

FAMILY

Schmerzen im Knie?

Leben mit Arthrose

Zurück in den Job

Ab ins kühle Nass
Wasserfester Pro-Flex[®] ST

Karbon
Flugzeuge, Autos
& Prothesen





Am Ufer stehen und aufs Meer schauen – das ist ein schöner Moment.

Aber ins Wasser rennen und die Wellen an Deinen Füßen spüren – das ist Sommer pur!

Jean Denis genießt mit unserem Pro-Flex ST auch den Spaziergang am Strand. Und kann einfach ins Wasser gehen, wenn ihm danach ist. Das Meer wartet auch auf Dich!



Jetzt scannen und Deine wasserfesten Prothesenpassteile finden!

Liebe:r Leser:in,

wir freuen uns sehr, Dir die erste Ausgabe unseres Össur Family Magazins zu präsentieren. Freue Dich auf Lesespaß ganz ohne Strom und Bildschirm! Und fühle Dich eingeladen, mit uns in die Össur-Welt einzutauchen. Lerne Menschen kennen, die unsere Prothesen sowie Orthesen tragen, und erzählen, wie diese ihr Leben verändert haben.

Vertiefe Dein Wissen mit Beiträgen über interessante Themengebiete wie Innovationen oder Gesundheit. Zudem möchten wir Dir in jeder Ausgabe einen Teil des Össur-Teams vorstellen, das tagtäglich vollen Einsatz bei maximaler Leidenschaft gibt, damit innovative Prothesen und Orthesen mehr Lebensqualität schenken können.

Es werden zukünftig zwei Ausgaben unseres Magazins pro Jahr erscheinen. Es liegt in kooperierenden Sanitätshäusern aus, Du kannst es aber auch per E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com bestellen.

Össur ist nicht nur einer der innovativsten und größten Prothesen- und Orthesenhersteller weltweit, sondern steht auch für ein Leben ohne Einschränkungen. Wir wollen Barrieren abbauen, Brücken schlagen und den Austausch anregen. Vor allem aber den Austausch auf Augenhöhe. Unser Ziel ist es, eine Gemeinschaft zu erschaffen, in der Menschen mit Amputation(en) oder fehlenden Gliedmaßen zusammenkommen und füreinander da sein können.

Falls Du nach dem Lesen unseres Magazins Lust auf noch mehr Informationen hast, dann besuche gern unsere Website! Dort findest Du viele hilfreiche Beiträge, zum Beispiel über das Leben mit Prothese oder Orthese, den Umgang mit der eigenen Behinderung oder auch Tipps für Deine Freizeitgestaltung. In naher Zukunft wird noch viel mehr auf dieser Ebene passieren – sei gespannt!

Und nun sagen wir: Herzlich willkommen in der Össur Family und viel Freude beim Lesen des neuen Magazins! ••



Hanna Feldmann



Viola Weiß

Viele Grüße aus Köln
Hanna & Viola

PS: Über Themenvorschläge, Anmerkungen oder Feedback freuen wir uns!
 Schreibt uns gern eine E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com



Bleib up to date!



Inhalt

Editorial	3	Wasserfeste Prothesen für den Sommer	18
Impressum	4		
Schmerzen im Knie <i>Leben mit Arthrose</i>	6	Zurück in den Job nach Amputation <i>Wie eine Wiedereingliederung funktionieren kann</i>	19
Kai <i>Zurück in den alten Job nach Fingeramputation</i>	10	Gesichter von Össur <i>Dürfen wir vorstellen? Karen & Wolfgang aus dem Össur-Team</i>	22
Naked Prosthetics <i>Simpel im Aufbau, aber robust: Teilhandprothesen von NP</i>	12	Fragen aus der Community <i>Eure Fragen, unsere Antworten</i>	24
Lambert <i>Orthese macht Knie-OP überflüssig</i>	13	Karbon – leicht, stark und langlebig <i>Mit Kohlenstofffasern werden nicht nur Flugzeuge oder Autos gebaut</i>	28
OA FirstStep <i>Eine Schuheinlage hilft bei Arthrosebeschwerden</i>	15	Was ist ein Liner? <i>Wissenswertes rund um den Liner samt Anziehanleitung</i>	32
Jean – Segler aus Leidenschaft <i>Wasserfester Pro-Flex® ST macht Hobby wieder möglich</i>	16	Veranstaltungen on- & offline	34
		Wissenswertes über Island	36
		Vorschau nächste Ausgabe	38



Das Össur Family Magazin wird von der Össur Deutschland GmbH herausgegeben.

