours in 30 Minuten
- für alle Muskelgruppen
- Schnelltraining für Kraft, Stoffwechsel und Ausdauer
- maximale Sicherheit
- hydraulische Widerstandsregelung mit 6-Stufen Hydraulikzylinder



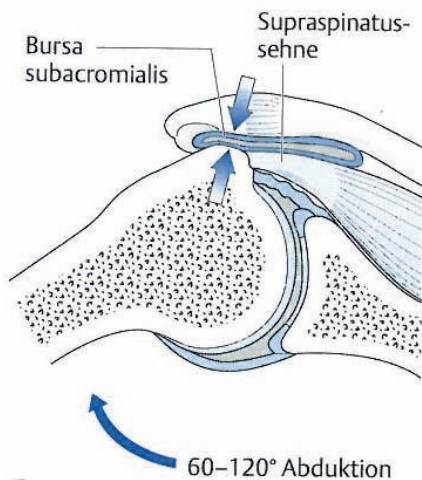
Was genau ist eigentlich...

...ein Impingementsyndrom?

Geschichtliches: Früher, im 19. Jahrhundert, in dem die Menschen wesentlich mehr körperlich arbeiten mussten, war der Schulterschmerz ohne erlittenen Unfall durchaus bekannt. 1872 wurde von Duplay der Begriff „Periarthritis humeroscapularis“ eingeführt. Man verstand unter dieser Diagnose verschiedene Erkrankungen der Schulterweichteile. Erst etwa 100 Jahre später prägte Charles Neer den Begriff des Impingement-Syndroms und leitete damit die Differenzierung der Schmerzursachen ein.

Da Ärzte in der Regel viele Fachbegriffe bei der Erklärung dieser Erkrankung verwenden, möchten wir mit diesem Artikel zur Aufklärung beitragen. Der Begriff Impingement wird häufig als Synonym für ganz unterschiedliche Schmerzursachen gebraucht und man läuft Gefahr, wieder in die alte Terminologie zurückzufallen. Schulterarmsyndrom, HWS-Schultersyndrom, Schulterinstabilität oder sogar Defektarthropathie werden manches Mal unter dem Begriff des Impingement-Syndroms subsummiert. Die Folge ist, hat man diese Diagnose gestellt, scheint die Therapie einfach und universal für alle verschiedenen Krankheitsbilder: die offene Acromioplastik, worunter man eine operative Erweiterung des Raumes über dem Oberarmkopf versteht.

Wörtlich übersetzt ist ein Impingement-Syndrom ein Anstoßsyndrom, d. h. dass zwei Gelenkpartner in einem zu engen Kontakt treten, was entsprechende Schmerzen verursacht. Der Oberarmkopf stößt an seine Begrenzung, das Schulterdach.



Funktionelle Anatomie: Das Schulterdach wird gebildet von der Schulterhöhe (Acromion), dem Band zwischen Schulterhöhe und dem Rabenschweiffortsatz.

Zwischen diesen anatomischen Strukturen liegt der subacromiale Raum, in dem es zu einem Konflikt zwischen den Muskeln kommt, die über den Oberarmkopf ziehen und dem „Dach“ der Schulter.

Definition: Das Impingement-Syndrom ist definiert als schmerzhaftes Engpasssyndrom im subacromialen Raum. Aus unterschiedlichen Gründen kommt es zu einem schmerzhaften Kontakt des Inhaltes des Subacromialraumes mit dem Schulterdach.

Pathogenese: Es können mehrere Ursachen zu einer Einengung des subacromialen Raumes führen. Die häufigste Ursache für ein Impingement ist eine mechanische Einengung durch ein stark bogen- oder hakenförmiges Acromion (Schulterhöhe) oder einen Acromionsporn, worunter man einen Anbau am vorderen freien Rand der Schulterhöhe versteht. Diese hakenförmige Deformierung kann verschiedene Ausprägungen erreichen und letztendlich so ausgeprägt sein, dass er die Muskulatur touchiert.

