

# ORTHO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN  
DER ORTHOPÄDIE 360°  
AUSGABE 01  
MAI 2021

Haben Sie auch  
**Handynacken?**

**Seite 12**

**Sportverletzungen**

Schnell wieder  
fit werden

**Seite 14**

Gemeinsam gegen den  
**Rückenschmerz**

**Seite 16**

TOPTHEMA

## Ganzheitliche Therapie

Interview mit  
Prof. Dr. med. Sven Shafizadeh  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

**SEITE 4-7**

» IN DREI WORTEN  
KANN ICH ALLES  
ZUSAMMENFASSEN,  
WAS ICH ÜBER  
DAS LEBEN  
GELERNT HABE:  
ES GEHT WEITER.«

ROBERT LEE FROST  
AMERIKANISCHER DICHTER

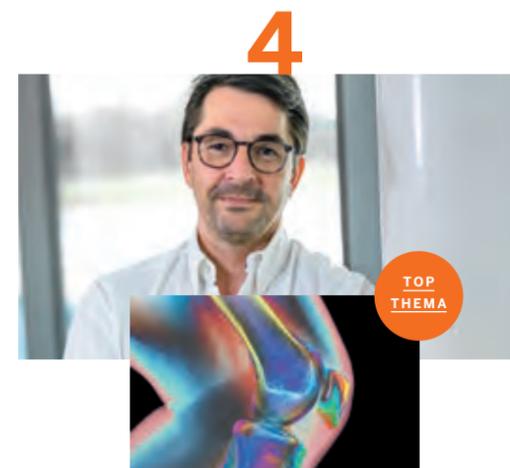
**EDITORIAL**



„Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen“ – ein Satz, der fast nach Schadenfreude klingt, könnte man meinen. Doch, nimmt man sich das chinesische Sprichwort zu Herzen, kann es uns auch eine wichtige Hilfe sein. Gesundheit – was kann ich für sie und damit mich tun? Wie kann ich sie fördern? Wann hilft die Medizin, wie kann ich mir selbst helfen? Das sind die Fragen, die wir am Anfang dieses Magazins im Kopf hatten. Als Ärztinnen und Ärzte, die sich der Orthopädie mit einem 360°-Blick widmen, möchten wir Ihnen Informationen an die Hand geben, die Ihnen gut tun. Und gern laden wir Sie ein, sich etwas Zeit für Ihre Gesundheit zu nehmen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

 **CHRISTOPH HAENISCH**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

**IN DIESER AUSGABE**



**GANZHEITLICHE THERAPIE**  
Der Mensch  
steht im Mittelpunkt



**ERNÄHRUNG**  
So gesund kann  
Essen sein



**HANDYNACKEN**  
Eine neue Volkskrankheit  
breitet sich aus



**SPORTVERLETZUNGEN**  
Schnell wieder  
fit werden



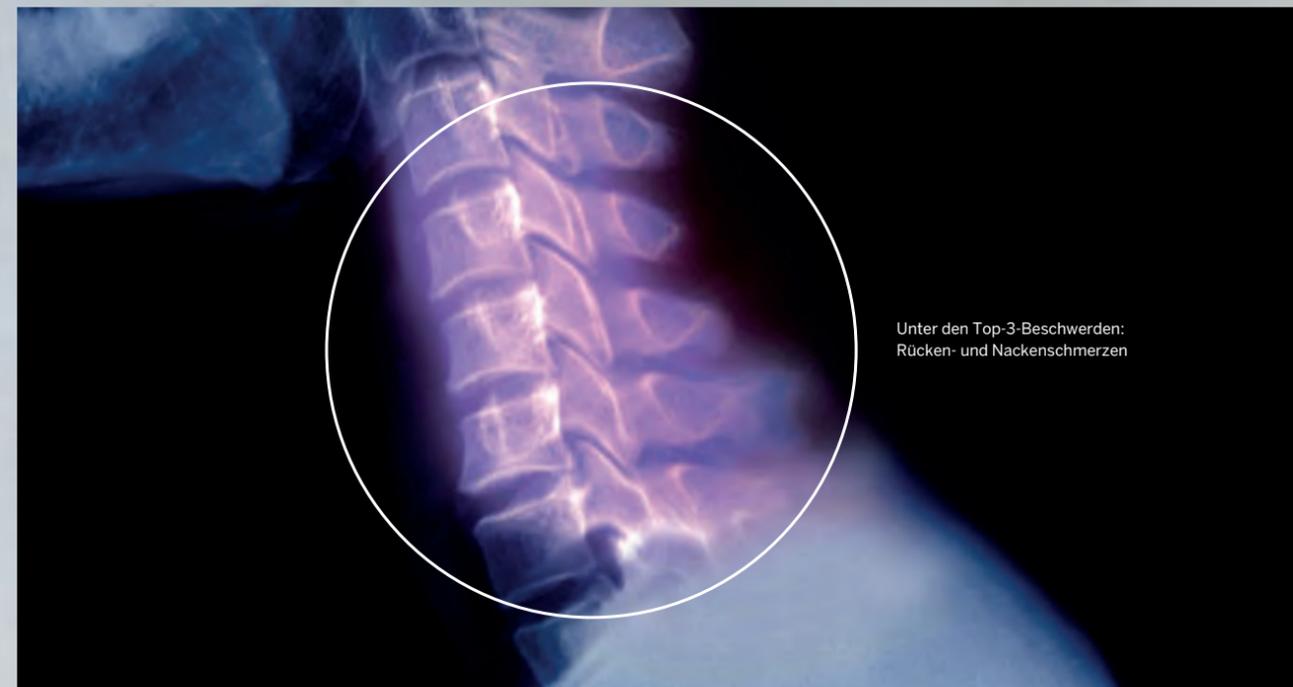
**GRÖNEMEYER INSTITUTE**  
Gemeinsam gegen  
den Rückenschmerz

