

## MITMACH-AKTIONEN

### ■ „Erlebnisparkours Alter“

Im Alterssimulationsanzug erfahren Sie, wie sich typische sensorische Einschränkungen in fortgeschrittenem Alter anfühlen können. Insbesondere der altersbedingte Gang und das veränderte Greifvermögen werden in dem Simulationsanzug sehr realistisch nachempfunden.

### ■ Osteoporose-Training

Körperliche Bewegung und Training sind im Alter, aber insbesondere bei Osteoporose sinnvoll und wichtig. Das Ziel ist die Erhaltung und die Kräftigung der Muskulatur und damit eine Verringerung der Sturzhäufigkeit und des Knochenbruchrisikos. Im Alter und zur Vorbeugung der Osteoporose wird Krafttraining, also z.B. auch Hanteltraining, empfohlen. Bei dem Osteoporosetraining wird ein Hanteltraining präsentiert, das man einzeln oder auch in Gruppen durchführen kann. Das Training ist geeignet zur Kräftigung, aber auch zur Verbesserung von Koordination und Balance.

### ■ Arthroskopie-Labor

Minimalinvasive Operationen, wie Gelenkspiegelungen an Hüft-, Knie- oder Schultergelenk, sind weit verbreitete Techniken bei Meniskusrisse, Knorpelschaden und Kreuzbandriss. Für diese Operationen sind besondere Instrumente, Geräte und auch Operationstechniken notwendig. In dem Arthroskopie-Labor bekommen die Besucher die Möglichkeit, selber mit diesen Instrumenten am Modell zu probieren und ihre Geschicklichkeit zu testen.

### ■ Navigation am Acrylglasbein

Der künstliche Gelenkersatz von Hüft- oder Kniegelenk ist für Patienten mit einem fortgeschrittenen Gelenkverschleiß eine Chance, sich wieder gut und schmerzfrei bewegen zu können. Eine Voraussetzung dafür ist auch die korrekte Positionierung der Implantate. Mit einer computergestützten Navigation kann während der Operation die Durchführung der Operationsschritte und auch der Einbau des Gelenkes überwacht und simuliert werden. Hier können die Besucher an einem Modell die Navigation live erleben und auch selber ausprobieren.

### ■ „Wirbelsäulen-Check“

Die Wirbelsäule ist eines der zentralen Bauteile des menschlichen Körpers. Ihr verdanken wir den aufrechten Gang und Stabilität bei jeder Bewegung. Durch die moderne Lebensweise ist sie jedoch anfällig für Schmerzen und verschiedene Erkrankungen geworden. Beim kostenlosen Kurzcheck Ihrer Wirbelsäule und Ihrer Körperstatik erhalten Sie Tipps zur Vorbeugung und zur eventuell weiterführenden Behandlung von zum Beispiel Rückenschmerzen, Verspannungen, Bandscheibenbeschwerden oder HWS-Beschwerden.

### ■ „Kinästhetische Bewegungsmuster, Alltagshilfsmittel und Sturzprävention“ Offener Workshop, 12.30 bis 15.00 Uhr

Der kinästhetische Pflegeansatz sorgt dafür, dass man in seinen eigenen Bewegungsmustern gestärkt und unterstützt wird. Beim offenen Workshop erfahren Sie, wie sich die kinästhetischen Bewegungsmuster auch im Alltag anwenden lassen, sowohl für die eigene Mobilität als auch für die Mobilität pflegebedürftiger Angehöriger. Außerdem stellen die Mitarbeiterinnen der Station einfache Alltagshilfsmittel vor und geben Informationen zur Sturzprävention.

### ■ Kinderorthopädie

„Warum ist eine Hüftdysplasie so häufig?“, „Wie verläuft die normale Entwicklung der Beinachsen?“, „Was tut Kinderfüßen gut und worauf müssen Eltern achten?“. Die Antworten auf diese und alle weiteren Fragen zu den Themen Hüftdysplasie, Achsabweichungen der Beine und Fußfehlformen werden hier mit anschaulichen Mitteln sichtbar gemacht.

**Unsere Mitmach-Aktionen finden von 12 bis 16 Uhr statt. Einen Übersichtsplan „Wo finde ich welchen Programmpunkt?“ erhalten Sie am 11.11. an unserer Information oder unter [www.pius-hospital.de](http://www.pius-hospital.de).**  
Programmänderungen vorbehalten,  
Stand 12.10.2017

## SO FINDEN SIE UNS:

Kommen Sie aus dem Umland von Oldenburg, fahren Sie auf der Autobahn A 28 bis zur Abfahrt Haarentor. Von dort auf der Ofener Straße in Richtung Stadtmitte. Kommen Sie aus Oldenburg, zeigt Ihnen der Plan die Lage des Pius-Hospitals Oldenburg.



Medizinischer Campus  
Universität Oldenburg

Georgstraße 12  
26121 Oldenburg

Massageschule am Pius-Hospital Oldenburg  
Telefon 0441 229-1210, Telefax 0441 229-1215  
[massageschule@pius-hospital.de](mailto:massageschule@pius-hospital.de)

Universitätsklinik für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
Telefon 0441 229-1570  
[orthopaedie@pius-hospital.de](mailto:orthopaedie@pius-hospital.de)  
[www.pius-hospital.de](http://www.pius-hospital.de)



