



24-Stunden-Notfallversorgung im **Handzentrum** Göttingen

Sämtliche Handverletzungen und Handerkrankungen werden rund um die Uhr im Evangelischen Krankenhaus Göttingen-Weende interdisziplinär behandelt. Die Hand ist ein multifunktionales Körperteil, das eine unglaubliche Vielzahl von hoch entwickelten Funktionen besitzt. Die Zusammensetzung aus Gelenken, Knochen, Muskeln, Nerven, Sehnen und Blutgefäßen macht sie zu einem sehr komplizierten und verletzlichen Organ. Die Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen der Hand verlangt daher besondere Kenntnisse dieser komplizierten anatomischen Strukturen und spezielle chirurgische Techniken. Neben der exakten Diagnose und operativen Therapie ist meist eine spezielle Nachbehandlung notwendig, um ein gutes funktionelles Ergebnis zu erzielen.

Ein hoch spezialisiertes Team aus Handchirurgen, Handphysiotherapeuten und Pflegekräften steht den Patienten ab sofort mit Rat und Tat in allen Fragen rund um die Hand zur Verfügung. Mit den ganzen Möglichkeiten eines modernen und innovativen Krankenhauses werden sowohl Notfälle rund um die Uhr als auch chronische Erkrankungen der Hand versorgt. Dazu zählen beispielsweise die operative und nichtoperative Behandlung von Knochenbrüchen an Handgelenk und Hand, die Behandlung von Speichenbrüchen und ihrer Folgezustände, die Versorgung von Sehnenverletzungen sowie die Behandlung von Nerven und Gefäßverletzungen durch mikrochirurgische Technik und die Versorgung von Wunden und Infektionen der Hand. Auch nicht akute Erkrankungen der Hand können die Experten mit ihren umfangreichen Fachkenntnissen erfolgreich behandeln. Dazu

zählen u. a. Nervenfunktionsstörungen wie das Karpaltunnel- oder Rinnensyndrom, die Dupuytren'sche Erkrankung, Bewegungsstörungen der Finger, Entzündungen der Sehnscheiden, Tennisellbogen oder Arthrosen der Fingergelenke, des Daumensattelgelenkes und des Handgelenkes.

Auch Überbeine, Zysten und Tumoren sowie Veränderungen bei rheumatoider Arthritis und Korrekturen knöcherner Fehlstellungen werden im neuen Handzentrum des Weender Krankenhauses behandelt. Als Behandlungsmethoden wenden die Ärzte mit der Osteosynthese nicht nur die operative Versorgung von Handfrakturen mit modernsten Mini- und Mikroimplantaten an, sondern auch die Spiegelung des Handgelenkes, mikrochirurgische Verfahren, die spezielle plastische Chirurgie sowie Endoprothesen und gelenkversteifende Operationen. Funktionelle Rekonstruktionen wie Nerventransplantationen oder Muskelsatzoperationen runden das breite Angebot ab. Das Team besteht aus Experten der Abteilungen Unfallchirurgie und Orthopädie sowie Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende.

Leiter ist der unfallchirurgische Oberarzt Dr. Sönke Breitkreuz. Spezialisierte Hand-Physiotherapeuten kümmern sich vor Ort intensiv um die Nachbehandlung im Anschluss an die Operation.

Das Handzentrum kooperiert mit den Abteilungen Anästhesie und Radiologie und ist erreichbar unter den Rufnummern 0551-50341700 (von 8 bis 16 Uhr) und 0551-50341255 (von 16 bis 8 Uhr). ■

Aktiv den **Blutdruck** regulieren

Im Mai 2015 referierten der Geschäftsführer der Deutschen Hochdruckliga Mark Grabfelder und der Regionalbeauftragter der Deutschen Hochdruckliga – DHL Nephrologisches Zentrum Göttingen GbR ESH Hypertension Excellence Centre Dr. med. Egbert G. Schulz über Sport und Bluthochdruck.

Sport spielt in der Behandlung von Bluthochdruck aktuell noch eine untergeordnete Rolle, kann aber sehr positive Effekte bewirken. Kerninhalt des von der Deutschen Hochdruckliga initiierten Hochdruck Programm Deutschland soll es sein, von Bluthochdruck betroffene Menschen nachhaltig für sportliche Aktivität zu begeistern, um so aktiv den Blutdruck zu regulieren und damit die Gesundheitswerte zu verbessern.

Zusammen mit renommierten Partnern, wie der Deutschen Sporthochschule Köln, wird ein Netzwerk aus Experten aufgebaut, das für ein hohes Maß an Qualität sorgen wird. Das Hochdruck Programm Deutschland wird aus den vier Säulen Training, Schulung & Information, Wissenschaftliche Begleitung und Öffentlichkeitskampagnen bestehen. Das Training umfasst wöchentliche Trainingseinheiten mit Laufen oder (Nordic) Walking von speziell ausgebildeten und geschulten Trainerinnen und Trainern kooperierender Sportvereine der Region.

