

Bewegungsanalyse jetzt online

STOLLE-Experten geben mit „motionicer“ fundierte Tipps für gesunde Motorik und effektives Training

Schwerin • Wer regelmäßig Sport treibt, wird fit und sicher in der wiederkehrenden Motorik. Doch was, wenn sich nachteilige Bewegungsabläufe einschleichen oder auch ganz sportunabhängig wiederholt Schmerzen auftreten? Die fundierte Online-Bewegungsanalyse „motionicer“ von STOLLE hilft, den Ursachen auf die Schliche zu kommen und zu einem gesunden Training sowie Körpergefühl zurückzukehren.

„Für unsere Kunden funktioniert das schnell und einfach“, erläutert Anne Herrmann, die das Programm bei STOLLE entwickelt hat. „Zunächst legen sie ein Profil an, dann machen sie mithilfe der motionicer-Anleitung Fotos und Videos von sich – dabei hilft am besten eine weitere Person. Anschließend wird das Material einfach hochgeladen.“ Das Ganze dauert etwa 30 Minuten, innerhalb der kommenden fünf Werktage meldet sich das Expertenteam mit den Ergebnissen der Analyse. Das Hochladen der Daten ist dabei natürlich sicher – genauso sicher wie die gute Beobachtungsgabe des Expertenteams und die anschließenden Tipps zur Bewegungs- oder Trainingsverbesserung. „Es ist wichtig, dass hier keine Software analysiert, sondern dass kompetente



Die STOLLE-Experten nehmen anhand von Fotos und Videos die Bewegungsanalyse online vor und geben Tipps Foto: STOLLE

Physiotherapeuten und Bewegungswissenschaftler daraufschauen“, so Anne Herrmann. „Durch das, was wir erkennen und verändern können, beugen wir Schmerzen vor und können bei Sportlern das Training effektiver gestalten.“ Die Sportphysiotherapeutin hat im Rahmen der Online-Bewegungsanalyse schon einiges erlebt – zum Beispiel eine Handballtorhüterin, die regelmäßig Schmerzen im Knie

hatte. „Bei ihr haben wir sehen können, dass sie unterschiedliche Drehungsmuster beim linken und rechten Bein hatte und die Ursache eigentlich in der Hüfte lag. Dort konnten wir ansetzen und für mehr Stabilität sorgen.“ Das STOLLE-Team empfiehlt nach der ersten Analyse eine Wiederholung nach drei bis fünf Monaten, um die Entwicklung beobachten und begleiten zu können. Nähere Infos dazu gibt es auf www.motionicer.de

Janine Plegler

Der richtige Dreh fürs Knie

GenuTrain® AO-Orthese entlastet und lindert Schmerzen

Schwerin • Ob vor einer Wanderung, dem Tennis-Match oder in Vorbereitung auf den Skiurlaub fragen sich viele: „Wie vertragen das meine Knie?“ Sie leisten bereits im Alltag Schwerstarbeit – umso belastender sind also außergewöhnliche Aktivitäten. Mediziner bezeichnen den Gelenkverschleiß im Knie auch als Gonarthrose. Durch den Knorpelschaden steigt der Druck auf den darunterliegenden Knochen. Dies führt zu Schmerzen, Schonhaltungen und der Angst, sich überhaupt zu bewegen. „Unser Ziel ist es