Manchmal kann es auch ein Anbau (Osteophyt) als Folge eines Verschleißes der Muskelgruppe sein, die über dem Oberarmkopf zieht. Die Folge ist ein damit einhergehender vermehrter Kontakt zwischen dem Schulterdach und dem Oberarmkopf.

Spezielle Röntgenaufnahmen gestatten die Darstellung dieser mechanischen Einengung durch das Acromion (Schulterdach).

Eine ganz andere Ursache für ein Impingement-Syndrom ist eine Zunahme des Volumens der Muskelsehnengruppe bei einem Ödem mit beginnendem Verschleiß oder Kalkeinlagerungen in der Muskulatur. Schließlich kann ein chronisch entzündeter Schleimbeutel unter der Schulterhöhe entstehen und ebenfalls zu einer Einengung führen.

All diese Ursachen führen zu einer ungenügenden Zentrierung des Oberarmkopfes, wodurch dieser höher tritt und den Subacromialraum einengt. Schließlich können Abrissfrakturen der Muskelansatzhöcker am Oberarm falsch verheilen und ebenfalls den subacromialen Raum einengen. Die Folge sind schmerzhafte Einklemmungen beim Abspreizen des Armes.

Therapie: Grundsätzlich richtet sich die Therapie nach der zugrunde liegenden Ursache, die durch die klinische Untersuchung und Bildgebung aufgedeckt wird. Bei Teildefekten

oder kompletten Defekten der Muskulatur führt die Rekonstruktion zu besseren Ergebnissen als die alleinige subacromiale Erweiterung mit Acromioplastik.

Nur ein Impingement durch eine echte mechanische Einengung ist eine klare Indikation zur operativen Erweiterung des Subacromialraumes. Eine sinnvolle Indikation kann auch bei relativer subacromialer Enge durch Verdickung der Supraspinatussehne und des Schleimbeutels im Rahmen chronischer Entzündung und degenerativer Veränderungen nach Versagen einer ausreichenden konservativen Behandlung gestellt werden.

Am Anfang sollte immer die konservative Therapie stehen, die bei geringer mechanischer Einengung und intakter Rotatorenmanschette gute Erfolge verspricht. Neben der diagnostischen subacromialen Einspritzung eines lokalen Betäubungsmittels kann die Betäubung auch wiederholt eingesetzt werden, um über eine Schmerzblockade eine bessere Beweglichkeit herbeizuführen.

Von großer Bedeutung sind begleitende physikalische Maßnahmen, die in der Bückberg-Klinik bei diesen Patienten angewendet werden. Im Akutstadium lindert eine Eisbehandlung die Beschwerden. Bei chronischen Verläufen sind es häufig Wärmeanwendungen, die der Patient als wohltuend empfindet. Letztlich bestimmt der subjektive Eindruck des Patienten die Form der Anwendung. Nach Wiedererlangung der Schmerzfreiheit ist es die Aufgabe unserer Physiotherapeuten - durch passive und manuelle Techniken, später auch aktive Übungen - die Beweglichkeit zu verbessern und einer Einsteifung vorzubeugen. Am Schluss der konservativen Behandlung stehen Kräftigungsübungen und das Training arbeits- und sportspezifischer Bewegungsabläufe.

Wenn die konservative Behandlung über Monate keine Beschwerdebesserung erzielt, ist die Operation indiziert. Ziel der operativen Therapie ist die Beseitigung der knöchernen subacromialen Einengung. Die weiteste Verbreitung dieser Operation fand die 1972 von Neer vorgeschlagene offene Acromioplastik.

In den letzten Jahren ist die offene Acromioplastik nach Neer weitgehend von der arthroskopischen Operation (Gelenkspiegelung) abgelöst worden.

Prof. Dr. med. Volker Echtermeyer
Oberarzt

Verbringen Sie Weihnachten und Silvester in Bad Eilsen

Neben Festtagsstimmung ohne Hektik können Sie einiges für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun.