Melli-Beese-Straße 11
50829 Köln / Deutschland
Tel.: 0800 180 8379
www.ossur.com

Sitz der Gesellschaft ist Köln, Deutschland
Eintragung im Handelsregister Amtsgericht Köln, HRB 75692
USt-ID: DE 283 202 054
Steuer-Nr.: 224/5732/1346

Geschäftsführer:
Sveinn Sölvason
Tómas Eiríksson

Erscheinungsweise:

2-mal jährlich
Das Össur Family Magazin liegt in kooperierenden Sanitätshäusern aus und kann zudem per E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com bestellt werden.

Redaktion:

Viola Weiß (V.i.S.d.P)
Hanna Feldmann
Till Blickwede
Matthias Kohns
Lydia Saß / SASS MEDIA GmbH & Co. KG
Sabine Eichhorst / SASS MEDIA GmbH & Co. KG

Grafik:

Thomas Weiß / weiss.design

Druck:

Krüger Druck+Verlag GmbH & Co. KG
Handwerkstraße 8-10
66663 Merzig

Nutzungsrechte:

Alle Inhalte des Össur Family Magazins unterliegen dem Urheberrecht. Sämtliche ausschließliche Nutzungsrechte an redaktionellen Beiträgen liegen bei Össur. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Herausgebers wieder. Für eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger (insbesondere für die Originale) sowie für sonstige Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Hinsichtlich unverlangt eingesandter und nicht veröffentlichter Manuskripte sowie sonstiger Unterlagen besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

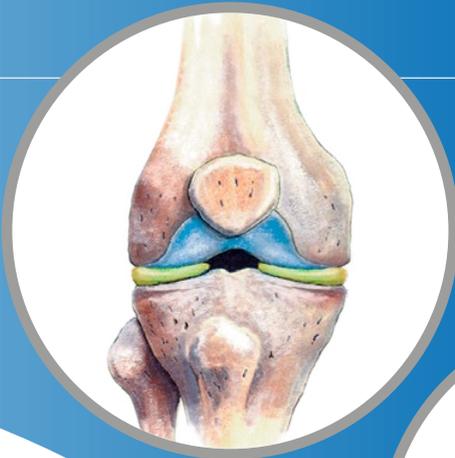


Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Schmerzen im Knie?

Arthrose gehört zu den degenerativen Erkrankungen und ist inzwischen eine regelrechte Volkskrankheit geworden. Sie ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Allein in Deutschland leben über 12 Mio. Arthrose-Betroffene.





Bei einem gesunden Kniegelenk sorgt der Knorpel für genügend Abstand.



Ist das Gelenk durch Arthrose geschädigt, reiben die Knochen aneinander.



Was ist Kniearthrose?

Die Gelenkflächen des Knies sind von einer schützenden Knorpelschicht überzogen, damit diese bei Bewegungen nicht aneinanderreiben. Der Knorpel wirkt dabei wie ein Stoßdämpfer. Bei Kniearthrose (Gonarthrose) wird diese Knorpelschicht allmählich abgebaut. Ohne den schützenden Knorpel reiben die Knochen aneinander. Es kommt zu Knieschmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen im Gelenk.

Kniearthrose ist nicht heilbar und schreitet weiter fort. Mit der richtigen Behandlung kann der Verlauf der Kniearthrose aber deutlich verlangsamt werden.

Welche Ursachen und Risikofaktoren führen zu Kniearthrose?

Es gibt viele Ursachen für den Abbau der Knorpelschicht, durchaus treten diese auch in Kombination auf:

- Überbelastung
- Übergewicht
- Alter
- genetische Veranlagung
- Verletzungen
- Gelenkfehlstellungen >>



Wie kann ich gut mit meiner Kniearthrose leben?

Es gibt einiges, was Du tun kannst, um den Prozess der Arthrose zu verlangsamen. Und es ist auch gar nicht schwer. Zwei große Säulen sind diesbezüglich Bewegung und Ernährung.