**IMPRESSUM**

Herausgeber Med 360° Rheinland GmbH, Med 360° Köln GmbH, Med 360° Württemberg GmbH | Marie-Curie-Straße 12, 51377 Leverkusen  
Redaktion/Text Patricia Haenisch (V.i.S.d.P) Konzept/Gestaltung fellowz GmbH © fellowz GmbH  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung Bilder Adobe Stock, fellowz GmbH, Getty Images, Grönemeyer Institute, iStock, Med 360° Rheinland GmbH

»Das, was die Politik gerade von der Medizin fordert, nämlich eine „sprechende Medizin“ zu sein, machen wir seit vielen Jahren.«

**PROF. DR. MED. SVEN SHAFIZADEH**  
FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE  
UND UNFALLCHIRURGIE



Unter den Top-3-Beschwerden:  
Rücken- und Nackenschmerzen

## GANZHEITLICHE THERAPIE IM TEAM FÜR DEN PATIENTEN

Rückenschmerzen, Knie- und Hüftprobleme, Fuß- und Handbeschwerden und auch Schulterschmerzen sind nur einige der Gründe für den Gang zum Orthopäden. Der Kölner Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Dr. med. Sven Shafizadeh erklärt, welche Vorteile die Arbeit in einem interdisziplinären Ärzteteam bei Diagnose und Therapie für Patienten bringt.



Moderne bildgebende Verfahren helfen bei der Diagnose.



Eine eingehende körperliche Untersuchung ist unentbehrlich.

→ **ORTHOPÄDIE – DAS IST EINE ZUSAMMENSETZUNG DER ALTGRIECHISCHEN WORTE „ORTHOS“ FÜR „AUFRECHT“ UND „PAIDEUN“ FÜR „ZIEHEN/ERZIEHEN“ UND BEDEUTET, WENN MAN SO WILL, AUCH „AUFRECHTER GANG“. WOFÜR STEHT DAS WORT BEI IHNEN?**

**SVEN SHAFIZADEH (S.SH.):** Keine Frage, die Orthopädie 360° steht für vieles. Und, um im Bild zu bleiben, das ist auch eine Frage der aufrechten Haltung. Wir, als Orthopäden unter dem Dach der Med 360°, stehen unseren Patienten jederzeit als Anlaufstelle und Ansprechpartner bei Problemen zur Verfügung. Das, was die Politik gerade von der Medizin fordert, nämlich eine „sprechende Medizin“ zu sein, machen wir seit vielen Jahren. Dabei sind uns der Umgang auf Augenhöhe sowie eine persönliche und individuelle Diagnostik

und Therapie sehr wichtig. Gleichzeitig sehen wir uns, ähnlich wie Hausärzte, nicht nur als Einzelkämpfer und Behandler, sondern auch als Wegweiser und Brückenbauer auf dem persönlichen Behandlungsweg.

**WIE MEINEN SIE DAS GENAU?**

**S.SH.:** Tagtäglich sehen wir viele Patienten mit höchst unterschiedlichen Problemen, Verletzungen und Krankheitsbildern. Vielen können wir vor Ort in der Praxis helfen, allen jedoch versuchen wir, den für sie sinnvollsten Behandlungspfad aufzuzeigen. Beispiel: Wenn jemand Schulter- oder Armschmerzen hat, also zum Beispiel eine sogenannte Kalk-Schulter oder einen „Tennis-Ellenbogen“, dann können wir hier konservativ

behandeln, also beispielsweise mit Injektionen oder Tabletten. Wir können auch medizinische Leistungen wie etwa die Stoßwellen-Therapie anbieten, die Optionen der Sportmedizin vorstellen oder auf die guten Chancen einer Schmerzlinderung durch die Radiotherapie hinweisen, die gezielt Strahlen einsetzt. Anderes Beispiel: Rückenschmerzen. Wir können entweder direkt helfen oder, wenn angezeigt, auf ein auf Rücken spezialisiertes Zentrum hinweisen. Wir kennen das gesamte Spektrum – von den konservativen bis zu den operativen Möglichkeiten und können das auf Wunsch vermitteln.

