



Praxispost

Herbst 2018

Liebe Patienten,

der Sommer und die Hitze sind vorbei und wir hoffen, Sie haben die hohen Temperaturen gut verkräftet und sind gesund und erholt vom Urlaub zurück.

Auch wir starten nach abwechselnden Urlauben der Ärzte und des Teams sowie einer erfolgreichen Einweihungsfeier im Juli ausgeruht in den nun beginnenden Herbst.

Dr. med. Rolf Pesch und Team

25-jähriges Praxisjubiläum Orthopädiehoch4 Dr. Pesch

Am 21.07.2018 feierten wir mit Kollegen, Geschäftspartnern, Freunden und Familie unser **25-jähriges Praxisjubiläum**. Nach einem durch die Bayer. Landesärztekammer anerkannten Fortbildungsprogramm für alle ärztlichen Kolleginnen und Kollegen am Nachmittag mit verschiedenen Vorträgen anerkannter Referenten aus dem Bereich operative Sportorthopädie, MRT- Diagnostik, Osteoporose und Sporternährung wurde in den neuen Praxisräumen der Hitze getrotzt und den ganzen Abend gefeiert.

In einer kurzen Ansprache hat Dr. Pesch die vielfältigen Tätigkeiten und Einsätze, insbesondere auch für die Augsburger Vereine FCA und AEV, aus den letzten 25 Jahren kurz Revue streichen lassen. Dieser über all die Jahre erreichte Erfolg ist nur gemeinsam mit einem Team möglich, dass ihn immer wieder anspricht und auch bei der Einführung neuer Verfahren und Techniken begleitet.

Gekühlte Getränke und das sommerliches Fingerfood-Buffet (Cirkularium Catering Service) fanden bei der Hitze einen guten Zuspruch, vor allem auch durch die Nutzung der Terrasse.



Auch für die Zukunft ist das Ziel, weiterhin ein **breites Spektrum der Orthopädie auf hohem Niveau** anzubieten, von konservativ bis operativ, von Schulmedizin bis Osteopathie. Nachdem auch 3 seiner 4 Kinder ihre Medizinausbildung fast abgeschlossen haben, können wir optimistisch in die Zukunft blicken.

Neues aus dem Team

Babyboom bei Orthopädiehoch4!

Frau Alina Lebedev und Frau Daniela Savage erwarten beide im Herbst ihren Nachwuchs.

Wir freuen uns sehr über unseren Praxishilfswach und hoffen auf gelegentliche Besuche der kleinen Neuankömmlinge.

Wir wünschen unseren lieben Kolleginnen eine aufregende und tolle Elternzeit und freuen uns schon auf ihre Rückkehr!



Neu im Team

Frau Aileen Albrich



An dieser Stelle möchten wir unsere neue Kollegin, Frau Aileen Albrich vorstellen. Sie wird im Dezember ihre Prüfung zur medizinischen Fachangestellten abschließen und uns ab sofort tatkräftig unterstützen.

Frau Margrit Lutze

Frau Lutze unterstützt uns schon seit September 2017 immer dienstags im Röntgen. Seit September 2018 ist sie jeden Tag in unserer Praxis und steht uns auch an der Anmeldung hilfreich zur Seite.



Jährliche Notfallschulung

Wie jedes Jahr fand am 17.08.2018 in unseren Praxisräumen eine Notfallschulung statt. **Herr Dollinger von der Firma Arndt**, der auch beim Roten Kreuz im Rettungsdienst tätig ist, verbrachte mit uns einen Nachmittag und frische unser Notfallwissen mit tollen Praxisbeispielen auf.



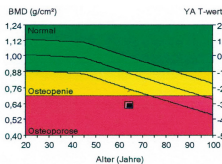
Nach Auffrischung unserer theoretischen Kenntnisse konnten wir z.B. die richtige Herz-Druck-Massage zur Reanimation an einer Trainingspuppe üben.



Knochendichtemessung (DXA-Messung)

Zur Vorsorge und Verlaufskontrolle der Osteoporose ist eine **Knochendichtemessung (DXA)** angeraten. Ein deutlich erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Osteoporose haben Menschen mit familiärer Vorbelastung (Erkrankungen der Mutter oder Vater), Frauen nach Operationen mit Entfernung der Eierstöcke bzw. nach der Menopause, Frauen mit häufiger Einnahme von Medikamenten wie Cortison, Chemotherapie oder aber auch Säure-Basen-Blocker, Heparin oder ähnliches.

