



NEUE METHODE DER WIRBELSÄULENCHIRURGIE



Hasan Salheen M. D., Sektionsleiter für Wirbelsäulen Chirurgie in der Klinik für Orthopädie am Sankt-Elisabeth-Hospital

FOTO: SANKT-ELISABETH-HOSPITAL

Fehlbildungen und Krümmungen der Wirbelsäule – Skoliose und Kyphose genannt – verursachen extreme Rückenschmerzen und schränken das Leben der Betroffenen sehr ein. Wenn konservative Behandlungen keine Linderung verschaffen, kann eine Operation helfen. Als einziges Krankenhaus in der Region führt das Sankt-Elisabeth-Hospital die modernste Methode zur Aufrichtung der Wirbelsäule durch – eine minimalinvasive Technik mit einem deutlich schnelleren Heilungsverlauf. Dabei setzt der Operateur ein spezielles Schraubensystem unter Röntgenkontrolle millimetergenau in die Wirbelsäule ein, um diese zu begradigen. Das Einfüllen von Knochenzement verstärkt die Wirbel und garantiert auch bei massiver Osteoporose stabilen Halt. »In einigen Fällen ist es erforderlich, einen Keil aus der Wirbelsäule zu entfernen und durch ein so genanntes Körbchen zu ersetzen, um die Wirbelsäule wieder harmonisch aufzurichten«, erklärt der Sektionsleiter für Wirbelsäulen Chirurgie in der Klinik für Orthopädie, Hasan Salheen M. D. Nötig sind dafür nur gewebeschonende Schnitte mit einer Länge von einem Zentimeter. Entsprechend kleiner sind die anschließenden Hautnarben und Verletzungen im innen liegenden Gewebe. Die Heilung verläuft schneller und mit weniger Komplikationen. Zum Vergleich: Bei der klassischen Operationsmethode ist ein Schnitt von etwa 30 Zentimetern notwendig ...



SODBRENNEN – DIE SPEISERÖHRE BRENNT! WANN HELFEN TABLETTEN, WANN EINE OPERATION

20 Prozent der Deutschen leiden täglich unter zurückfließender Magensäure – der sogenannten Refluxkrankheit. Diese Patienten berichten häufig über Sodbrennen, aber auch über andere Symptome wie Schluckstörungen, Schmerzen hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen, diffuses Unwohlsein im Oberbauch oder Herzschmerzen. Meistens tritt es im Liegen, beim Bücken oder während körperlich beanspruchender Tätigkeiten auf. Grund hierfür ist ein Defekt im Verschlussmechanismus des Mageneinganges oder ein Zwerchfellbruch (Hiatushernie). Neben Veränderungen von Lebensgewohnheiten stehen Medikamente, interventionelle Maßnahmen oder Operationen als Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Im Vortrag am Montag, 27. März, um 19 Uhr gehen PD Dr. Matthias Kapischke und PD Dr. Gero Massenkeil auf die Diagnostik der Refluxkrankheit ein und erläutern, unter welchen Bedingungen eine medikamentöse und wann eine chirurgische Therapie die größten Erfolgsaussichten hat. Am Montag, 10. April, um 19 Uhr informiert Dr. Frank Hellwich über Beweglichkeit bis ins hohe Alter und was man dafür tun kann. Immer mehr Menschen erkranken am Verschleiß vor allem von Hüft-, Knie- und Schultergelenken. Die Arthrose ist meist ein typischer Preis des Älterwerdens, wobei auch veränderte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel und Fehlbelastungen eine Rolle spielen.