**SIE HABEN GERADE VON KONSERVATIV UND OPERATIV GESPROCHEN – OPERIEREN ORTHOPÄDEN AUCH?**

**S.SH.:** Natürlich! Orthopäden sind in den allermeisten Fällen immer auch (Unfall-) Chirurgen. Das ist so wie mit den beiden Seiten einer Münze, das gehört zusammen, und es zahlt sich für den Patienten aus. In den meisten Standorten der Orthopädie 360° arbeiten also auch Chirurgen, die, je nachdem, ambulant vor Ort operieren können, oder die OP-Säle eines OP-Zentrums nutzen. Zudem haben wir auch OP-Standorte, die überwiegend operieren diese findet man bei uns in der Chirurgie 360°.

**DA HÖRT MAN HERAUS, DASS ES BEI IHNEN NICHT NUR UM DIE EINZELNE PRAXIS GEHT. WIE WICHTIG IST DER BLICK ÜBER DEN TELLERRAND, WIE WICHTIG IST INTERDISZIPLINÄRES TEAMWORK IN DER GESUNDHEITSLANDSCHAFT VON HEUTE?**

**S.SH.:** Ob Neurologen, Radiologen oder Orthopäden – für uns als Ärzte sollte gelten: Gemeinsam sind wir stärker. In der Zusammenarbeit können wir mehr erreichen. Das gilt für das Teamwork von Arzt und Patient genauso wie für das fachübergreifende Verständnis auf den Gebieten Diagnostik und Therapie. Unser orthopädisches Fachärzte-Team verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Wir arbeiten Hand in Hand mit Physiotherapeuten, Radiologen oder auch Strahlentherapeuten. Und

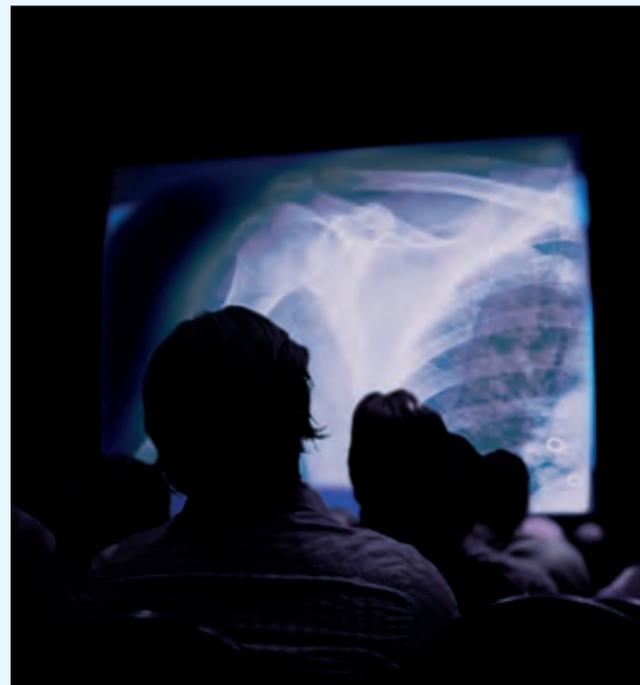


Die Schmerzen in der Schulter (o.) lassen sich oftmals mit einer Stoßwellentherapie (u.) lindern.

das aus gutem Grund: Der Bedarf an orthopädischen Leistungen ist größer denn je. Der Rückenschmerz beispielsweise ist längst eine der Top-3-Volkskrankheiten und häufigster Grund für den Besuch beim Orthopäden. Doch auch Schulter-, Hüft- oder Knieprobleme belasten viele schmerzlich. Wir bewegen uns zu wenig, wir sitzen zu viel. Einseitige Bewegungen, Dauerbelastung und Übergewicht können eine Rolle spielen. Aber auch angeborene oder erworbene Fehlstellungen zum Beispiel des Hüftgelenks (Hüftdysplasie), der Wirbelsäule (Skoliose) oder der Zehen (Krallen- oder Hammerzehen) können Beschwerden verursachen. Hier versucht die Orthopädie 360°, möglichst frühzeitig anzusetzen mit individueller Diagnostik und Therapie und genau zugeschnittenen Behandlungspfaden, die auch über die Praxis hinausführen.



Mehr Lebensqualität durch individuelle Diagnostik und Therapie



360° Patientenveranstaltungen: Orthopädische Themen praxisnah erklärt

→ Vereinfacht gesagt: Wir schauen nicht nur auf körperliche Probleme, wir versuchen auch zu verstehen, in welcher Lebenslage unsere Patienten sich gerade befinden, in wie weit ihnen der Arbeitsalltag oder privater Stress „auf die Knochen“ gehen, wie sie sich bewegen, und was sie bewegt. Und wir informieren sie so umfassend wie möglich, auch bei unseren Veranstaltungen.