Das Messverfahren der DXA ist entsprechend den internationalen Leitlinien das am höchsten anerkannte Verfahren für die Messung der Knochendichte bei Menschen. Es liefert Informationen über den dreidimensionalen Knochenaufbau und die Festigkeit des Knochens. Die Biegung und die Brechung an Knochen können hiermit vorhergesagt werden.



Es werden in der Regel immer die linke Hüfte und die Wirbelsäule in einer Messung gemessen und

anschließend in Knochendichtemesswerte in g/cm³ umgerechnet. Am wichtigsten sind jedoch die Vergleichswerte, die sogenannte T- oder Z-Werte, die die Knochendichte des untersuchten Patienten in Vergleich mit der Altersgruppe setzen. Hiernach wird dann entsprechend den Leitlinien eine Osteoporose-Behandlung eingeleitet.

Ein DXA-Messplatz befindet sich bei uns im Hause, Messungen werden von unserer Mitarbeiterin Frau Wandschura regelmäßig durchgeführt.

Sprechen Sie unsere Ärzte an!

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Rufnummer 116 - 117

Sie sind krank und die Arztpraxen sind zu? Sie sind nicht lebensbedrohlich erkrankt, können jedoch nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten?

Dann helfen Haus- und Fachärzte im Bereitschaftsdienst. Entweder direkt in einer von bundesweit über 600 Bereitschaftsdienstpraxen oder telefonisch unter der Rufnummer 116117.

Der Bereitschaftsdienst hilft bei Erkrankungen, mit denen Sie normalerweise einen Arzt in einer Praxis aufsuchen würden, die Behandlung aber aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten Tag warten kann.

116 117

DIE NUMMER, DIE HILFT!
BUNDESWEIT.

Der ärztliche
Bereitschaftsdienst
der Kassenärztlichen
Vereinigungen

Beispiele für Erkrankungen, die vom ärztlichen Bereitschaftsdienst versorgt werden können:

- Erkältung mit Fieber, höher als 39 °C
- anhaltender Brechdurchfall bei mangelnder Flüssigkeitsaufnahme
- starke Hals- oder Ohrenschmerzen
- akute Harnwegsinfekte
- kleinere Schnittverletzungen, bei denen ein Pflaster nicht mehr reicht
- akute Rückenschmerzen
- akute Bauchmerzen

Herbst Tipp

Die Schnupfensaison beginnt! Mit Herbstbeginn steigen auch die Verkaufszahlen von Taschentüchern, Nasenspray und Co. Jedoch kann jeder selbst mit ein paar einfachen Tipps der jährlichen Erkältung vorbeugen:

- **Wechselduschen:** Stärkt das Immunsystem, den Kreislauf und die Gefäße. Wichtig dabei: Immer erst warm anfangen, dann kalt nachduschen. Dabei mit den Beinen anfangen und sich langsam nach oben hin weiter hocharbeiten. Außerdem sollten die Temperaturunterschiede nicht zu groß werden. Die Prozedur dreimal wiederholen.
- **Saunabesuche:** Ein Besuch in der heißen Sauna ist gerade im Herbst ein Genuss. Auch hier werden wieder Immunsystem und Kreislauf gestärkt.
- **Schlafen:** Schlaf ist keine verlorene Zeit, sondern wichtig für unser Immunsystem. In dieser Erholungsphase bildet der Organismus natürliche Abwehrzellen, die sämtliche Viren und Bakterien in die Flucht schlagen können. Am besten ist ein regelmäßiger Schlafrhythmus.

Eine Bitte an unsere Patienten

Seit über 5 Jahren sind wir bereits eine papierlose Praxis.

Wir bitten Sie daher, **mitgebrachte Befunde und Behandlungsunterlagen zum vorherigen einscannen** bereits an der Anmeldung vorzulegen.

Zusätzlich bitten wir Sie darum, **Rezepte, Überweisungen oder sonstige gedruckte Unterlagen** telefonisch oder per E-Mail unter **info@orthopaediehoch4.de** vorzubestellen.

Ihr Praxisteam

ORTHOPÄDIE HOCH 4

Unfallchirurgie | Sportmedizin
Osteologie | Ärztliche Osteopathie