



JETZT AUCH IM INTERNET
www.therapiezentrum-wkk.de

INHALT

2 Thema des Monats TRAININGSTHERAPIE BEI KREBS

Hilfe bei Gleichgewichtsübungen durch
COMPUTERPROGRAMM

3 WKK Vitalis unterstützt BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Fitness bis Wirbelsäulengymnastik
GESUNDHEITSKURSE

Aus dem WKK Vitalis-Team
NEUE THERAPEUTINNEN

4 Aktuell UNSERE KURSANGEBOTE

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

unabhängig davon, ob wir sieben oder siebenzig sind, ob wir bereits viel Sport getrieben haben oder nicht - es ist niemals zu spät, etwas für seinen Körper zu tun. Abgesehen von ausgewogener Ernährung und einem gesunden Lebenswandel ist es ratsam, aktiv etwas für und mit unserem Körper zu unternehmen. Schon kleine, aber sinnvolle wöchentliche Trainingseinheiten unter Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten können hier gut helfen, überflüssige Pfunde abzubauen und unseren gesundheitlichen Allgemeinzustand zu verbessern. Koordination, Kraft und Ausdauer steigern sich dabei von Training zu Training.

Moderne Studien belegen, dass Sport und Bewegung auf Dauer das Immunsystem stärken, den Bluthochdruck bekämpfen und positive Emotionen schaffen. Mit dem Frühling lassen sich daher mit Hilfe einer gezielten Trainingstherapie die jahreszeitlich bedingten Glücksgefühle deutlich verstärken. Durch die Bewegung werden Endorphine („Glückshormone“) freigesetzt, die unter anderem innere Spannungen lösen und auch helfen können, Schmerzen zu verringern oder zu ertragen – denken Sie nur an die Spitzensportler.

Hier in Dithmarschen helfen Ihnen unsere bestens ausgebildeten Physiotherapeuten, das individuell für Sie richtige Maß zu finden. Damit können wir Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden zu steigern – und zwar nicht nur in diesem Frühling, sondern dauerhaft.

Ihr

Carsten Keil, Leiter des WKK Vitalis – Therapiezentrum

TRAININGSTHERAPIE BEI KREBS

WIEDER WOHL IN DER EIGENEN HAUT FÜHLEN

Auch wenn mittlerweile schon viele Krebserkrankungen geheilt werden können, so zehren entweder die Symptome oder aber die zuweilen notwendigen aggressiven Therapien an der Lebensqualität. Bewegung und körperliches Training können den Patienten jedoch dabei helfen, sich wieder wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Auch der Wiedereinstieg in ein „normales Leben“ wird auf diese Weise erleichtert. Dies bestätigen Studien bereits seit Jahren. Dabei wurde nicht nur untersucht, wie sich der geistige und körperliche Zustand nach einer erfolgreichen Behandlung verbesserte, sondern auch die Fortschritte während der Krebstherapie wurden unter die Lupe genommen.

„Allerdings müssen schwerkranke Patienten behutsam an das Training herangeführt werden. Je nach Krebsform, Alter und persönlichem Befinden erstellen wir daher individuelle Pläne“, erläutert Stefan Witt, Physiotherapeut des WKK Vitalis.

Tatsächlich macht eine richtige Dosierung in wesentlichen Teilen den Erfolg der Therapie aus. In fast jedem Fall führen die Aktivitäten unter Anleitung von erfahrenen



Physiotherapeuten zu einer Steigerung der Lebensqualität, Kraft- und Ausdauerfähigkeit. Deutliche Erfolge zeigen sich oft auch beim Abbau psychischer Belastungen. Daher sind die Trainingstherapie-Einheiten auch geeignet, Depressionen oder die krebsassoziierte dauerhafte Müdigkeit - Fatigue genannt - abzubauen.

Das ergibt sich auch aus den Empfehlungen verschiedener medizinischer Fach-

gesellschaften, zum Beispiel der Deutschen Krebsgesellschaft.