Schulter-, Fuß- oder Rückenprobleme – das Spektrum ist so groß wie das Interesse – 2.400 Besucherinnen und Besucher, das spricht für sich und freut mich sehr. ◦

INTERVIEW – PATRICIA HAENISCH  
FOTOS – ADOBE STOCK, GETTY IMAGES, ISTOCK,  
MED 360° RHEINLAND GMBH

#### IHRE VERANSTALTUNGEN?

**S.SH.:** Nahezu jeder unserer Praxisstandorte bietet, wenn die Corona-Pandemie es zulässt, im Schnitt vier Patienten-Veranstaltungen vor Ort pro Jahr an. Bei diesen Terminen werden orthopädische Themen einfach und praxisnah erklärt. Die Besucherinnen und Besucher bekommen auf diese Weise Einblicke in orthopädische Themen, die sie oder ihre Verwandten und Freunde hautnah betreffen. Allein im Jahr 2019 haben wir mehr als 50 Vorträge in ganz NRW auf die Beine gestellt. Ob Knie-,



Interessante Vorträge für Patienten bietet die Orthopädie 360° in vielen Städten an. Ein Veranstaltungskalender steht auf der Webseite jederzeit und aktuell zur Verfügung.

# GESUND ESSEN – GESUND BLEIBEN

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf dem neuesten Stand der Forschung Tipps formuliert, die jeden in Sachen Gesundheit auf den Geschmack bringen können. Wir haben diese auf den folgenden Seiten zusammengefasst.





### 1. Vielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken umfasst eine abwechslungsreiche Auswahl und angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

### 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, aber auch Kartoffeln enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es schon täglich sein.

### 3. Gemüse und Obst – „give me five!“

Genießen Sie bis zu fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag: möglichst frisch, kurz gegart oder gelegentlich auch als Smoothie oder Saft. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten. Geben Sie saisonalen Produkten aus Ihrer Region eine Chance.

### 4. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad.

### 5. Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Kauen Sie genüsslich und gründlich, das fördert das Sättigungsempfinden.

### 6. Milch, Fisch und Co.

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie Kalzium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Bei einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Aspekten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Genießen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

### 7. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren, und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen – mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bevorzugen Sie lieber pflanzliche Öle und Fette (z.B. Lein- oder Olivenöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das sich in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck, Süßwaren und in Fast Food und Fertigprodukten versteckt. Insgesamt 60 bis 80 g Fett pro Tag reichen aus.

### 8. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (etwa Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann natürliche Stein- oder Meersalze.

### 9. Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie jeden Tag rund 1,5 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke wie Kräutertee. Zu zuckergesüßten Getränken sollten Sie dagegen nur selten greifen. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nicht täglich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

### 10. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel kurz bei möglichst niedrigen Temperaturen mit wenig Wasser und wenig Fett: Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Fettlösliche Vitamine wie das Vitamin A in Möhren, Tomaten oder Paprika benötigen etwas Öl zum Herauslösen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle. ◦

**FrISCHE ZUtaten** sind das A und O - viel besser als industriell verarbeitete.

**Pflanzliche Öle** haben einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren.

**Seefisch** enthält viel gesundes Jod und wichtige Omega-3-Fettsäuren.

**Kreativ würzen** und wenig Salz verwenden.

**Gemüse und Obst** liefern viele Vitamine und Nährstoffe.

**FrISCHE KRÄUTER** geben jedem Gericht den besonderen Pfiff.

TEXT – PATRICIA HAENISCH  
FOTOS – ISTOCK

Etwa vier Stunden am Tag starren viele Nutzer auf ihr Smartphone oder Tablet.

# HABEN SIE AUCH HANDY-NACKEN?

**HANDY-NUTZUNG** So verbringen 18- bis 25-Jährige in Deutschland ihre Zeit am Smartphone. Angaben in Minuten/Tag\*

WHATSAPP	68
SOZIALE NETZWERKE	44
MUSIK	37
INTERNET	28
SPIELE	16
TELEFON	13
SMS	13

\* Quelle: Akademie der media/Mind Store Marketing, Online-Umfrage unter 2100 Menschen in Deutschland

**Ob in Bus und Bahn, bei der Arbeit oder im Wohnzimmer:** Man muss nur mal vom eigenen Handy hochschauen, um zu sehen, wie viele Menschen gerade auf ihre Handys schauen. So nützlich Handy, Tablet und Co. sind – so fordert die Technik doch ihren Tribut: Längst ist der „Handynacken“ zur Volkskrankheit geworden.

