

Kein Sport ohne Gesundheits-Check !

Fit und gesund in die zweite Lebenshälfte



Die Lebenserwartung eines Menschen hängt auch davon ab, welche Einstellung er zum Leben und zum Altern hat. Studien belegen, dass diejenigen, die das Alter als erfüllte Lebensphase wahrnehmen und über ältere Menschen positiv denken, länger als jene leben, die ausschließlich Negatives von der Zukunft erwarten. Der Orthopäde und Sportmediziner erarbeitet für seine Patienten basierend auf den individuellen Untersuchungsergebnissen Konzepte, mit denen die Gesundheit und „Jugend“ stabilisiert und verlängert werden kann.

„Bewegungsmangel ist der Hauptrisikofaktor für viele Herzkreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, spielt aber auch bei Alzheimer, Depressionen oder Krebserkrankungen eine Rolle. Körperliche Leistungsfähigkeit ist der wichtigste Gradmesser für Lebensqualität und Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte“, weiß der erfahrene Mediziner. Die orthopädische

Ganzkörper-Untersuchung steht vor der Wiederaufnahme des Sportes. Nach ausführlicher Befragung zur allgemeinen, orthopädisch-gesundheitlichen und sportlichen Vorgeschichte folgen eine sorgfältige Ganzkörper-Untersuchung und eine eventuelle digitale Röntgen-,CT-, MRT- und Ultraschall-diagnostik. Besondere Aussagekraft haben ergänzende funktionelle Untersuchungen wie z.B. 3-D-Wirbelsäulenvermessungen, 3-D- Ganganalysen, 3-D-Fußdruckanalysen als Spezialitäten der Praxis Dr. Ulrich Frohberger.

Individuelle Therapie- und Trainingspläne vom Experten

Medizinische Analyse und Beratung bei bestehenden Erkrankungen oder Risikofaktoren nehmen in Dr. Frohbergers Konzept einen zentralen Stellenwert ein. Hieraus leitet er neben dem persönlichen Gespräch auf Wunsch eine schriftliche Therapie- und Trainingsempfehlung für die betriebene oder angestrebte Sportart ab. Die Therapie beginnt in der eigenen, modernen Abteilung für Physiotherapie. Außerdem besteht eine Kooperation mit Experten der Medizin, Physiotherapie, Ernährungsberatung und Psychologie sowie qualifizierten Trainern. Gemäß dem Sinnpruch „Vorbeugen ist besser als Heilen“ verbindet der Sportmediziner neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit den individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen seiner Patienten. „Im Gegensatz zur kurativen und palliativen Medizin führt Präventivmedizin vor allem zu mehr Lebensqualität im Alter“, so der Fachmann. Für den Gesundheits-Check gibt es übrigens keine Altersbeschränkung.

Praxis für Orthopädie und Sportmedizin
Dr. med. Ulrich Frohberger

Lingener Str. 12, 48155 Münster
Tel. 02 51-6 03 23, www.frohberger.de

Wenn jede Bewegung schmerzt...

Effizient und sanft: Trigger-Stoßwellen-Therapie

Mit Stoßwellentherapie, präzise gesetzten Nadeln und unterstützender Chinesischer Phytotherapie rückt die niedergelassene Ärztin Dorothee Wagner Störungen des Bewegungsapparates zu Leibe.

Die Stoßwellentherapie wird in der Orthopädie seit langem erfolgreich bei Schulterverkalkungen, Tennisellbogen, Fersensporn und Pseudoarthrosen eingesetzt. Relativ neu hingegen ist die Anwendung der Therapie bei der Behandlung von Triggern, dauerhaft verkürzten und verdickten Muskelfasergebieten innerhalb eines Muskels, die nicht mehr in den entspannten Normalzustand zurückkehren. Sie rufen nicht nur Schmerzen und Verspannungen sondern auch Empfindungsstörungen hervor und können durch einen übermäßigen Zug des vertritt-

gerten Muskels auf Wirbel- und Körpergelenke Gelenkblockaden und letztlich sogar Arthrosen auslösen. Viele Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken lassen sich mit der nebenwirkungs- und schmerzfreien Trigger-Stoßwellentherapie schonend und sehr effektiv behandeln.



Praxis Dorothee Wagner, Ärztin

Lingener Str. 12, 48155 Münster
Tel. 02 51-60 90 797, www.praxisdorotheewagner.de