

# Praxispost

## Sommer 2016

### Liebe Patienten,

das Leben ist voller Bewegung...

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

Kommen Sie gesund durch den Sommer.

Ihr

**Dr. med. Rolf Pesch**



### Neues vom Ärzteteam von Orthopädiehoch4

Wir freuen uns und begrüßen unseren neuen ärztlichen Kollegen, Herrn **Dr. med. Carlos Diniz**.



**Herr Dr. Diniz** wird ab **01.08.2016** in unserer Praxis als Facharzt für Unfallchirurgie tätig sein.

### Lebenslauf

- Geboren in Rio de Janeiro, Brasilien
- Studium der Humanmedizin an der Universität Erlangen-Nürnberg
- Facharztausbildung Chirurgie am Klinikum Fürth
- Schwerpunkt Unfall- und Orthopädische Chirurgie am Klinikum Fürth
- Oberarzt der Chirurgischen Abteilung im Krankenhaus Burglengenfeld
- Sektionsleiter Unfall- und Orthopädische Chirurgie im Krankenhaus Burglengenfeld
- seit 01.07.2010 niedergelassener Chirurg mit eigener Praxis in München

### Schwerpunkte

- Allgemeine Chirurgie
- Unfall- und orthopädische Chirurgie
- Röntgendiagnostik
- Ultraschall diagnostik
- Chirotherapie
- Stationäre und ambulante Operationen

Zusätzlich unterstützt uns **Herr Dr. med. Klaus Wegmann** im Praxisalltag.

Herr **Dr. med. Frank Haug** hat die Praxis zum 30.06.2016 verlassen.

Erstellt von Sabine Schratzenstaller und Daniela Schweiger

### Sagen Sie uns Ihre Meinung!



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!

### Tipps zur Abkühlung an heißen Sommertagen

**Der Körper reagiert auf Hitze sehr sensibel. Im Sommer sind dann oft schwere, geschwollene Beine und Füße die Folge. Um an heißen Tagen gut über die Runden zu kommen, haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengestellt:**

#### Eis-Schlappen

Lust auf einen Frische-Effekt für die Füße? Einfach Einlege-Sohlen über Nacht in den Kühlschrank geben und tagsüber in die Schuhe legen. Beim Laufen geben die Sohlen Kälte ab.

#### Richtig trinken

Getränke dürfen im Sommer nie zu kalt sein. Denn: Je kälter der Drink, desto stärker gerät der Körper ins Schwitzen. Am besten erfrischen Getränke mit einer Temperatur knapp unterhalb der Zimmertemperatur. Pro Tag sollten Sie 2 bis 3 Liter trinken.

#### Richtig bewässern

Zwischendurch sollten Sie sich immer mal wieder für 30 Sekunden kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen. Das erfrischt und unterstützt das Herz-Kreislaufsystem im Kampf gegen zu viel Körperhitze.

#### Beine hochlegen

Hohe Temperaturen lösen bei vielen Menschen Venenprobleme aus. Also, Beine hochlegen! Um die Muskel-Venen-Pumpe zu aktivieren, sollten Sie sich im Alltag immer wieder auf die Zehenspitzen stellen (10 bis 20 Mal die Waden heben).



## Osteoporose und Knochendichtemessung

Die **Osteoporose** wird im Volksmund als **Knochenschwund** bezeichnet. Es handelt sich um eine Stoffwechselerkrankung der Knochen, bei der das Verhältnis von Knochenaufbau und Knochenabbau gestört ist.

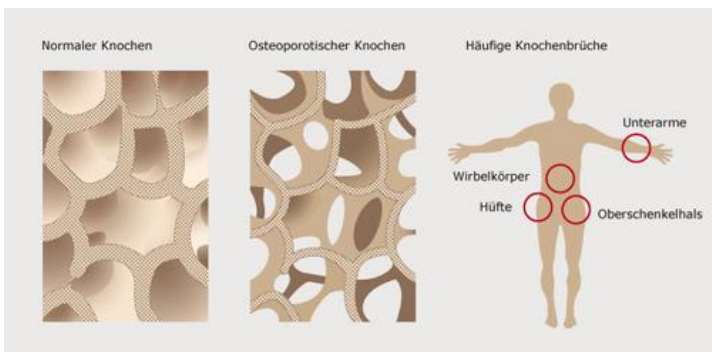
Hohes Risiko für die Entwicklung einer Osteoporose haben Menschen mit familiärer Vorbelastung (Erkrankungen der Mutter oder Vater), Frauen nach Operationen mit Entfernung der Eierstöcke bzw. nach der Menopause, Frauen mit häufiger Einnahme von Medikamenten wie Cortison, Chemotherapie oder aber auch Säure-Basen-Blocker, Heparin oder ähnliches.

Zur Vorsorge und Verlaufskontrolle ist eine **Knochendichtemessung (DXA)** angeraten.

Das Messverfahren der DXA ist entsprechend den Leitlinien das am besten anerkannte Verfahren für die Messung der Knochendichte beim Menschen. Es liefert Informationen über den dreidimensionalen Knochenaufbau und die Festigkeit des Knochens. Die Biegung und die Brechung 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  $\text{g/cm}^3$  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 die entsprechende Behandlung eingesetzt.

Diese Untersuchung wird in unserer Praxis durchgeführt. Die Kosten belaufen sich hier auf 48 €.



## Eine Bitte an 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](mailto:info@orthopaediehoch4.de) vorzubestellen.

## Geplante Vorträge unserer Ärzte



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

### Sportmedizin - Bewährtes und Neues für Muskeln, Sehnen und Gelenke

Näheres wird noch bekanntgegeben.

## Wussten Sie schon...



Ende März haben wir uns wieder freiwillig nach der **DIN EN ISO 9001:2015 sowie der MAAS-BGW (Managementanforderungen an den Arbeitsschutz)** zertifizieren lassen.

Qualität und Menschlichkeit ist uns sehr wichtig.

## Praxisbewertung „Jameda“

Wir würden uns über eine positive Bewertung auf dem Ärzteportal „Jameda“ sehr freuen. Vielen Dank!