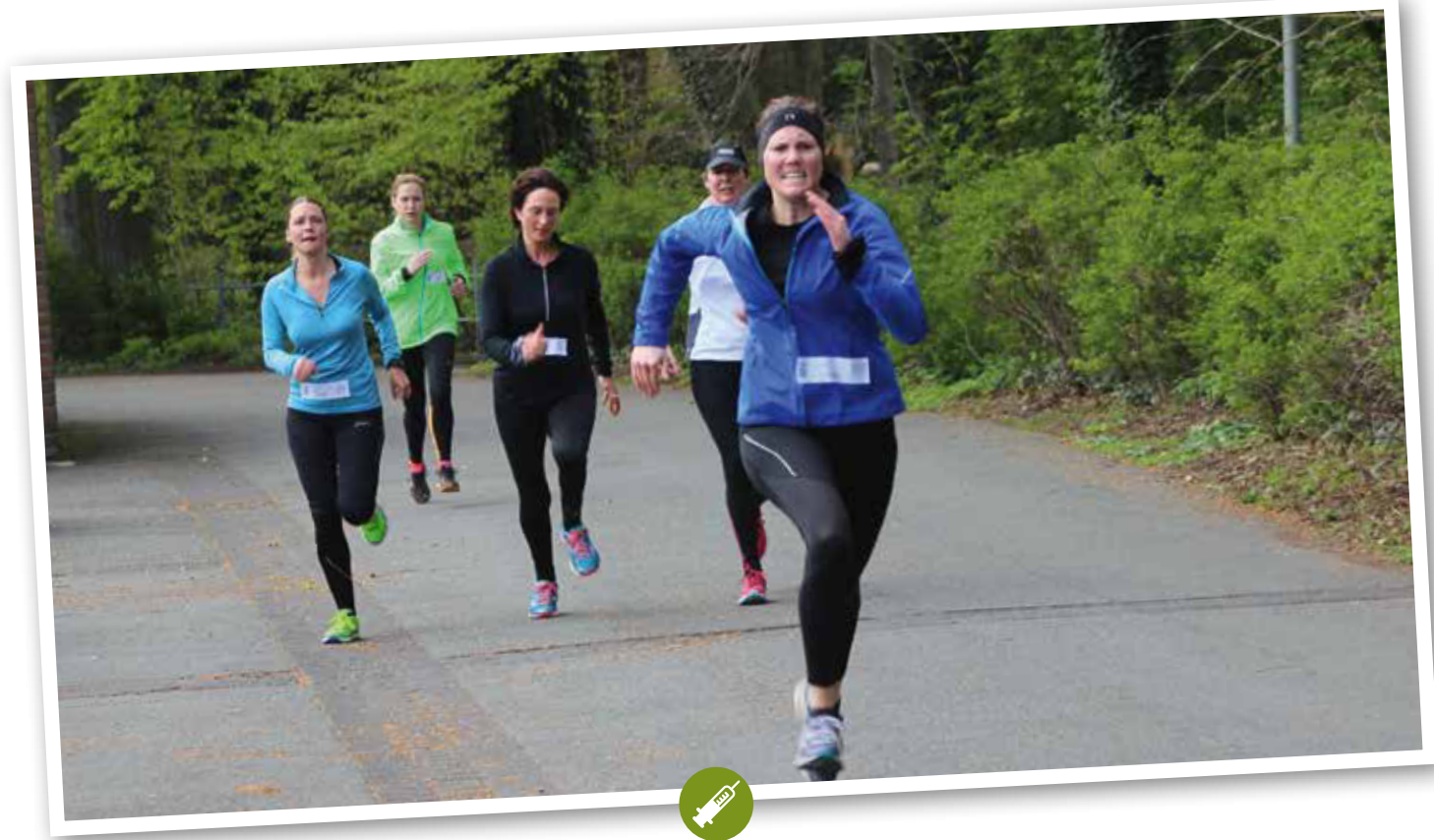
SCHULE FÜR TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan Gütersloh
Schule Angela Spannhake
Mobil (0175) 5963956
E-Mail taichi@taichi-guetersloh.de
www.taichi-guetersloh.de

Kay Spannake
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

»Als Alternative zu herausnehmbarem Zahnersatz verhindern Zahnimplantate Rückbildungen des Kieferknochens und bieten ästhetische und funktionelle Vorteile«

Kay Spannake
Facharzt für Mund-, Kiefer und Gesichtschirurgie
Carl-Bertelsmann-Straße 71, 33332 Gütersloh
Telefon (05241) 16916, Telefax (05241) 16917
www.implant-center-gt.de



Isselhorster Nacht

Wieder leistungsfähig werden und Spaß haben mit dem Vorbereitungsprogramm »In 100 Tagen fit« zur diesjährigen Isselhorster Nacht, das am Samstag, 25. März, um 15 Uhr beim Autohaus Brinker in Isselhorst beginnt

Am Samstag, 25. März, um 15 Uhr startet in Isselhorst am Autohaus Brinker das beliebte Trainingsprogramm »In 100 Tagen fit« zur Vorbereitung auf die 19. Isselhorster Nacht.

Durch regelmäßiges Laufen in einer motivierten Gruppe fällt es viel leichter, wieder etwas für seine Fitness zu tun und sich eine gute Kondition zu erarbeiten. Mit vielen netten Menschen körperlich wieder agiler werden und eine gute Ausdauer erreichen, das verspricht der Laufkurs der Isselhorster Nacht.

Auch in diesem Jahr leiten die erfahrenen Lauftrainer Lloyd Whittaker und Eva Kromminga-Rösler unser »In 100 Tagen fit«-Programm und sorgen dafür, dass auch der Spaß beim Laufen nicht zu kurz kommt. Da die Isselhorster Nacht in 2017 erst am 1. Juli stattfindet, verschiebt sich der Start des Vorbereitungsprogramms auf den 25. März und lässt dadurch auf gutes Laufwetter hoffen.

Trainiert wird an 14 Samstagen in unterschiedlichen Leistungsgruppen. Etabliert hat sich das Newbie-Training für absolute Laufanfänger, was schon drei Wochen eher, am 4. März beginnt. Denn Voraussetzung für den Einstieg in das Lauftraining der Vorbereitung, mit Beginn am 25. März, ist die Fähigkeit, ein Intervall von fünf Minuten Laufen und einer Minute Gehen über 45 Minuten zu bewältigen.

Alle Teilnehmer der Vorbereitung können zusätzlich an den öffentlichen Lauftreffs jeden Dienstag und Donnerstag um 19 Uhr mittrainieren. Treffpunkt und Start aller Läufe ist immer das Autohaus Brinker an der Haller Straße 79 in Isselhorst. Die Anmeldung zum Kurs »in 100 Tagen fit« ist über die Internetseite www.isselhorsternacht.de ab Mitte Februar möglich. Weitere News und aktuelles Bildmaterial wird es auch auf der Facebook-Seite der Isselhorster Nacht geben.

Die Kosten für das Vorbereitungsprogramm »in 100 Tagen fit« betragen für Erwachsene 45 Euro und für Jugendliche 28 Euro. Darin enthalten ist die Startgebühr für die 19. Isselhorster Nacht sowie die Verpflegung mit Getränken nach jeder Laufeinheit an allen Samstagen. Mit jeder Anmeldung kann gleichzeitig ein Betrag an die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gespendet werden. Die Teilnehmerzahl für die Vorbereitung ist auf 150 Personen beschränkt.



FOTOS: VERANSTALTERGEHENSCHAFT ISSELHORSTER NACHT