Fazit: Die Zeiten, in denen jedem Krebspatienten absolute körperliche Ruhe verordnet wurde, sind vorbei. Stattdessen belegen Studien vielmehr, dass eine moderate, individuell gestaltete Trainingstherapie unter fachlicher Anleitung wie im WKK Vitalis zur Gesundheit beitragen und die Lebensqualität erhöhen kann.

COMPUTERPROGRAMM HILFT BEI GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

Unser Posturomed – ein Trainings- und Therapiegerät mit dosierbar instabiler Fläche, auf der man sein Gleichgewicht trainieren kann, wird bereits seit längerem gern in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) im WKK Vitalis verwendet: Man springt dabei beispielsweise mit einem kleinen Hüpfen einbeinig auf die an Federn aufgehängte Plattform. Das Ziel ist dann, diese ohne Hilfe des zweiten Beines oder der Hände in eine möglichst ruhende Lage zu bekommen. Dieser Vorgang ist nicht eben einfach, aber zum Glück gibt es

verschiedene Schwierigkeitsgrade und die Federn lassen sich bei den ersten Versuchen kräftiger anziehen.

Bislang wurde das Gerät mehr „nach Gefühl“ genutzt, ohne dass eine Analyse möglich gewesen wäre. Doch mittlerweile wurde eine kleine PC-Anlage mit einem entsprechenden Analyseprogramm samt optischer Darstellung angeschafft. Wer auf die Plattform steigt oder hüpfert, erkennt auf dem davor hängendem Monitor, wie stark die Schwingungen noch sind. Ziel ist, in

eine möglichst ruhende Lage zu kommen und damit die grafisch dargestellten Schleifen in einen „grünen Bereich“ zu bekommen.

Mit dem Gerät soll unter anderem, das Muskelzusammenspiel und die Reaktionsfähigkeit verbessert, Knie- und Sprunggelenke stabilisiert oder auch Fußfehlstellungen vermieden werden. Es gibt jedoch weitere Therapiemöglichkeiten, die die Physiotherapeuten vor Ort gern erläutern und demonstrieren.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- Verbesserung des Muskelzusammenspiels
- Behandlung von Fußfehlstellungen
- Stabilisation von Knie- und Sprunggelenk
- Verringerung von Gangunsicherheiten, z.B. nach Eingriffen an Hüft- oder Kniegelenk
- Behandlung nach Knieoperationen (z.B. an Kreuzbändern)
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- Verminderung der Sturzgefahr (Osteoporose-Patienten)

WKK VITALIS UNTERSTÜTZT FIRMEN BEIM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT

Einen guten Teil unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz. Oft wird dabei zu wenig Wert auf eine körpergerechte und gesunde Haltung, auf ergonomische Arbeitsplätze und ein gesundes Umfeld gelegt – bis sich erste Beschwerden bemerkbar machen und zum Handeln zwingen. Auch in Dithmarschen finden sich immer mehr Unternehmen, die es gar nicht so weit kommen lassen wollen. Sie führen ein betriebliches Gesundheitsmanagement ein und sorgen so dafür, dass die Arbeitnehmer länger gesund und damit leistungsfähig bleiben.

Das WKK Vitalis – Therapiezentrum bietet den Unternehmen ihre Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von entsprechenden Konzepten an. Mittlerweile haben bereits regionale Bäckereien, Kreditinstitute, Firmen aus der Industrie und auch andere Branchen der Region das Potenzial erkannt und nutzen es gern.

„Im Prinzip können wir ein komplettes Paket an Maßnahmen anbieten. Das reicht von der Analyse der Arbeitsplatzsituationen über präventive Maßnahmen bis zu einzelnen Projekten wie beispielsweise eine regelmäßige Betriebssportgruppe als Präventionsmaßnahme“, erläutert Carsten Keil, Leiter



des Therapiezentrums. Auf Wunsch geht der Experte auch in die Unternehmen.