Bewegung

Das Knie oder die betroffenen Gelenke ruhig zu stellen, ist nicht hilfreich. Im Gegenteil. Durch die Bewegung wird der Knorpel mit Flüssigkeit versorgt, durch die er „ernährt“ wird. Grundsätzlich ist Bewegung oder auch Sport also empfehlenswert. Am besten sind Sportarten mit gleitenden Bewegungen, wie zum Beispiel Aquagymnastik, Schwimmen, Yoga oder Pilates, auch Tai-Chi ist empfehlenswert. Am besten vermeidest Du jedoch Sportarten, bei denen ein häufiges Abstoppen gefordert wird, wie beispielsweise beim Tennis oder Squash. Um Deine Gelenke zu unterstützen, kannst Du auf verschiedene Hilfsmittel, wie zum Beispiel die Unloader One® X, zurückgreifen. Die Knieorthese spreizt den Gelenkspalt bei der Streckung des Kniegelenks auf, wodurch eine schmerzfreie Bewegung ermöglicht wird. Die Wirkung erfolgt nur in der Streckung. Beim Sitzen werden die Bänder entlastet. Über das Einstellrad lässt sich die Knieorthese sehr individuell justieren. Somit kannst Du selbst entscheiden, wann oder wie viel Entlastung Du brauchst.

Ernährung

Durch eine ausgewogene, an die eigenen Bedürfnisse angepasste Ernährung kann die Schmerztherapie bei Kniearthrose unterstützt werden. Denn was wir essen, hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung von Entzündungen in unserem Körper. Und jedes zusätzliche Kilo Gewicht bedeutet drei Kilo mehr Belastung für die Knie.

Was sollten wir mehr und was sollten wir weniger essen und trinken?

Mehr ...

- frisches Obst
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. Seefisch, Lachs, Hering)
- ballaststoff- und vitaminreiche Produkte
- fettarme Milch/Milchprodukte
- Raps-, Leinsamen- oder Walnussöl
- abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Gemüse, Vollkornmehl, Pilzen

Weniger ...

- Fleisch und Wurst
- Zucker und Süßigkeiten
- Alkohol
- Eigelb
- Nudeln mit Eianteil
- Frittiertes
- Salz

Viel Wasser trinken

Das Knorpelgewebe, das als Stoßdämpfer zwischen den Knochen dient, besteht zu rund 80% aus Wasser und hat deshalb ständig „Durst“. Die Spannkraft und Belastbarkeit wachsen mit dem Flüssigkeitsgehalt. Wird der Knorpel zu trocken, reiben die Knorpeloberflächen aneinander und es entstehen Schmerzen. Bei Arthrose ist es umso wichtiger, den bereits geschwächten Knorpel zu versorgen. Unser Tipp: Nutze einfach eine Erinnerungs-App, um genug Wasser zu trinken. ••



INHALT



Weitere Infos für das Leben mit Arthrose findest Du auch auf dem Arthrose-Portal der Össur-Website:



<https://go.ossur.com/arthrose-auf-einen-blick>

KAI MÖLLER

„Ehrlich gesagt ging ich die ganze Zeit noch davon aus, dass die das schon wieder hinbekommen würden. Erst als ich einen Zettel unterschreiben sollte, auf dem etwas mit Amputation stand, wurde mir das ganze Ausmaß bewusst.“

10



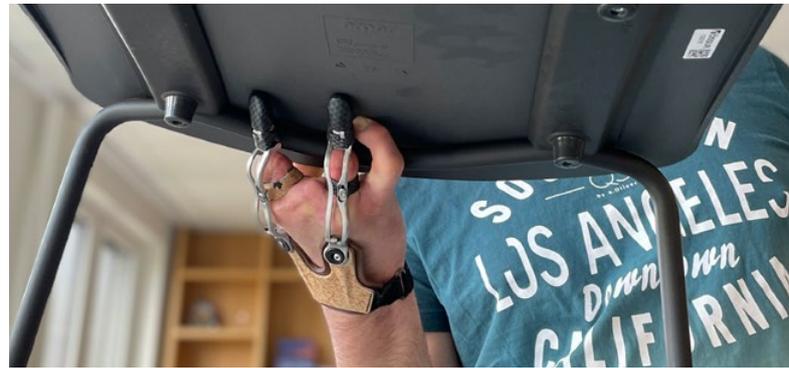
Es war nur einer kurzer Moment der Unachtsamkeit, als die Richtbank, an der Kai stand, einen Finger seiner Hand erwischte und einzog. Im Bruchteil einer Sekunde waren alle Finger in der Maschine. Der Maschinen- und Anlagenführer schaltete geistesgegenwärtig die Maschine ab und öffnete sie. „Ich nahm meine Hand raus, sah sie mir an und sagte zu meinem Kollegen: ‚Ich glaub, du musst einen Krankenwagen rufen.‘“ Kai wurde ins Bergmannsheil in Bochum eingeliefert und wenig später operiert.