**Die Technik macht sich einen Namen:** Da gibt es den Handynacken, die iPad-Schulter, den Maus-Arm, den SMS-Daumen – all das verschiedene funktionelle muskuläre bindegewebliche Störungen, bedingt durch wiederkehrende Fehlhaltungen.

**Ständig steht oder sitzt man mit gesenktem Kopf.** Etwa vier Stunden täglich, so eine aktuelle Studie, schauen wir durchschnittlich auf unser Handy. Da können Nackenprobleme oder Rückenschmerzen die Folge sein. Mediziner sprechen auch vom RSI-Syndrom: Repetitive Strain Injury – Verletzung durch wiederholte Fehlbelastung.

**Der Kopf wiegt etwa 4 bis 6 Kilogramm.** Bei einer Neigung von 15 Grad werden etwa 13 Kilogramm auf den Rücken (Halswirbelsäule) übertragen. Bei einer Neigung von etwa 60 Grad wirken aber schon 20 bis 27 Kilo auf den Rücken! Heißt: Die Halswirbelsäule ist einer enormen Kraftanstrengung ausgesetzt und sie versucht, dieser Belastung mit Kraft der Muskeln entgegenzuwirken. Dabei verschlechtert sich die Blutversorgung, die Bänder werden gedehnt, die Muskulatur wird angespannt und verspannt. Langfristig können Funktionsstörungen im Halsbereich auch zu Kopfschmerzen führen.

**Und die „iPad-Schulter“?** Das ist eine chronische Schultererkrankung, die gleichfalls durch ständige Fehlhaltungen bei Handy- und Tablet-Nutzung verursacht wird. Aber im Unterschied zum Handynacken fallen hier neben Schmerzen starke Einschränkungen in der Bewegung auf,

zwischen Oberarm und Schulterdach. Bedingt durch eine muskuläre Dysbalance kann es zu einem chronischen Schulterschmerz kommen. Wenn dieser länger anhält und sich nicht durch Dehnungs- und Lockerungsübungen oder Wärmeanwendungen verbessert, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

**UNSERE TIPPS ZUR VORBEUGUNG GEGEN DAS VORBEUGEN**

Möglichst eine **neutrale Haltung** einnehmen

Halten Sie das Smartphone hoch vor das Gesicht, **das Display auf einer Höhe mit den Augen** – die Augen senken statt des Kopfes

Immer wieder **Pausen machen**, dabei sind mehrere kurze Pausen besser als wenige lange

**Lockerungsübungen** für Schultern und Hals können helfen, beispielsweise Schulterkreisen – gut ist auch ein Fingerball zur Selbstmassage der Muskulatur

**Bewegung und Sport** als Ausgleich

**Und wenn das nicht hilft?** Es gibt gezielte Trainingsprogramme, beispielsweise mit den speziell entwickelten Schultertrainingsgeräten. Schließlich auch Physiotherapie/Krankengymnastik mit den entsprechenden Dehnungs- und Mobilisierungsübungen.

Bei chronischen degenerativen Veränderungen kann auf die Möglichkeiten der Osteopathie/Manuellen Therapie bzw. später der Infiltration/Injektion zurückgegriffen werden, bei Problemen der Bandscheiben auch auf die Mikrotherapie. ○

TEXT – DR. TORSTEN THIELE, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND SPORTMEDIZIN  
FOTOS – GETTY IMAGES, ISTOCK

**ENORME KRÄFTE** Wenn wir den Kopf neigen, wirken unterschiedliche Kräfte. Beim Blick auf das Handy sind diese erheblich.



**NACKENKILLER SMARTPHONE**

Bei der Benutzung von Smartphones und Tablets kommt die normale Krümmung der Wirbelsäule immer mehr in eine Streckhaltung.



Durchschnittliche Fehlzeit nach  
Fußballverletzung: 32 Tage

# SPORTVERLETZUNGEN

„Sport ist Mord“, soll Winston Churchill gesagt haben.  
Sport fördert die Gesundheit – da sind sich viele Experten einig.  
Sicher ist, viele Menschen mögen Sport.

Laut Angaben der Statistik-Fachleute von Destatis waren beispielsweise im Jahr 2018 rund 11,81 Millionen Personen mehrmals pro Woche sportlich aktiv, ganze 23 Millionen der Bundesbürger sind immerhin regelmäßig in Sachen Sport am Ball. Klar ist aber auch: Wer Sport treibt, riskiert immer auch Verletzungen. Nicht jede ist schlimm, aber immerhin rund 1,25 Millionen Sportverletzungen führen zum Arzt und müssen behandelt werden.

Grundsätzlich unterscheidet der Arzt zwischen akuten Sportverletzungen, also zumeist Unfällen, und chronischen Sportverletzungen, zum Beispiel als Über- oder Fehlbelastungsschäden. Die häufigsten akuten Verletzungen sind Prellungen und Verstauchungen (35,5 Prozent). Es folgen Knochenbrüche und Verrenkungen mit 28,4

Prozent und Verletzungen von Sehnen, Bändern und Muskeln (22,5 Prozent).

