



Gelenkverschleiß ist eine Volkskrankheit. In der Ostseeklinik Prerow wird diese typische Alterserkrankung umfassend behandelt.

Arthrose – eine schmerzhafteste Alterserscheinung

Man geht davon aus, dass circa 5 Millionen Menschen in Deutschland an der schmerzhaften Gelenkrankheit Arthrose leiden. Tendenz steigend. Die Ostseeklinik Prerow bietet Betroffenen umfangreiche Therapiemöglichkeiten an, die zur Schmerzlinderung beitragen.

Es sticht, es zieht, es schmerzt. Knie, Hüfte, Schulter, Hände, Finger und Füße sind besonders häufig von Arthrose betroffen. Bei dieser Gelenkerkrankung verschleißt die schützende Knorpelschicht an den Gelenken. Die Folge: Die Knochen berühren sich, reiben aufeinander, es entstehen Schmerzen und oft Entzündungen. Arthrose zählt übrigens zu den häufigsten chronischen Krankheiten in Deutschland.

Auch viele Patientinnen der Ostseeklinik Prerow sind von zermürbenden Arthrose-Schmerzen betroffen. Kommen sie in die Klinik, wurden sie in den meisten Fällen bereits von einem einer Hausärztin oder Fachärztin schmerztherapeutisch eingestellt. In der Ostseeklinik Prerow wird dann nach einer eingehenden Diagnostik das aktuelle Behandlungskonzept angepasst

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Weihnachtszeit ist eine besinnliche Zeit. Gleichzeitig steht aber auch das neue Jahr vor der Tür und das bringt bekanntlich neue Vorsätze, Wünsche und neue Ideen mit sich. Eine neue Idee wäre zum Beispiel, die Ostseeklinik Prerow auch mal Arthrose-Patientinnen gezielt zu empfehlen. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Prerow-Brief.

Neben dem umfangreichen Therapieangebot für Schmerzpatientinnen möchten wir Ihnen mit diesem Prerow-Brief auch die umfangreiche Diagnostikabteilung der Klinik und unsere Influenza-Vorsorgemaßnahmen vorstellen.

Wir wünschen Ihnen eine zauberhafte Weihnachts- und Winterzeit. Kommen Sie gesund ins neue Jahr. An dieser Stelle möchten wir uns auch noch einmal herzlich für die großartige Zusammenarbeit bedanken.

Ihr Team der
Ostseeklinik Prerow

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden Begriffe wie „Patient“ oder „Mitarbeiter“ in der weiblichen Form verwendet, beziehen sich aber grundsätzlich auf alle Geschlechter.



Viele Arthrose-Patientinnen meiden Sport, weil sie Angst haben, die Gelenke falsch zu belasten und die Schmerzen so noch zu verstärken. Ein Trugschluss. Denn: Richtiges Training tut den Gelenken gut!

>> FORTSETZUNG VON SEITE 1

bzw. optimiert. Ziel der Maßnahmen ist es, den Krankheitsverlauf des fortschreitenden Gelenkverschleißes positiv zu beeinflussen und die Schmerzen zu lindern.

DAS THERAPEUTISCHE ANGEBOT DER KLINIK

In der Ostseeklinik Prerow erarbeiten schmerztherapeutisch ausgebildete Fachärztinnen ein individuelles Behandlungskonzept für Arthrose-Patientinnen. Zu den therapeutischen Maßnahmen gehören z. B. Elektrotherapie, Ultraschalltherapie und Wärmepackungen. Durch eine spezielle Ergotherapie soll die Handlungsfähigkeit im Alltag verbessert werden. Außerdem können auch Massagetherapie, Hydrojet-Massage und Manuelle Therapie auf dem Behandlungsplan stehen. Die Fachärztinnen können aus einem breiten Fundus an nicht operativen Therapiemöglichkeiten schöpfen, die sie individuell auf das Krankheitsbild und den gesundheitlichen Zustand der Patientinnen abstimmen.

BEWEGUNG HILFT UND HEILT

Sportliche Aktivität und Bewegung

regen den Knochenstoffwechsel und die Durchblutung an, sie trainieren die umliegende Muskulatur und entlasten so die Gelenke. In der Ostseeklinik Prerow bilden diverse Therapiebausteine, wie z. B. Bewegungstherapie, Qigong, Feldenkrais, MAT (medizinisches Aufbautraining) und Einzelkrankengymnastik das Fundament für eine erfolgreiche Rehabilitation. Zusätzlich wird das innovative Power-Plate-Training eingesetzt.