Finger waren durch die Maschine gequetscht und gehäutet

Die Richtbank hatte seine Finger zerquetscht und die Haut abgezogen. Erst am Morgen nach der OP gab es ein Gespräch mit dem operierenden Arzt. Der Mittelfinger musste ganz abgenommen werden, aber einiges vom Zeigefinger sowie ein Stück vom Ringfinger waren noch übrig. Allerdings musste der Zeigefinger nachamputiert werden, da sich ein Bakterium breitgemacht hatte.

Handball schien nicht mehr möglich zu sein

Für den damals 40-jährigen Mann war der Unfall mit seinen dramatischen Konsequenzen natürlich ein Schock. „Da ich Rechtshänder bin, bedeutete die Amputation eine erhebliche Beeinträchtigung. Aber ich habe viel Sport gemacht in meinem Leben – Handball –, da lernt man, nach Rückschlägen wieder aufzustehen und weiterzumachen. Meine Frau ist da genauso wie ich, die kommt auch aus dem Sport. Wir sagten uns: Du kannst es eh nicht mehr ändern, du musst mit dem, was übrig ist, das Beste daraus machen. Der Professor war schließlich auch zuversichtlich und meinte, dass ich mit dem Rest der Hand doch noch einiges anfangen könnte.“ Anders war es bei seinen Kollegen im Handballverein. Die waren zuerst der Überzeugung, dass er so nie wieder Handball würde spielen können. „Ich sagte ihnen: ‚Das warten wir erst mal ab!‘“ Und siehe da, ich kann noch Handball spielen! Der Handteller ist ja noch da, und die restlichen Finger können den Ball relativ gut greifen.“



Fingersersatz durch den MCPDriver von Naked Prosthetics

Als die Wunden nach der Amputation verheilt waren, stand die prothetische Versorgung an. Nach verschiedenen Testversorgungen mit anderen Optionen war klar, dass sie zu unpraktisch für Kais Alltag sein würden. Anschließend probierte er die Fingerprothesen von Naked Prosthetics (Össur) aus. „Das war ein ganz besonderer Moment. Es war wie eine Offenbarung! Es gab Ersatz für meine Finger – und dann einen so einfachen! Die Prothese ließ sich von Anfang an intuitiv steuern. Und dadurch, dass ich noch Gefühle an den Stümpfen habe, hatte ich auch sofort eine Rückmeldung. Das war bei den vorherigen Versorgungen anders. Da bekam ich keine Rückmeldung an meinen Fingern. Ich hatte richtig Gänsehaut.“

Alter Job, neue Wege

Durch den robusten, aber einfachen Aufbau und die Wasserfestigkeit sind die MCPDriver perfekt für den aktiven Mann. Dank der Prothese war es ihm möglich, seine frühere Arbeit wieder aufzunehmen, und er arbeitet sogar an derselben Maschine.

Und was seinen restlichen Alltag angeht, da muss Kai manches Mal umdenken und einen alternativen Weg finden. „Ich habe einige Menschen kennengelernt, die ebenfalls Teile ihrer Hand verloren haben. Sie haben allerdings versucht, das zu verstecken. Aber dadurch nimmt man sich die Möglichkeit, die Dinge von früher einfach weiterzumachen. Und das sehe ich nicht ein. Daher gehe ich damit offen um.“••



Naked Prosthetics

Funktion im Fokus

Im August 2022 hat Össur das amerikanische Unternehmen Naked Prosthetics (NP) übernommen. Das schloss eine Lücke in der Teilhand- und Fingerversorgung.

Einfacher Aufbau – und unglaublich robust

Ein ganz klarer Vorteil der Prothesen ist, dass deren Aufbau simpel gehalten ist und sie daher sehr robust sind. Sie sind für Menschen gemacht, die wieder anpacken wollen. Alle Komponenten sind wasserfest und weisen eine hohe Griffkraft auf. Sie werden von ihren Trägern:innen selbst gesteuert – es musste dementsprechend weder ein Steuerelement noch ein Akku verbaut werden. Das sorgt für ein geringeres Gewicht der Prothese.

