

Aktiv in die Zukunft!

Wie eine von Nacken- und Schulterproblemen geplagte Mühlviertlerin vom neuen Kurprogramm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ im Moorheilbad Harbach (NÖ) profitierte



Foto: Moorheilbad Harbach

Individuelles Krafttraining zeigte bald Wirkung bei Andrea G.

Seit 32 Jahren arbeitet Andrea Granögger (47) als Büroangestellte. Eine vor Lebensfreude nur so sprühende Frau, die sich allerdings mit Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich sowie Taubheitsgefühl in Händen und Fingern an den Hausarzt wenden musste. Frau Granögger über die Vorgeschichte: „Ich war lange Zeit übergewichtig. Gott sei Dank habe ich das schon vor Jahren geändert! Ich habe mich in der Folge weitgehend kalorienarm ernährt und viel Bewegung wie zum Beispiel Zumba, Linedance oder Radfahren, Walken und Wandern mit meinem Ehemann in den Alltag integriert. Trotzdem wurden meine Beschwerden immer stärker.“

Wobei sicher nicht die überschüssigen Kilos alleine dafür verantwortlich gemacht werden konnten: „Das viele Sitzen im Job und falsche Haltung beim Telefonieren mit eingeklemmtem Hörer zwischen Ohr und Schulter wird wohl auch beigetragen haben. Ich konnte nachts wegen Schmerzen und unangenehmem Kribbeln nur noch schlecht schlafen!“

Der Arzt reagierte rasch und empfahl nach einge-

hender Untersuchung einen „Gesundheitsvorsorge Aktiv“-Aufenthalt im Moorheilbad Harbach im Waldviertel. Er füllte gemeinsam mit der Patientin das Antragsformular aus. Dieses wurde von der PVA bewilligt und rasch ein Termin vereinbart.

Der Muskelkater blieb nicht ganz erspart . . .

Im Moorheilbad Harbach wurde nach der ärztlichen Erstuntersuchung ein individuelles Trainingsprogramm mit Schwerpunkt Bewegung erstellt. Trotz des ohnedies sportlichen Alltags der Familie Granögger merkte Andrea bereits in den ersten Tagen, dass das GVA-Programm intensiver war als vermutet. Besonders das Krafttraining zeigte bald Wirkung, wie die Frau mit Augenzwinkern bestätigt: „Nach leichterem Beginn wird die Intensität allmählich gesteigert, ein Muskelkater blieb mir dennoch nicht erspart. Aber meine Muskeln sind nun deutlich kräftiger . . .“

Prim. Dr. Johannes Püspök, ärztlicher Direktor im Moorheilbad Harbach über die neue Form der Kur: „Gesundheitsvorsorge Aktiv ist ein fortschrittliches



Foto: Moorheilbad Harbach, stock.adobe.com, Sujet wurde vor der Corona-Krise aufgenommen

Prim. Dr. Püspök empfiehlt die neue „Gesundheitsvorsorge Aktiv“.

INFORMATIONEN

Das Moorheilbad Harbach ist Spezialist für die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie Rehabilitation nach Verletzungen, Unfällen oder Operationen. Zudem wird mit dem Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ der PVA ein Schwerpunkt auf Verbesserung der Lebensstilfaktoren Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit gelegt. Patienten mit chronischen Beschwerden werden im Rahmen der „Schmerz-

BESTE GESUNDHEIT
UNSER WERTVOLLSTES GUT!

therapie“ von Experten aus verschiedenen Fachdisziplinen kompetent betreut.

Kontakt und Buchung:
3970 Moorbach Harbach,
02858/5255-0,
info@moorheilbad-harbach.at

Das Moorheilbad Harbach ist Vertragspartner der österr. Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Moorheilbad
HARBACH



Mit genügend Abstand auch in der behandlungsfreien Zeit unterwegs.

Programme! Es enthält viele aktive und aktivierende Bewegungseinheiten, und soll auch den Lebensstil Ernährung und mentale Gesundheit nachhaltig verbessern.“

Frau Granögger zeigt sich vom GVA-Programm begeistert: Neben Bewegung, Kraftübungen und Heilgymnastik gab es Workshops zur Verbesserung des Lebenssti-

les sowie Therapien wie Moorbäder und Massagen. Ganz besonders gut gefielen die hochinteressanten Vorträge, die dazu anregen, den bisherigen Alltag zu über-

denken. Mit nachhaltiger Wirkung, wie die Frau ausführte: „Ich habe viele Tipps für zu Hause erhalten! So will ich daheim künftig gesünder kochen und weniger Wurst und Fleisch essen. Die kurze Morgengymnastik ist fest eingeplant. Und der ohnedies vorhandene Hometrainer wird nicht mehr als Wäscheständer missbraucht, sondern kommt widmungsgemäß zum Einsatz!“

Neben dem Körper kommt im Moorheilbad Harbach auch die Seele nicht zu kurz: Frau Granögger konnte geistig abschalten, was ihr außerordentlich gut tat: „Der Laptop blieb zu, das Handy größtenteils im Zimmer liegen. Ich war sehr aktiv und genoss bei dem Glück schönem Wetter die herrliche Landschaft. Ich konnte trotz der Corona-Maßnahmen einen äußerst angenehmen und sicheren Aufenthalt verbringen.“

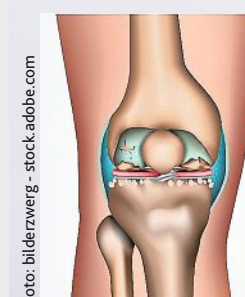
Kniewarthrose: Welche Vorteile hat ein „Halbschlitten“?



Orthopädie für Beine und Füße – das rät die Spezialistin

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus

Ich (71) habe gelesen, dass ein Halbschlitten angenehmer ist als ein volles Kunstgelenk im Knie. Was ist ein Halbschlitten eigentlich genau, und wäre das auch für mich geeignet?



Knorpelschäden durch Arthrose.



Foto: Graphicroyalty - stock.adobe.com

Bei manchen Patienten finden sich Knorpelschäden nur isoliert im äußeren oder inneren Kniegelenksbereich.

Für diese ist eine Teil-Endoprothese, der sogenannte Halbschlitten, oft eine ausgezeichnete Alternative. Ob das auch auf Sie zutrifft, kann ich natürlich erst nach einem ausführlichen Gespräch mit Ihnen und nach gründlichen Untersuchungen beurteilen.

Im Vergleich zum vollständigen Kunstgelenk ist das Einsetzen eines Halbschlittens ein schonenderer Eingriff: Geringerer Blutverlust, deutlich kürzerer Klinikaufenthalt und rasche Rehabilitation stel-

len seine Vorteile dar. Dadurch erlangt man auch zu meist zügiger wieder eine sehr gute Beweglichkeit.

Allerdings muss der Halbschlitten besonders präzise implantiert werden. Eine spezielle Navigations-

Technik, eine wahre High-Tech-Methode, ermöglicht es uns im Evangelischen Krankenhaus, auch die Bandspannung rund ums Knie zu optimieren. Dadurch wird dieses Gelenk nicht nur schmerzfrei beweglich, sondern auch ausreichend stabil für diverse Sportaktivitäten.

Ob Voll-Endoprothese oder Halbschlitten – die Zufriedenheit unserer Patienten liegt damit bei über 90 Prozent.

Primaria Dr. Sabine Junk-Jantsch, Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Leiterin der Abteilung für Orthopädie und Rheumachirurgie am Evangelischen Krankenhaus. Kontakt: www.ekh.wien.at ☎ 01/40422-DW 503 oder DW 508