Unser diesjähriges Angebot für Sie umfasst folgende Leistungen:

- ärztliches Aufnahmegespräch • therapeutische Anwendungen entsprechend den Verordnungen des Arztes (Fango bzw. Rotlicht / Massage / Bewegungsbad in der Gruppe / Krankengymnastik in der Gruppe / Hockergymnastik / Wassertreten / Ergometer) • ein umfangreiches Freizeit- und Unterhaltungsprogramm • fröhliche Silvesterfeier (Buffet siehe unten) • auf Wunsch: Fahrservice von Haus zu Haus - gern holen wir Sie von Zuhause ab und bringen Sie auch wieder dorthin zurück (die Kosten hierfür betragen 0,69 € pro Kilometer)



| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| vom 20.12.2013 - 27.12.2013 | 625,00 € |
| vom 20.12.2013 - 3.1.2014 | 1.095,00 € |
| vom 27.12.2013 - 3.1.2014 | 625,00 € |
| individuelle Verlängerung je Tag: | 80,00 € (jeweils zzgl. Kurtaxe) |



In diesem Angebot sind natürlich die Leistungen unseres **Basispakets** enthalten:

- Unterbringung im komfortablen Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Satelliten-TV und Telefon (bei Paaren auf Wunsch Doppelzimmer)
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstücks- und Abendbuffet, mittags Menüwahl
- Bereitschaft des hausinternen Pflegedienstes bei Notwendigkeit pflegerischer Hilfe
- ein umfangreiches Freizeitangebot mit attraktiven Abendveranstaltungen
- kostenlose Nutzung des Internet-PC's und der WLAN-Bereiche
- Nutzung der hauseigenen Sauna zu den im Aushang genannten Zeiten
- Teilnahme an Gesundheitsvorträgen sowie an geführten Wanderungen

Unser Weihnachtsmenü für Sie

Heiligabend, 24.12.2013:

- ~ Lachsfilet im Sauerrahmmantel auf Wakamesalat und Dijon-Dillsauce
- ~ Gebratene Schweinemedallions mit Portweinsauce, Wirsing-Pfifferlingsgemüse und Kartoffelbaumkuchen
- ~ Trüffel-Schokomousse mit Zimtkirschen und Eierlikörsauce

1. Weihnachtstag, 25.12.2013

- ~ Waldpilzcremesuppe
- ~ Knusprige Gänsekeule mit Backobstsauce, dazu Rotkohl und Miniknödel
- ~ Pflaumen-Zimtcreme



2. Weihnachtstag, 26.12.2013

- ~ Rinderkraftbrühe mit Pfannkuchenroulade und Gemüsestreifen
- ~ Sauerbraten vom Hirschkalb mit Rosinensauce, Speckrosenkohl und karamellisierten Kartoffeln
- ~ Stollencreme



Silvester „Gourmet-Teller“

Lachsschinken mit Honigmelone, Geflügel-Ananasspieß auf Kichererbsensalat (im Weckglas), Pikant belegte Mini-Brioche, Lachs-Blattspinat-Terrine, Pikante Haxe vom Hähnchen, Bunter Rindfleischsalat auf Meerrettich-Crème-brûlée, Goudasticks mit Weintrauben, Partybrötchen, Rotwein und Weißwein am Tisch, um Mitternacht: Berliner, Gulaschsuppe, Heringsalat, Sekt



14-Tage-Kompakt-Kur

Erleben Sie Bad Eilsen und seine wunderschöne Umgebung

Basispaket wie oben beschrieben, dazu:

- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung • täglich Ergometer • freies Schwimmen • 2x Hydrojet-Massage • 4x Fangopackung oder Rotlichtbehandlung • 4x Rückenmassage • 2x Trockengymnastik in der Gruppe • 4x Wassergymnastik in der Gruppe • 4x Teilnahme an der Hockergymnastik • 4x medizinisches Wannenbad • inkl. Hin- und Rückfahrt durch unseren Fahrdienst (im Radius von 200 km)

2 Wochen: 1.449,00 € / jeder Verlängerungstag 95,00 €

zzgl. der ortsüblichen Kurtaxe
zahlbar per Überweisung bis 7 Tage vor Anreise.

Unsere Mitarbeiterinnen der Patientenaufnahmen freuen sich schon auf Ihren Anruf
unter der kostenlosen Rufnummer 0800 4555666