Lösungen von Naked Prosthetics

PIPDriver: Eine vom Körper gesteuerte Prothese, die für eine Fingeramputation oder Fehlbildung am mittleren Glied oder Endglied des Zeige-, Mittel-, Ring- und/oder kleinen Fingers konzipiert ist.

MCPDriver: Eine ebenfalls vom Körper gesteuerte Prothese, die für eine Fingeramputation oder Fehlbildung am Grundglied des Zeige-, Mittel-, Ring- und/oder kleinen Fingers entwickelt wurde.

ThumbDriver: Diese Prothese ersetzt den Daumen nach einer Fingeramputation am Grundglied des Daumens oder bei Fehlbildungen.

GripLock Finger: Ein passiver, positionierbarer Prothesenfinger, der für eine Fingeramputation oder Fehlbildung am Grundgelenk des Zeige-, Mittel-, Ring- und/oder kleinen Fingers konzipiert wurde. Er ist für die Verwendung in Verbindung mit einem maßgefertigten Schaft vorgesehen.

Mehr über die Produkte von NP erfährst Du auf der Össur-Website:



<https://go.ossur.com/NP-Produkte> ..



Knie-OP durch Orthese überflüssig

Korpelschäden sowie Innen- und Außenmeniskusrisse an beiden Kniegelenken zwangen Lambert Brosch zu einer Mikrofrakturierung. Durch dieses arthroskopische Verfahren soll sich Ersatzknorpel aus Faserknorpelgewebe bilden, um den Gelenkverschleiß zu verlangsamen. Doch auch nach sechs Wochen an Krücken ging es dem 68-jährigen nicht viel besser. Zwischenzeitlich dachte er, dass er sogar mit einer Kniegelenkersatz-OP besser dran gewesen wäre, obwohl er diese eigentlich so lange wie möglich hinauszögern möchte. Das Knie spielte einfach nicht mehr richtig mit. Zufällig erfuhr er dann von der Unloader One® X – einer Kniearthrose-Orthese.

Getestet und sofort überzeugt

Lambert Brosch probierte die Entlastungs-Orthese aus und war sofort von dem Wirkprinzip überzeugt: „Die Orthese entlastet das Knie und ist ideal, um meinen Sport fortsetzen zu können. Sie schützt das Knie vor falschen Bewegungen, Verletzungen und Überlastung.“ Nachdem er dann ein Rezept für eine Entlastungs-Orthese von seinem Orthopäden erhalten hatte, bekam er seine eigene Unloader One® X.

Besonders wichtig ist ihm das Gefühl der Sicherheit: „Die Orthese gibt mir ein gutes Gefühl. Ich habe Sicherheit bei Drehbewegungen im Bein und spüre, dass das Knie geschützt ist.“ Auch mit dem Tragekomfort ist Brosch zufrieden: „Die Orthese hält gut und sitzt fest. Am besten funktioniert es mit den Unterziehstrümpfen. So hat man auch nicht das Problem der Reibung, wenn man zum Beispiel im Sommer beim Sport schwitzt.“

Knie-OP ist kein Thema mehr

Durch die Unterstützung der Orthese hat er seine langjährige Lust am Golfen wiedergefunden und kann nun wieder problemlos 18 Löcher am Stück spielen: „Ich habe nicht mehr das Gefühl, das Kniegelenk zu überlasten.“ Regelmäßige Bewegung, wie Lambert Brosch es durch Radfahren und Golfen praktiziert, ist genau das Richtige bei Arthrose. Denn dies kann den Gelenkverschleiß hinauszögern. Die Muskeln werden gestärkt, und der Knorpel wird durch Aktivität besser versorgt. Eine Knie-OP ist längst kein Thema mehr. „Ohne Orthese wäre ich sicher schon so weit“, erklärt Brosch, „ich bin sehr froh, dass ich kein künstliches Gelenk brauche.“ >>





14

Das Orthesen-Prinzip: Schmerzlinderung durch Entlastung

Die Gelenke haben eine schützende Knorpelschicht. Bei Arthrose wird diese Schicht immer dünner. Dadurch verengt sich der Gelenkspalt und die Knochen reiben aneinander. Die Folge sind starke Schmerzen im Kniegelenk. Die Unloader One® X Knie-Orthese spreizt diesen Gelenkspalt auf, sodass die Knochen nicht mehr aneinanderreiben.