Jeder fünfte Unfall in Deutschland ist ein Sportunfall. Die Orthopädie und Sportmedizin hat einige Sportarten sogar wortwörtlich in die Benennung von Krankheitsbildern übernommen. Tennisarm und Golfer-Ellenbogen lassen grüßen. Auch wissen die Fachleute, dass jede Sportart ganz eigene Risiken birgt. Hand- und Fußballer wissen das nur zu gut, wenn sich irgendwann die Knie schmerzhaft melden.

Fußball, Skilaufen und Inline-Skaten führen die Top 10 der Unfallsportarten im nicht organisierten Sport an. Im Schulsport sind es Fußball, Basketball und Turnen, die in

Die meisten Verletzungen beim  
Skifahren betreffen das Knie.

Viele Läufer klagen über  
Rückenschmerzen.

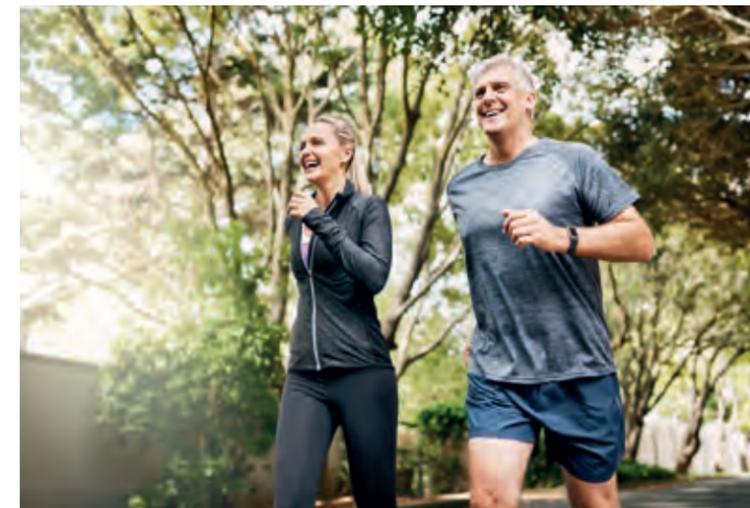
Sachen Unfall auf die Knochen gehen können. Schaut man sich die Vereine an, gehören Fußball, Handball und Volleyball zu den Top-Unfallsportarten.

Wo es uns erwischt, verrät die Statistik auch recht schnell: Sprunggelenk, Kniegelenk, Kopf, Unterschenkel, Unterarm, Schulter, Hand und Fuß.

Doch was tun, wenn die Verletzung da ist? Kann man sie gut konservativ behandeln, zum Beispiel mit Medikamenten oder Physiotherapie? Oder ist eine (ambulante) Operation das Mittel der Wahl? Antworten auf diese Fragen geben Experten für Sportmedizin täglich in ihren Sprechstunden. Die Orthopädie 360° zum Beispiel gibt jedem Patienten die Sicherheit einer verlässlichen Beratung. „Unser interdisziplinäres Team hilft bei Sportverletzungen, bei orthopädischen Beschwerden und Beeinträchtigungen der Beweglichkeit durch Verschleißerscheinungen. Unser Leistungsangebot besteht aus einer umfassenden diagnostischen Abklärung und Therapie von Verletzungen und Überlastungsschäden der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur“, sagt Prof. Dr. med. Sven Shafizadeh, Experte für Sporttraumatologie.

Egal, ob Erst- oder Zweitmeinung, ob Freizeit- oder Profisportler, ob Jung oder Alt – die Orthopädie 360° versteht sich als Ansprechpartner für alle Fälle, als überregionale Fachklinik und als Wegweiser in Sachen Chirurgie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. „Wir stellen nicht nur eine Diagnose und erarbeiten die passende Therapie. Wir wollen den Behandlungserfolg auch dauerhaft erhalten. Nach erfolgreicher Therapie geht es damit auch um präventive Maßnahmen für die Zukunft“, so Prof. Shafizadeh.

Das medizinische Team der Orthopädie 360° kann nicht nur auf langjährige Erfahrung in der Betreuung der Patienten zurückschauen, auch Leistungssportler vertrauen auf die Kompetenz der Praxis. Dr. med. Boris Büttner betreut Leistungssportler in Köln. Zu seinen Patienten zählen Tennis-Profis ebenso wie Professionals aus dem internationalen Box- und Surfsport. Sein Kollege Dr. med. Michael Volkmer ist Sportmediziner und verantwortlicher Mannschaftsarzt der Telekom Baskets Bonn. ○



TEXT – DR. MED. MICHAEL VOLKMER,  
FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND SPORTMEDIZINER  
FOTOS – GETTY IMAGES, ISTOCK



Viele Verletzungen beim Sport können vermieden werden. So können richtiges Training und Ausgleichsport vor Verletzungen durch Überlastung schützen. Tipps dazu gibt es beim Orthopäden.