Das WKK Vitalis wird oft auch als Kooperationspartner bei bestimmten Projekten herangezogen. Das können eine regelmäßige Rückenschule mit Bewegungsübungen vor Ort, aber auch die Beratung bei der Planung einer innerbetrieblichen Gesundheitswoche sein. Darüber hinaus bieten einige Firmen ihren Mitarbeitern auch Zuschüsse für die Medizinische Trainingstherapie (MTT) an. Dort unterstützen Physiotherapeuten die Arbeitnehmer beim Training. Außerdem eig-

net sich die MTT, um neue soziale Kontakte zu knüpfen und zum Beispiel Trainingspartner zu finden. Denn zu zweit oder in der Gruppe machen die Übungen mehr Spaß.

GESUNDHEITSKURSE

Fit ab 50 – fit bis 100

Fit bis ins hohe Alter, wer möchte das nicht sein? Damit nicht jeder Dithmarscher in mittleren Jahren allein vor dem Problem steht, wie er das Thema Fitness angehen soll, bietet das WKK Vitalis - Team einen speziellen Kurs an, der auf die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmer eingeht und stufenweise anspruchsvoller wird. Zudem gibt es viele wertvolle Tipps für das weiterführende Training zu Hause. Der Kurs findet einmal wöchentlich mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr statt. Ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Fitness für Herz und Kreislauf

Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen fühlen sich häufig unsicher: Was kann ich selbst gegen die Krankheit unternehmen? Wieviel „Sport“ ist sinnvoll und was ist zu viel des Guten? Unter fachlicher Anleitung soll dieser Kurs Sicherheit bringen. Gezeigt werden unter anderem Ausdauerübungen, die das Herz und den Kreislauf in Gang halten, ohne dass es zu einer Überforderung

kommt. Der Kurs findet immer freitags 18.00 - 19.00 Uhr statt.

Wirbelsäulengymnastik

Bandscheibenvorfälle und andere Erkrankungen der Wirbelsäule zählen zu den modernen Zivilisationskrankheiten. Durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder zu wenig Bewegung oder aber durch Verschleiß kommt es zu Rückenleiden, die nicht selten sehr schmerzhaft sind. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, welche Übungen sie schmerzlos vornehmen können, um die Wirbelsäule zu entlasten. Oft werden schon nach wenigen Trainingseinheiten erstaunliche Erfolge erzielt. Der Kurs findet dienstags 16.00 - 17.00 Uhr statt.

Gerne können Sie mit einer Tageskarte spontan zum Testen an den Kursen teilnehmen. Kommen Sie einfach kurz vor Beginn zu uns ins WKK Vitalis.

NEUE THERAPEUTINNEN

Als neue Mitarbeiterinnen des WKK Vitalis - Therapiezentrums unterstützen zwei erfahrene Therapeutinnen das Team der Klinik für Neurologie.

Lara Manasterny ist Logopädin. Nach ihrer Ausbildung an der Charité und einigen Jahren Berufserfahrung in Berlin ist sie mit ihrer kleinen Familie in ihre alte Heimat Dithmarschen zurückgekehrt, um hier im Nordseewind zu wohnen und zu arbeiten. Ihre therapeutischen Schwerpunkte liegen im Bereich der neurologischen Erkrankungen, also bei der Behandlung nach einem Schlaganfall, bei Multipler Sklerose oder Morbus Parkinson. Neben der Arbeit im Akuthaus ist Lara Manasterny auch auf den Stationen der Klinik für Frührehabilitation und Geriatrie tätig.

Auch Beate Scheffler ergänzt das Therapeutenteam des WKK Vitalis in Heide. Die ausgebildete Ergotherapeutin arbeitet bereits im Bereich der Frührehabilitation und hat mittlerweile ihre Kenntnisse unter anderem auf dem Gebiet der Hilfsmittelversorgung erweitert. Zuletzt war sie Leiterin der ergotherapeutischen Abteilung eines Seniorenpflegeheimes und ist nun ins Westküstenklinikum zurückgekehrt. Dort ist sie unter anderem in der Stroke Unit (Schlaganfallstation) und in anderen akutstationären Bereichen eingesetzt.