Individuelle Anpassung wichtig

„Es ist wirklich wichtig, die richtige Einstellung und das richtige Modell zu finden“, erklärt Carsten Hohenwallner, Leiter Technischer Service Orthetik bei Össur. „Im Sanitätshaus beraten die Orthopädietechniker:innen die Arthrosepatienten:innen, um die optimalen Einstellungen zu finden.“ Gehen, spüren und nachjustieren – nach diesem Prinzip probierte auch Lambert Brosch die Orthese aus, bis die optimale Einstellung gefunden war. „Sie sitzt wie eine Eins“, freut sich der Orthesen-Anwender und ergänzt: „Und wenn ich nachjustieren muss, gehe ich ins Sanitätshaus.“

Orthese kostenlos testen

Lambert Brosch ist absolut zufrieden und empfiehlt Personen mit Arthrosebeschwerden, die Knie-Orthese zu testen und sich von der entlastenden Wirkung zu überzeugen. In einem Sanitätshaus oder in einem Össur Arthrose Kompetenz-Zentrum kann man die Knie-Orthese ausprobieren und sich individuell beraten lassen. Ein Sanitätshaus findest Du hier:



<https://go.ossur.com/Beratung-Arthrose-Kompetenz-Zentren-finden>

*Trotz Arthrose im Knie
kann Lambert das Leben
genießen!*



OA FIRSTSTEP

Der erste Schritt bei Knieschmerzen

Fußfehlstellungen können die Ursache einer Kniearthrose sein. In diesem Fall kann eine orthopädische Kniearthrose-Einlage wie die OA FirstStep helfen. Durch eine Innen- bzw. Außenrandverstärkung wird die Beinachse korrigiert. Dadurch wird das Kniegelenk entlastet.

Gezielte Entlastung

Bei regelmäßigem Tragen kann sich die orthopädische Kniearthrose-Einlage entlastend auswirken. Darüber hinaus dämpft die Fersenpolsterung den Fersenauftritt und schont das Kniegelenk während des Gehvorgangs.

Fehlstellung korrigieren

Aufgrund der Knieschmerzen nehmen viele Betroffene eine Schonhaltung ein. Durch die Schonhaltung kann das Kniegelenk falsch belastet werden. Hier sind Kniearthrose-Einlagen eine sinnvolle Option, um die Fehlstellung zu korrigieren und das Fortschreiten der Arthrose zu verlangsamen.

An der Ursache ansetzen – mit einer Kniearthrose-Einlage

Die orthopädische Kniearthrose-Einlage gleicht Fehlstellungen der Fußachse aus und sorgt für eine Korrektur der Beinachse. Die Kniearthrose-Einlage OA FirstStep ist ein erster Schritt, um Kniearthrose durch ein orthopädisches Hilfsmittel zu behandeln. Die Einlage kann auch in Kombination mit einer Entlastungsotheuse getragen werden.



Expertentipp: Arzt:in fragen

Frag Deine:n Arzt:in oder im Sanitätshaus nach einer orthopädischen Einlage für Kniearthrose. Der:die Orthopädietechniker:in passt die Einlage individuell an. Die Kosten übernimmt bei der Vorlage eines Rezepts in der Regel die Krankenkasse. Es kann ggf. zu einer Zuzahlung kommen.



Bei weiteren Fragen kann Dir auch das Össur-Arthroportal weiterhelfen: <https://go.ossur.com/Ratgeber-Arthrose>

Foto: PiyawatNandeeoparit – stock.adobe.com

ÖSSUR

Schmerzen im Knie?

Wir haben eine Lösung.

Schmerzlinderung durch Entlastung

Du hast Knieschmerzen beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen? Probiere selbst aus, wie einfach und wirksam die **Unloader One® X** Deine Beschwerden lindert.

Wir laden Dich ein, Dich von der Wirkung der Knieorthese zu überzeugen, und beraten Dich rund um Arthrosehilfsmittel.

Einfach Termin vereinbaren!

Quelle: www.ossur.com/de-de/Quellenverzeichnis-Entlastungsothesen



GUTSCHEIN

Jetzt **kostenlos** Knieorthese **testen.**



So einfach gehts:

- QR-Code scannen und Sanitätshaus vor Ort finden.
- Mit diesem Gutschein **Termin für einen kostenlosen Test vereinbaren.**
- Von der schmerzlindernden Wirkung der Orthese überzeugen.