WENIGER  
IST  
MEHR

## GEMEINSAM GEGEN DEN RÜCKENSCHMERZ

In den Grönemeyer Instituten werden die Möglichkeiten der High-Tech-Medizin mit der Rückbesinnung auf traditionelle Heilverfahren verbunden. Dieser einzigartige medizinische Ansatz kann nicht nur bei akuten und chronischen Rückenschmerzen, sondern auch bei zahlreichen anderen Beschwerden effektiv helfen. Nach Bochum, Berlin, Hamburg und Köln hat kürzlich der nächste Standort für Patienten in Stuttgart eröffnet.

»Ich möchte Sie herzlich einladen, mit mir die ganzheitlichen neuen Möglichkeiten einer modernen Medizin kennenzulernen.«

PROF. DR. MED. DIETRICH GRÖNEMEYER  
„VATER“ DER MIKROTHERAPIE  
UND GRÜNDER DER GLEICHNAMIGEN INSTITUTE

Auch junge und aktive Menschen leiden nicht selten unter Rückenschmerzen.



Dr. med. Albrecht Beyer  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Osteologie (DVO) und Präventivmedizin (GSAAM)

→ Der Rückenschmerz hat sich zum Volksleiden Nummer Eins entwickelt. Rund 80 Prozent aller Menschen sind hierzulande mindestens einmal in ihrem Leben davon betroffen. Die Ursachen sind vielfältig: Sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel nehmen zu, dazu gesellt sich der Stress als weitere Ursache. All das schwächt den Rücken und verursacht Schmerzzustände. Auf die Behandlung insbesondere von Rücken- und Gelenksleiden haben sich die fünf Grönemeyer Institute spezialisiert.

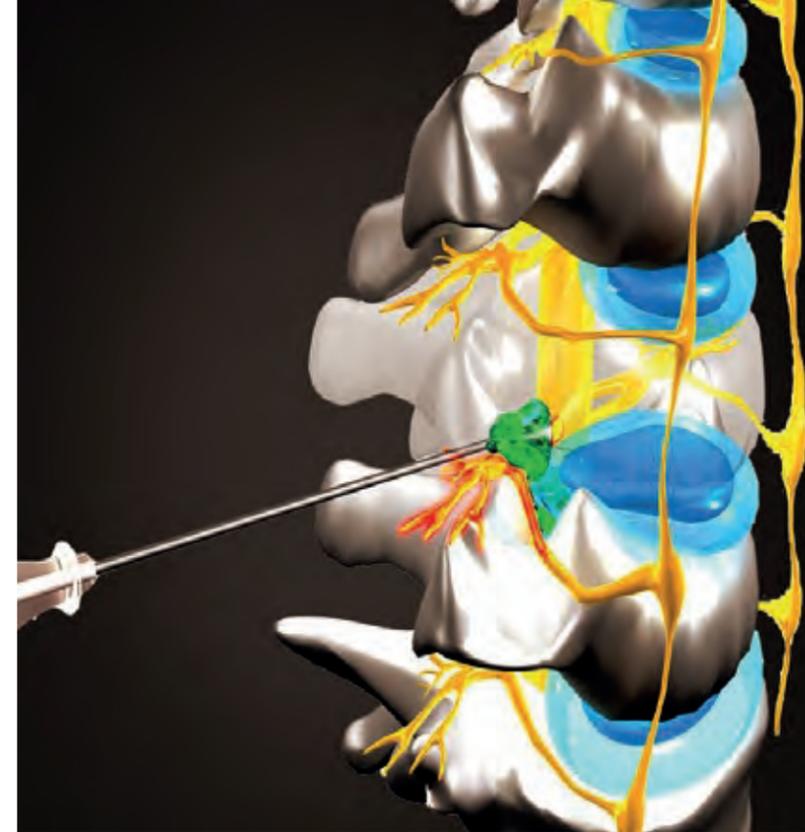
Nach Bochum, der Geburtsstätte, den etablierten Standorten in Berlin und Hamburg und dem jüngst eröffneten Standort in Köln hat nun ein weiteres Grönemeyer Institut in Stuttgart an der Rothebühlstraße, direkt am Feuersee, seinen Platz. Das Institut wird vom Stuttgarter Orthopäden Dr. med. Albrecht Beyer geleitet und ist spezialisiert auf die ambulante und interdisziplinäre Behandlung von Schmerzen des Rückens. „Uns geht es darum, die Lebensqualität des Patienten zu verbessern, sie zu mobilisieren und ihnen wieder eine Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen“, sagt Dr. med. Albrecht Beyer. Der Stuttgarter Facharzt für Orthopädie schwört auf Grönemeyer-Medizin und Grönemeyer-Philosophie.