**AKTIONSTAG**  
11.11.2017, 12 bis 16 Uhr

**STARKE  
MUSKELN  
GESUNDE  
KNOCHEN**

**70 JAHRE MASSAGESCHULE  
TAG DER ORTHOPÄDIE**



## „STARKE MUSKELN, GESUNDE KNOCHEN“

### SIE SIND EINGELADEN!

Ob Kurzentrum, Rehabilitationseinrichtung, sportmedizinischer Bereich, Fitness, Wellness oder Massagepraxis: Der Beruf des Masseurs und medizinischen Bademeisters hat sich – auch dank zahlreicher Fortbildungsmöglichkeiten – zu einem vielfältigen und abwechslungsreichen Einsatzgebiet entwickelt. Ein Job mit Perspektive, den man auch am Pius-Hospital erlernen kann: seit 70 Jahren! Die staatlich anerkannte Berufsfachschule für Massage und medizinische Bademeister am Pius-Hospital Oldenburg bildet seit 1947 Masseure aus und ist damit die drittälteste Massageschule in Deutschland. Das 70-jährige Bestehen der Schule wird am 11. November 2017 mit einem Aktionstag im Pius-Hospital gefeiert. Und da der menschliche Bewegungsapparat sich nicht nur aus 650 Muskeln, sondern auch aus 200 Knochen und etwa 100 Gelenken zusammensetzt, steht das Programm unter dem Motto „Starke Muskeln – Gesunde Knochen“ und wird durch zahlreiche orthopädische Fachvorträge der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Pius-Hospital und viele Aktionen, etwa aus den Bereichen Physiotherapie oder Pflege, ergänzt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

### „WISSEN ORTHOPÄDIE“: VORTRÄGE AUS DER KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE IN DER CAFETERIA IM ATRIUM

#### ■ 12.30 Uhr Osteoporose

Älterwerden, Medikamente, andere Erkrankungen – all das kann Ursache für eine Osteoporose und damit für plötzlich auftretende Knochenbrüche sein. Mit dem Rückgang der Knochendichte und der Knochenstabilität steigt das Risiko für Brüche an Wirbelsäule, Handgelenk und Hüfte. Was eine Osteoporose bedeutet, welche vorbeugenden Maßnahmen ergriffen werden können und wie eine Behandlung gestaltet werden kann, erklärt der Osteoporose-Spezialist Prof. Dr. Uwe Maus.

#### ■ 13.15 Uhr EndoProthetik

Der Gelenkverschleiß, insbesondere der Hüfte und des Knies, entwickelt sich schleichend und trifft nicht nur ältere Menschen. Die Zahl von ca. 400.000 implantierten Kunstgelenken pro Jahr in Deutschland belegt dies eindrücklich. Ein wichtiger Baustein der Behandlung ist die umfassende Information der Patientinnen und Patienten. Was ist die Ursache für die Beschwerden und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Kann man vorbeugend etwas für seine Gelenke tun? Welche Operationen gibt es und wie verläuft die Nachsorge? Diese und alle weiteren Fragen beantwortet Prof. Dr. Uwe Maus, Leitender Arzt und Hauptoperateur des Endo-ProthetikZentrums der Maximalversorgung (EPZ Max) am Pius-Hospital.

#### ■ 14.00 Uhr Starke Schulter

Das Schultergelenk ist durch seine große Beweglichkeit und die Belastungen durch Arbeit, Sport oder Unfall stark beansprucht. Dabei können akute und chronische Schmerzen auftreten. Als Beschwerdeursache können am Schultergelenk viele Strukturen verantwortlich sein: Sehnen, Bänder, Muskeln, Knorpel und Knochen. Die genaue Untersuchung und die Analyse von Röntgenbildern oder anderen Untersuchungstechniken ist die Voraussetzung für eine auf den Bedarf angepasste Operation: von der Schlüssellochchirurgie bis zum Gelenkersatz reicht das Portfolio im Schulterzentrum des Pius-Hospitals. Schulterspezialist Dr. Marcus Beuchel informiert über die möglichen Ursachen und die entsprechenden Therapieoptionen.

#### ■ 14.45 Uhr Kinderorthopädie

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – Klumpfuß, Hüftdysplasie, X- und O-Bein oder Wachstumsstörungen sind Beispiele für orthopädische Erkrankungen, mit denen sich Kinderorthopäden regelmäßig beschäftigen. Nicht alle Erkrankungen müssen operiert werden, sondern können teilweise sehr erfolgreich konservativ behandelt werden. Dabei ist eine gute Zusammenarbeit der Erziehungsberechtigten mit den behandelnden Ärzten eine wichtige Basis für den Erfolg der Behandlung – genauso wie die Erfahrung der Ärzte mit der jeweiligen Therapie. Einen Einblick in die Kinderorthopädie verschafft Ihnen Dr. Jens-Ulrich Ganten in seinem Vortrag.

#### ■ 15.30 Uhr Gelenkerhaltende Chirurgie des Knies

Fußball, Skifahren, Tennis, Laufen – faszinierende Sportarten mit einem gewissen Verletzungsrisiko. Aber auch andere Beanspruchungen können zu Schäden an Knorpel, Menisken und Bändern führen. Welche Therapiemöglichkeiten es gibt, wann die Erhaltung oder die Entfernung des Meniskus möglich ist, wann und wie Knorpel ersetzt werden kann oder wie ein Kreuzband rekonstruiert wird, erläutert der Oberarzt Alexander Kübler.

### BLICK HINTER DIE KULISSEN

#### „AB IN DEN OP“

Die Mitarbeiter der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie öffnen ihre ambulanten Operationsäle und demonstrieren in einer „Kunstknochen-Operation“, was zwischen Narkose und Aufwachraum passiert.  
**Beginn der Führungen: 12.45, 13.45, 14.45, 15.45 Uhr**

#### „(MUSKEL-)SPANNUNG PUR!“

Führungen durch die Massageschule und die Abteilung Physikalische Therapie am Pius-Hospital. Massagetechniken im Wandel der Zeit ...  
**Beginn der Führungen: 13.30, 14.30, 15.30 Uhr**