Segeln gab Jean nach Amputation neue Motivation

16

„Freiheit ist eng mit Glück verbunden“



Amputation nach Unfall als Jugendlicher

„Nach einem Motorradunfall mit 18 Jahren musste ich die schwerwiegende Entscheidung treffen, mein Bein amputieren zu lassen. Trotz der damals begrenzten technischen Möglichkeiten war ich dankbar für die Möglichkeit, mit einer Prothese wieder gehen zu können. Um mich aufzubauen, kaufte mein Vater mir ein Segelboot. Das entfachte meine alte Leidenschaft wieder von Neuem. Später erhielt ich eine Entschädigung aus einem Rechtsstreit, die es mir dann ermöglichte, mein eigenes Segelboot zu kaufen. Und das öffnete mir die Türen zu Segelregatten und jährlichen Törns, was meine Abenteuerlust anheizte. Heute – mit fast 70 Jahren – segle ich immer noch und entdecke regelmäßig neue Horizonte. Und erfreue mich an den unendlichen Möglichkeiten, die sie bieten.“

Prothese nie als Begrenzung akzeptiert

Abenteuerlustig und ehrgeizig war Jean sein Leben lang. Er arbeitete in unterschiedlichen Unternehmen und gründete sogar selbst welche. „Ich wollte mich nie von meiner Behinderung aufhalten lassen. Ich habe sie eigentlich den größten Teil der Zeit versteckt. Aber die Zeiten haben sich geändert. In den letzten zehn Jahren habe ich ein neues Maß an Selbstvertrauen entwickelt und trage jetzt ohne Scheu kurze Hosen. Das überrascht oft Leute, die nichts von meiner Amputation wussten, da ich nicht hinke.“



Pro-Flex ST – optimaler Prothesenfuß

Er trägt den Pro-Flex ST. Dieser vielseitig nutzbare Prothesenfuß bietet ein sanftes Abrollen und kontrollierten Zehenabstoß. Der Pro-Flex ST macht es dank seines multifunktionalen Designs, das Dynamik und Bodenpassung kombiniert, leicht, den vollen Schritt auf verschiedenen Terrains zu machen. Zudem ist er wasserfest – für Jean perfekt! „Wenn ich jemandem erzähle, dass ich eine Prothese trage, vermuten die meisten in der Regel zunächst das klassische künstliche Kniegelenk.“

Freiheit leben auf Motorrad & Boot

Jean ist verheiratet und hat drei Kinder. Er lebt im Stadtzentrum und nutzt dort meistens seine Vespa, um sich fortzubewegen. Alle zwei Jahre geht er mit seiner Frau und Freunden:innen auf Vespa-Abenteuer. „Wir haben Korsika, Sardinien, die Balearen und im letzten Jahr das spanische Katalonien erkundet. Ansonsten widme ich mich in meiner Freizeit an den meisten Wochenenden meinem geliebten Boot. Ob beim Segeln bei passendem Wetter oder bei Wartungs- und Verbesserungsarbeiten, es bringt mir große Freude und Erfüllung. Das Wasser hat immer einen besonderen Platz in meinem Herzen gehabt. Segeln erzeugt ein ähnliches Gefühl von Freiheit wie das Motorradfahren. Ich glaube, dass Glück und Freiheit miteinander verbunden sind, und beides erfordert Mut. Wie Perikles einst sagte: „Es gibt kein Glück ohne Freiheit, und keine Freiheit ohne Mut.“ Außerdem hat Segeln den zusätzlichen Vorteil, dass ich direkt vom Boot aus schwimmen kann und somit Strände mit ungeeigneten Bedingungen für Liner und Prothese umgehen kann.“ Vor zwei Jahren hat der sportliche Senior das Tauchen für sich entdeckt. „Im Nachhinein wünschte ich, ich hätte früher damit angefangen, aber ich hatte Bedenken wegen der Auswirkungen auf meine Ohren in größeren Tiefen.“ ••

Auf ins kühle Nass!

Wasserfester Pro-Flex® ST

Unser Prothesenfuß Pro-Flex ST wurde für Prothesenträger:innen mit geringer bis hoher Aktivität entwickelt. Er ist Dein flexibler Begleiter im Alltag, denn er bringt Dich sicher durch unebenes Gelände. Und auch Wasser in jeglicher Form stellt für ihn keine Herausforderung dar.