Akute und chronische Schmerzen werden in den Grönemeyer Instituten mit hochpräzisen mikrotherapeutischen Instrumenten behandelt. Mit Hilfe bildgebender Verfahren, vorzugsweise der Computertomographie (CT), die Schnittbilder des menschlichen Körpers erzeugt, werden diese Instrumente im Körper mit größter Genauigkeit gesteuert. Auf diese Weise wird das Gewebe maximal geschont.

#### „MICRO IS MORE“ – DAS IST DIE DEVISE.

Um die Möglichkeiten moderner Medizin effektiv nutzen zu können, sind alle Grönemeyer Institute interdisziplinär ausgerichtet. Diagnostik und Therapie liegen in einer Hand, orthopädische und radiologische Leistungen werden effektiv kombiniert. Ob Bandscheibenvorfall oder Wirbelgleiten: Immer wird das Ziel verfolgt, den Schmerzauslöser nach Möglichkeit unter Einsatz minimal- und mikroinvasiver Maßnahmen zu behandeln. Gefolgt wird immer der Devise „micro is more“, also: weniger ist mehr.

Bei der CT-gestützten Schmerztherapie für Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule knüpfen die Institute nahtlos an die Erfahrungen der in Bochum seit mehr als 20 Jahren bewährten Mikrotherapie an. Im Mittelpunkt steht dabei die möglichst schonende und effektive Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen durch eine konsequente, ambulante Schmerztherapie. „Ziel ist es, größere Operationen, wenn möglich zu vermeiden und durch ambulante schmerztherapeutische und minimal-invasive Eingriffe zu ersetzen“, so Dr. med. Albrecht Beyer.



Ziel der Mikrotherapie ist es, gesundes Gewebe zu schonen und die Symptome direkt am Entstehungsort zu behandeln.

#### WAS IST DIE MIKROTHERAPIE?

Die Mikrotherapie ist eine Form der Therapie, die grundsätzlich unter Bildsteuerung erfolgt. Die modernen bildgebenden Verfahren wie die Computertomographie und die Kernspintomographie ermöglichen es, ein dreidimensionales Bild von Körpergewebsstrukturen, von Weichteilen über Gefäße bis hin zu Knochen, zu erstellen. Somit sind diese Geräte sowohl in der Diagnostik als auch unter therapeutischen Aspekten ausgesprochen effektiv einsetzbar.

Ihren Einsatz findet die Mikrotherapie in den Grönemeyer Instituten vorzugsweise bei Rückenschmerzen, zum Beispiel nach Bandscheibenvorfällen. Unter Bildsteuerung können Behandlungsinstrumente wie Nadeln, Kanülen und Endoskope punktgenau und präzise in den verschiedensten Körperregionen platziert werden. Die dabei verwendeten Instrumente sind klein (zwischen 0,1 und 2,5 Millimeter), die Methode somit hochpräzise. Auf diese Weise wird das Risiko deutlich minimiert, Organe, Gefäße oder Nerven zu verletzen. Röntgendurchleuchtungsgeräte werden teilweise zusätzlich zur Sichtkontrolle eingesetzt. Die mikrotherapeutischen Eingriffe können oftmals eine Operation verhindern. Der Patient wird ambulant behandelt und die Diagnostik und die Therapien können meist schon beim ersten Termin im Institut beginnen. ○



Das Angebot richtet sich an Patienten mit spezifizierten Rückenschmerzen. Dazu gehören vor allem Patienten mit akuten Rückenbeschwerden wie Bandscheibenproblemen.

Durch die direkte Behandlung der Schmerz-Symptomatik soll die Schmerzursache beseitigt und gleichzeitig eine Chronifizierung vermieden oder ein bereits eingetretener Chronifizierungsprozess umgekehrt werden.

**DAS ZIEL**  
Weniger große Operation –  
mehr Lebensqualität.

**GRÖNEMEYER INSTITUTE**  
Grönemeyer Institut Berlin  
Grönemeyer Institut Bochum  
Grönemeyer Institut Hamburg  
Grönemeyer Institut Köln  
NEU Grönemeyer Institut Stuttgart

[groenemeyerinstitut.de](http://groenemeyerinstitut.de)

TEXT – PATRICIA HAENISCH  
FOTOS – ENNO KAPITZA, GETTY IMAGES, MED 360° RHEINLAND GMBH

**GUT  
FÜR  
DICH**

# **AKUPUNKTUR DIE KRAFT DER FERNÖSTLICHEN SCHMERZTHERAPIE**

SPRECHEN SIE UNS GERNE AN, OB DIE  
AKUPUNKTUR FÜR SIE EMPFEHLENSWERT IST.

[orthopaedie360grad.de](http://orthopaedie360grad.de)