Wichtig ist, dass Arthrose-Patientinnen Sportarten ausüben, die die Gelenke wenig belasten und ohne große Erschütterungen daher kommen. Außerdem soll die Bewegungen möglichst gleichmäßig ausgeführt werden. Gezielte und angeleitete Bewegung ist bei Arthrose das „A und O“ und kann spürbar zur Schmerzlinderung beitragen.

Noch ist Arthrose schwierig zu therapieren – trotzdem müssen die Patientinnen dauerhafte Schmerzen nicht einfach so hinnehmen. Eine Schmerztherapie kann den Erhalt der Beweglichkeit stärken und die Lebensqualität deutlich erhöhen.

RANDNOTIZ

Gut vorbereitet für die Grippezeit

Es ist Influenza-Saison. Die Ostseeklinik Prerow ist aufgrund des bewährten Hygienemanagements nicht nur gegen Coronaviren sondern auch gegen den Anflug der Grippeviren bestens gewappnet.

Die Ostseeklinik Prerow ist bereit für den kalten Winter. Im Klinikbereich gibt es z. B. zahlreiche Desinfektionsstandorte für Klinikpersonal und Patientinnen. Der Pflegedienst erteilt zudem Einweisungen, wie man sich optimal die Hände wäscht. Die hohen Hygienestandards werden in enger Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt ausgearbeitet. Mehr noch: Im Haus gibt es auch Hygienepflegefachkräfte sowie eine hygienebeauftragte Ärztin. Zusätzlich berät eine externe Hygienebeauftragte die Klinik und arbeitet dazu detaillierte Hygienemaßnahmen für die Influenzasaison aus. Bei einer möglichen Influenzawelle im Land sind die Patientinnen in



In diesem Winter ist mit hohen Influenzazahlen zu rechnen. Die Ostseeklinik Prerow ist auf alles vorbereitet.

der Ostseeklinik Prerow also gut geschützt. Die einfühlsame Betreuung, perfekte Versorgung und hohe Sicherheit der Patientinnen haben auch in herausfordernden Zeiten immer oberstes Gebot.



Das Team der Diagnostikabteilung.

Präzise Diagnostik bestimmt den Rehabilitationserfolg



Die Diagnostikabteilung der Ostseeklinik Prerow ist breit aufgestellt. Sie hält die wichtigsten Instrumente und Verfahren bereit, um die Erkrankung der Patientinnen genau zu beurteilen.

Eine gute Diagnostik ist essenziell. Sie ist die Voraussetzung für einen individuellen Therapieplan und den Erfolg einer Rehabilitation. In der Ostseeklinik Prerow fallen dieser Abteilung besonders vielfältige Aufgabenbereiche zu. So gehören z. B. das Auslesen von Langzeit-Blutdruck- und Langzeit-EKG-Geräten, Lungenfunktionsmessungen, Blutgasanalysen und das digitale Röntgen dazu. Als Fachklinik für Orthopädie hat die Knochen-dichtemessung/Osteodensitometrie natürlich einen besonders hohen Stellenwert. Der Klinik steht hierfür ein innovatives DXA-Gerät zur Verfügung.

DEN URSACHEN AUF DEN GRUND GEHEN

Zur Eingrenzung des Krankheitsbildes hat die Ostseeklinik Prerow aber noch weitere diagnostische Möglichkeiten zu bieten. So verfügt sie als eine der wenigen Reha-Kliniken über ein

eigenes Schlaflabor, um z. B. schlafbezogene Atemstörungen zu diagnostizieren. Aber auch ausführliche Allergietests, die Messung des Pollenflugs durch eine Burkard-Pollenfalle und der 6-Minuten-Gehtest, der mit einer Blutgasanalyse verbunden ist, gehören zu den diagnostischen Maßnahmen. Ein weiteres wichtiges Standbein der Abteilung ist natürlich auch die Labordiagnostik. Urinanalysen, Blutzuckertagesprofile und Laktosetoleranztestungen sind dabei nur einige Maßnahmen, die in der Klinik häufig zum Tragen kommen.