Als motivierendes Trainingsziel können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende bei einem großen regionalen Laufevent starten. Der seit Jahren vom Blutdruckinstitut veranstaltete und für seine einmalige Konzeption von der DHL ausgezeichnete Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck ist Vorbild und Pilot für die bundesweit stattfindenden Events.

Ärzte, Patienten und Sportvereine sind zum Mitmachen motiviert worden. Dr. Egbert Schulz: „Ein Abend des regen Austauschs zeigt uns, dass sportliche Aktivität mehr integriert werden muss. Eindeutige verbesserte Blutdruckwerte belegen dieses.“ ■



VITAL SPA & lebenslust:gö

YOGA ist Leben

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Erlangung körperlicher und geistiger Gesundheit. Die Lehre am eigenen Körper zu spüren, verändert unsere Einstellung und ermöglicht dadurch ein freudvolles und intensives Leben.

Atmung und Körperübungen in Verbindung zu bringen fördert Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein. Im Zeitalter des vielen Sitzens sorgen Yogaübungen für eine bewegliche Wirbelsäule und einen gesunden Rücken.

Als Anfänger belegt man am besten einen Yogakurs für Einsteiger im Vital Spa. Wir stellen Ihnen zum Ausprobieren hier einige Übungen vor, die leicht auszuführen sind. Das Vital Spa begleitet Sie in den nächsten Ausgaben von lebenslust:gö mit den besten Yoga-Übungen für Einsteiger. Das Vital Spa-Team hat verschiedene Übungen (Asanas) veranschaulicht, damit sie gut nachvollziehbar sind.

Übung 4 Die Rückenwelle

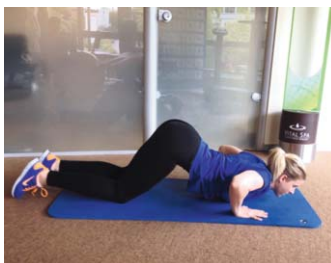
Haupt-Wirkung: Mobilisation der gesamten Wirbelsäule
Neben-Wirkung: sanftes Kräftigen der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur



Ausgangsstellung:
„Katze mit gesenktem Rücken“



„Stellung des Kindes“ - Arme nach vorne schulterbreit ausstrecken

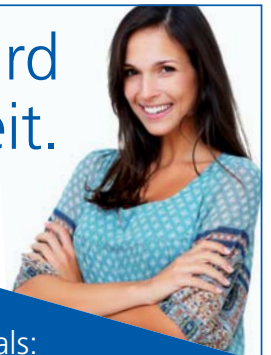


„Trinkende Katze“



„Katze mit rundem Rücken“

Traumberuf wird Wirklichkeit.



€ 500,-
Bildungsgutschein jetzt sichern!*



Einfach auf www.paracelsus.de/Aktion
diesen Aktionscode eingeben:
bg2015/2086

Starten Sie Ihre Zukunft als:

Heilpraktiker/in · Psychologische/ Berater/in · Heilpraktiker/in für Psychotherapie · Tierheilpraktiker/in Wellnesstrainer/in · Osteopath/in u.v.m.



Studienleitung:
HP für Psychotherapie
Claudia Schneekloth

Aktuelle Termine:

13.06. Leichter lernen – mehr behalten

20.06. Raucherentwöhnung - Seminarleiter/in

27.06. Konzepte zur Behandlung von Allergien

07.07. Schnelle Hilfe f. Rücken, Nacken, Schulter

18.07. Stress beim Tier

Göttingen, Zindelstr. 3-5
Infos auf paracelsus.de/goettingen
oder unter Tel. 0551-573 47

paracelsus
die heilpraktikerschulen

*Der Bildungsgutschein ist nach Anforderung 3 Monate lang an allen Paracelsus Schulen gültig. Durch Vorlage vergüten wir Ihnen 5% der Kursgebühr bis zur max. Höhe von € 500,-

Blutdruckinstitut
Göttingen

www.blutdruck-goe.de

Das Blutdruckinstitut Göttingen e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Er wurde von Patienten, Ärzten, Psychologen und Vertretern anderer Berufsgruppen gegründet, die durch ihre Aufklärungs- und Fortbildungsarbeit die Bedeutung der Erkrankung arterielle Hypertonie einer breiten Bevölkerung in Südniedersachsen näher bringen und durch ihre Erfahrung und Kenntnisse regional die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Hypertonie zum Wohle der Patienten optimieren wollen.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage aktuelle Veranstaltungen zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Blutdruckinstitut Göttingen e.V.

Verein für Information, Prävention und Bekämpfung des Bluthochdrucks in Südniedersachsen

An der Lutter 24
37075 Göttingen

Tel. 05 51 - 30 98 53-25

Fax 05 51 - 30 98 53-29

E-Mail info@blutdruck-goe.de

Internet www.blutdruck-goe.de