dann, den Fortschritt der Erkrankung zu verlangsamen, Schmerzen zu lindern und damit an Lebensqualität zu gewinnen“, sagt Mirco August-Budzier, Fachberater bei STOLLE. Während bei geringen Beschwerden oft eine Bandage genügt, ist bei zunehmendem Verschleiß des Kniegelenks eine Orthese sinnvoll, zum Beispiel die GenuTrain® OA von Bauerfeind. Sie wurde speziell für Kniearthrose entwickelt. Träger können mit dem Drehverschluss des Boa® Fit Systems die Entlastungshöhe der Knieorthese ändern und an die jeweilige Tätigkeit anpassen. Das geringe Gewicht, das atmungsaktive 3D-Netzgestrick und die druckfreie Beugezone in der Kniekehle sorgen darüber hinaus für angenehmen Tragekomfort – auch über längere Zeit. Wer sich davon überzeugen möchte, kann die Orthese im Rahmen der Aktionstage im Oktober in zwei Stolle-Filialen probetragen (siehe Randspalte). Um ein Gefühl zu bekommen, wie das Hilfsmittel wirkt, sollte dann auf die vorherige Einnahme von Schmerzmitteln verzichtet werden. Die Orthesen sind bis auf einen geringen Eigenanteil Kassenleistung. Außerdem fertigt das Sanitätshaus auch Hilfsmittel nach Maß an. *jpl/ml*



Mirco August-Budzier zeigt die Knie-Orthese GenuTrain® OA Foto: maxpress



Chefarzt Ekkehard Leipe Foto: Ecki Raff

Hilfreiche Tipps bei Gelenkverschleiß

Schwerin • Gelenke sind das A und O der Mobilität. Kommt es zum Verschleiß, also einer Rückbildung des Knorpels, bereiten der tägliche Weg zur Arbeit, das Ausleben von Hobbys, ja selbst einfache Tätigkeiten wie das Zubinden von Schuhen Schmerzen. „Ob eine Arthrose vorliegt, kann der Arzt per Röntgenbild oder MRT feststellen“, so Orthopäde Ekkehard Leipe. Er rät zur Schonung bei akuten Schmerzen, aber grundsätzlich zu Bewegung. „Schwimmen, Gehen und Radfahren funktionieren gut“, so der Chefarzt des Krankenhauses am Crivitzer See. „Joggen wäre dagegen eine zu hohe Belastung.“ Mithilfe von Physiotherapie und Übungen zuhause lassen sich die gelenkübergreifende Muskulatur stärken und Schmerzen lindern. Wichtig sei außerdem die Vermeidung von Übergewicht, um die Gelenke zu schonen. Gelegentlich tue Wärme den Patienten gut.

STOLLE

Dienstleistungszentrum
Pappelgrund 9
19055 Schwerin

Telefon:
(0385) 590 96-0
E-Mail:
info@stolle-ot.de
Internet:
www.stolle-ot.de

Verschleißerkrankungen der großen Gelenke

In einem Vortrag am **21. Oktober** beantwortet Chefarzt Ekkehard Leipe Fragen wie: Wann ist der Gang zum Arzt sinnvoll? Wann kann durch gezielte Physiotherapie behandelt werden und wann ist eine Operation unumgänglich? Der Vortrag beginnt um **15.30 Uhr** im InterCity Hotel Schwerin. Anmeldungen sind unter **(0385) 590 96 60** oder per E-Mail an event-sn@stolle-ot.de erforderlich.

Lympha-mat® und GenuTrain® OA testen

Das Sanitätshaus STOLLE bietet im Oktober Betroffenen mit Kniegelenkverschleiß Beratung und das Probetragen der Orthese GenuTrain® AO an:

- Filiale im Gusanum, **4. bis 8. Oktober**
- Filiale im Medisanum, **18. bis 22. Oktober**

Im Rahmen der Kompressionsversorgung bei Lymph- und Lipödem berät das STOLLE-Team ebenfalls. Dabei kann wiederum der Lympha-mat® – eine sinnvolle Variante im Rahmen der apparativen Kompressions-Therapie – für 30 Minuten ausprobiert werden:

- Filiale Dreesch, **11. bis 15. Oktober**
- Filiale in Grevesmühlen, Wismarsche Straße 30 **25. bis 29. Oktober**

Informationen und die Termine für die teilnehmenden Filialen gibt es für Interessierte unter **(0385) 590 96 60**.



Folgen Sie uns!