Eine umfassende Diagnostik ist nicht zuletzt auch wichtig, um den Therapieverlauf regelmäßig zu überprüfen und den Behandlungserfolg zu beurteilen. Die Diagnostikabteilung der Ostseeklinik Prerow ist dafür technisch und fachlich rundum bestens ausgestattet. Das schafft Sicherheit.

LAND & LEUTE

Eiskalter Start ins neue Jahr

Augen zu und durch! Alle Jahre wieder springen Hartgesottene am 1. Januar in die eiskalte Ostsee. Welch ein Erlebnis!

Die Badesaison ist eröffnet. Das eiskalte Anbaden am Prerower Hauptstrand hat sich zu einer beliebten Tradition entwickelt. Hunderte von mutigen, verrückten, lustigen, tapferen und abgehärteten Wasserratten stürzen sich am ersten Tag des neuen Jahres lautstark in die kalten Fluten. Teilweise sind sie sogar verkleidet. Das Spektakel wird durch einen Glühwein-Stand, Musik, Feuer und viel Applaus begleitet. Gute Laune und viele Jauchzer sind garantiert. Das Anbaden hat sich übrigens aus dem Neujahrstauchen des Prerower Tauchsportclubs entwickelt und zieht jedes Jahr aufs Neue viele Schaulustige an!

Anbaden: Eröffnung der Badesaison in Prerow am Sonntag, 1.1.2023, 13:00 Uhr



Die Teilhabe am Leben fördern

Die Zeit verändert das Leben. Viele ältere Menschen ziehen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Doch das muss nicht sein.



Wieder Freude an der Bewegung wecken – ein wichtiges Ziel des physiotherapeutischen Angebots der Ostseeklinik Prerow.

Der Partner oder die Partnerin ist verstorben, die Kräfte lassen nach und gesundheitliche Beschwerden bestimmen den Alltag. Stichwort: sozialer Rückzug. Vor allem Senioren und Seniorinnen igeln sich häufig zu Hause ein und vereinsamen zusehends. Ein schleichender Prozess, dem man rechtzeitig entgegensteuern sollte. Die Ostseeklinik Prerow möchte die Patientinnen zur Teilhabe am Leben mobilisieren.

WAS EINE GUTE ALTERS-SPEZIFISCHE REHABILITATION AUSMACHT

Die Konzepte der Ostseeklinik Prerow sind auf die Multimorbidität der Patientinnen ausgerichtet. Deshalb arbeiten in der Klinik mehrere Fachdisziplinen interdisziplinär zusammen.

So geht es zum Beispiel darum, Bewegungs-, kardiovaskuläre oder sensorische Störungen zu behandeln, eine Fehl- oder Mangelernährung auszugleichen und Schmerzen zu kontrollieren. Aber es ist auch wichtig, Depressionen zu reduzieren und Medikationsprobleme zu vermeiden. Dazu bietet die Klinik eine Vielzahl von Therapiebausteinen an – von physiotherapeutischen Angeboten über psychologische Maßnahmen bis hin zu edukativen Modulen sowie orthopädischen und pneumologischen Leistungen.

Zielgerichtete Angebote im Bereich der Ergotherapie sowie die unterschiedlichen Stationen des Me(e)hrwegs verbessern die Bewegungsabläufe deutlich. Ältere Menschen werden so für den Alltag gezielt gestärkt und können ihm dadurch wieder aktiver begegnen. Die Teilhabe am Leben fördern und unterstützen – darum dreht sich alles.

VERANSTALTUNGEN

Highlights in der dunklen Jahreszeit

Ruhiger Winter, von wegen! Auch die Nachsaison glänzt durch viele spannende Veranstaltungshighlights!



30.12., 12-17 UHR
WINTERMARKT
VOR DER
SEEMANNSKIRCHE
Seemannskirche
Prerow, Kirchenort 2

Waffeln, Glühwein
und Bratwurst sowie
Kunsthandwerk.



© Sven Pehn

31.12., AB 17 UHR
SILVESTER UNTER
PREROWS
STERNENHIMMEL
Strand, Hauptaufgang,
Prerow

Großes Silvester-
Open-Air-Programm
mit Höhenfeuerwerk.



21.1., 19 UHR
TRADITIONELLER
BORNER
MASKENBALL
Born Aqua,
Am Wald, Born

Originelle Masken
und Kostüme –
Ballgäste erwünscht!

