

Praxispost

Frühling 2016



Liebe Patienten,

der Frühling steht vor der Tür und wir freuen uns alle auf längere und wärmere Tage. In dieser Ausgabe wollen wir Ihnen ein paar Tipps für gelenk- und rüchenschonende Gartenarbeit geben.

Wie immer freuen wir uns darüber, Sie an dieser Stelle über die News bei **Orthopädiehoch4** wieder informieren zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und sonnigen Frühling.

Dr. med. Rolf Pesch

Unsere Praxiseinweihung



Am 22.01.16 hieß es

bei **Orthopädiehoch4**.

Viele Kollegen, Freunde, Patienten und Handwerker feierten mit uns unsere neuen Praxisräume. Dr. Pesch und Dr. Haug führten stolz alle Gäste durch die neuen Praxisräume. Gefeierte wurde bis abends bei einem asiatischen Imbiss und edlen Tropfen aus der Pfalz. Das gesamte Team war hier mit vollem Einsatz dabei. Hierfür nochmals ein großes Lob und Dankeschön!



Unsere Bilderausstellung

Unsere neuen Bilder sind von dem Photograph **Micha Pawlitzki** und geben einen Einblick in die japanische Welt. Herr **Micha Pawlitzki** ist einer der bekanntesten Landschafts- und Reisefotographen Europas.

Im hinteren Teil der Praxis ist das Foto „Über den Dächern von Augsburg“ ausgestellt.

Schauen Sie sich das Foto doch einmal genauer an, vielleicht entdecken Sie auch Ihnen bekannte Häuser in Augsburg.

Wussten Sie eigentlich schon.....

....seit vielen Jahren betreut unsere Praxis die Sportler der **Basketballmannschaft „Topstar Kangaroos Augsburg“**. Wir wünschen Ihnen für die weitere Saison viel Erfolg und wenig Verletzungen.



Was ist geplant bei **Orthopädiehoch4**.

Ende März lassen wir uns wieder freiwillig als eine der ersten Praxen in Augsburg nach der **DIN EN ISO 9001:2015** sowie der **MAAS-BGW (Managementanforderungen an den Arbeitsschutz)** zertifizieren. Qualität ist uns sehr wichtig.

Demnächst geht auch unsere komplett neu gestaltete **Homepage** online.

Besuchen Sie uns doch einfach.....



„Sagen Sie es uns“



Im Wartebereich liegen unsere „**Sagen-Sie-es uns-Karten**“ für Sie bereit. Hier können Sie uns Ihr Lob und Ihre Kritik jederzeit mitteilen.

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot dieser Karten annehmen, damit sich unsere Praxis weiter verbessern kann und wir zukünftig noch besser auf die Ansprüche und Wünsche unserer Patienten eingehen können.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Gartenarbeit – aber richtig



Wenn sich der Winter langsam verabschiedet und die Frühlingssonne nicht nur unser Gemüt erwärmt, sondern auch die Pflanzen im Garten, dann wird es Zeit, wieder Spaten, Rechen & Co. herauszuholen und munter drauf loszuwerkeln.

Doch achten Sie dabei auf Ihre Gelenke und die richtige Körperhaltung. Wer zum Beispiel rückschonend im Garten arbeiten will, sollte darauf achten, dass er seine Körperhaltung immer wieder verändert.

Zwischendurch sind Pausen sowie Dehn- und Lockerungsübungen sinnvoll. Geht es darum, zum Beispiel schwere Blumentöpfe oder große Säcke mit Erde durch den Garten zu transportieren, haben wir für Sie folgende Empfehlung: die Last mehr durch die Kraft aus den schulterbreit aufgestellten Beinen als aus dem Rücken anheben und sie dann eng am Körper tragen, nicht „aus dem Kreuz“.

Beim Unkrautjäten ist es ratsam, sich unter ein Knie ein Kissen zu legen und das andere Bein im 90-Grad-Winkel aufzustellen.

Sprechen Sie uns an, wir zeigen Ihnen gerne Übungen.

Knorpel-Aufbauspritzen Hyaluronsäure-Therapie Wann hilft diese Therapie?

Die **Hyaluronsäure** ist Hauptbestandteil der **Gelenkflüssigkeit** und wirkt als Schmiermittel bei allen Gelenkbewegungen, vergleichbar dem Öl beim Motor.

Die **Gelenkflüssigkeit** ist ideal an die Bedürfnisse des Gelenkes angepasst und kann einerseits den Reibungswiderstand auf ein Minimum reduzieren und andererseits bei extremen Bewegungen Haftungsstabilität geben.

Man erreicht durch Injektionen von **Hyaluronsäure** in die verschiedenen Gelenke, wie z.B. Kniegelenk, Hüfte, Sprunggelenk und, Ellenbogen eine Verbesserung der Beweglichkeit und Nachlassen der Entzündung und Schmerzen von arthrotischen Gelenken. Die Wirkung hält oft bis zu einem Jahr an.

Bitte sprechen Sie unsere Ärzte gerne darauf an.

Eine Bitte an all unsere Patienten

Seit über 5 Jahren sind wir eine papierfreie Praxis. Wir bitten Sie **mitgebrachte Vor-Befunde zum vorherigen einscannen** bereits an der Anmeldung vorzulegen.

Zusätzlich bitten wir Sie darum, **Wiederholungsrezepte** telefonisch oder per E-Mail unter info@orthopaediehoch4.de vorzubestellen.

Geplante Vorträge unserer Ärzte

Am **12.10.2016** findet durch **Herrn Dr. Pesch in der Klinik Vincentinum** ein Vortrag zu folgendem Thema statt:

- **Sportmedizin - Bewertes und Neues für Muskeln, Sehnen und Gelenke**



Näheres wird noch bekanntgegeben.