UNSER AKTUELLES KURSANGEBOT



Offene Kurse

Montag

15.00 – 16.00 Uhr	Offenes Schwimmen für Babys und Kleinkinder	Jeannette Warnke
16.30 – 17.30 Uhr	Fett verlieren – Form gewinnen	Birte Rix
18.00 – 19.00 Uhr	Fitness Mix	Birte Rix

Dienstag

16.00 – 17.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Kerstin Lukas
-------------------	------------------------------	---------------

Mittwoch

16.00 – 17.00 Uhr	Fit ab 50? – Fit bis 100!	Tim Pflügler
17.00 – 18.00 Uhr	Pilates	Freia Siem
18.30 – 19.30 Uhr	Step Aerobic	Birte Rix

Donnerstag

15.00 – 16.00 Uhr	Gefäßsport (Ort variiert nach Jahreszeit, bitte sprechen Sie uns an)	Rita Reimers
15.00 – 16.00 Uhr	Schwimmen für Babys und Kleinkinder	Jeannette Warnke
16.45 – 17.45 Uhr	Pilates	Henrike Seibel

Freitag

18.00 – 19.00 Uhr	Fitness für Herz und Kreislauf	Stefan Ehlers
-------------------	---------------------------------------	---------------

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im Westküstenklinikum Heide

Kursgebühren: 1 Kurseinheit 7,00 € / 6,00 €*
10 Kurseinheiten 52,00 € / 47,00 €*
*(B-Tarif: Rentner, Mitarbeiter der WKK und des RKiSH, Schüler, Studenten, Schwerbehinderte)

Bitte beachten Sie, dass in unseren ausgewiesenen Kurszeiten jeweils 5 Minuten Vorbereitung enthalten sind. In den Sommerferien ist das Kursangebot eingeschränkt. Bitte beachten Sie die Aushänge im WKK Vitalis - Therapiezentrum!

Geschlossene Kurse

Aquafitness

mit Jeannette Warnke
Kursumfang: 8 Termine, Kursgebühr: 59,-€
Anmeldung ausschließlich über Frau Warnke
Tel. 0175 / 6408820

Montag

19.00 – 19.45 Uhr
20.00 – 20.45 Uhr
Dienstag
16.00 – 16.45 Uhr
16.55 – 17.40 Uhr
17.45 – 18.30 Uhr
18.45 – 19.30 Uhr

Mittwoch

16.00 – 16.45 Uhr
16.45 – 17.30 Uhr
18.00 – 18.45 Uhr
19.00 – 19.45 Uhr
Donnerstag
19.00 – 19.45 Uhr
Freitag
17.00 – 17.45 Uhr
18.00 – 18.45 Uhr

Aquafitness für Schwangere

mit Sabine Schefer
Kursumfang: 6 Termine
Kursgebühr: 48,-€

Donnerstag

17.00 – 17.45 Uhr
18.00 – 18.45 Uhr

Babyschwimmen

Kursumfang: 10 Termine
Kursgebühr: 69,-€

Montag

10.30 - 11.15 Uhr
Dienstag
15.15 – 16.00 Uhr

Donnerstag

16.00 – 16.45 Uhr
17.00 – 17.45 Uhr

Rückbildungsgymnastik mit/ohne Kind

mit Sabine Schefer
Kursumfang: 10 Termine
Kursgebühr: 53,-€

Dienstag

17.00 – 18.00 Uhr

Funktionstraining der Rheumaliga

In Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schleswig-Holstein e.V. bieten wir eine große Auswahl an Kursen. Die Kurse zum Funktionstraining finden sowohl im Gruppenraum als auch im Wasser statt.

Details zu den Terminen und Zeiten erfahren Sie bei der Rheumaliga, Herr Laabs, unter 0173/8772113.

NICHT VERGESSEN!

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Kritik und Hinweise per E-Mail an ckeil@wkk-hei.de

oder per Telefon 0481 / 785 22 40

Mehr Informationen unter: www.therapiezentrum-wkk.de