Vielseitig einsetzbar dank multifunktionalem Design

Dieser vielseitig nutzbare Prothesenfuß bietet ein sanftes Abrollen und kontrollierten Zehenabstoß. Der Pro-Flex ST macht es dank seines multifunktionalen Designs, das Dynamik und Boden Anpassung kombiniert, leicht, den vollen Schritt auf verschiedenen Terrains zu machen.

Wie alle unsere Pro-Flex-Produkte verfügt er über unseren einzigartigen Aufbau aus drei Karbonfedern mit vollem Vorfußhebel und einem anatomisch geformten Fuß-Cover mit separater Großzehe. Der Pro-Flex ST sorgt für einen flüssigeren Bewegungsablauf, indem er vom Fersenkontakt bis zum Zehenabstoß mehr zur natürlichen Bewegung beiträgt als ein herkömmlicher energiespeichernder und -rückgebender Fuß. Er besitzt ein schlankes Profil und wird mit einem ästhetisch ansprechenden, anatomischen Fuß-Cover und einem integrierten Pyramidenadapter geliefert. Der Pro-Flex ST ist als wasserfest eingestuft, das heißt, er ist sowohl gegen Chlor- als auch gegen Salzwasser resistent.

Definition wasserfest

Ein Prothesenfuß ist dann wasserfest, wenn er auch bei korrosiven Flüssigkeiten wie Chlor, Urin oder Salzwasser standhaft bleibt. Schau aber bitte grundsätzlich immer in die Bedienungsanleitung, welche Bedingungen Dein Fuß hinsichtlich Flüssigkeiten hat, oder frage deine:n Techniker:in. Denn die Definition von wasserfest kann bei anderen Modellen abweichen.



Süßwasserfest

Die Verwendung erstklassiger Materialien bietet dauerhaften Schutz gegen das Einwirken von Süßwasser. Selbst nach dem Eintauchen in Süßwasser (z. B. Flusswasser) behalten die Teile ihre Integrität und bieten weiterhin die von ihnen erwartete Funktionalität. Das gilt jedoch nicht mehr bei Salz- oder Chlorwasser!

Wetterfest

Ein wetterfester Prothesenfuß kann in einer nassen und/oder feuchten Umgebung eingesetzt werden, darf aber nicht untergetaucht werden. Süßwasser, das aus jeder Richtung gegen das Gehäuse spritzt, hat keine schädlichen Auswirkungen. Trockne das Produkt einfach nach dem Kontakt mit Süßwasser gründlich ab. Aber auch hier gilt: Salz- und Chlorwasser sind für diese Produkte schädlich.



Mehr über unsere wasserfesten Produkte erfährst Du auch auf <https://go.ossur.com/wasserfeste-Produkte>



Wiedereingliederung
ins Berufsleben

Wie kann der Einstieg ins Berufsleben nach einer Amputation gelingen?

Um nach langer Erkrankung oder einem schweren Unfall wieder in Dein Berufsleben zurückkehren zu können, müssen zuerst die entsprechenden Voraussetzungen ermittelt werden. Wo ist Deine aktuelle Belastungsgrenze und inwiefern ist das Aneignen weiterer Kompetenzen möglich? >>



Gespräch mit dem:der Hausarzt:in

Zunächst solltest Du Dich an Deine:n Hausarzt:in wenden, der:die nach einer Untersuchung und einem entsprechenden Gespräch beurteilen (und bescheinigen) kann, ob Du wieder teilweise belastbar und nach erfolgreicher Eingliederung wieder voll einsatzfähig sein wirst. Das ist wichtig, um den Arbeitsplatz zu sichern und die Chancen auf dauerhafte soziale Teilhabe zu steigern.

Wiedereingliederung ist schrittweise möglich

Ist das nicht möglich, wirst Du während der gesamten schrittweisen Wiedereingliederungsmaßnahme nach dem Hamburger Modell als arbeitsunfähig eingestuft, damit Du die Möglichkeit hast, Deine Ansprüche auf Unterstützung geltend zu machen.

Um eine Wiedereingliederungsmaßnahme genehmigt zu bekommen, müssen Arzt:in, Arbeitgeber und Du selbst dieser Maßnahme zustimmen. Allerdings ist der Arbeitgeber fast immer verpflichtet, dem:der Arbeitnehmenden zu ermöglichen, an seinen:ihren Arbeitsplatz zurückzukehren. Deshalb wird den Arbeitnehmenden meistens im Vorwege eine Reha empfohlen, in der geprüft wird, ob sie wieder arbeitsfähig und ausreichend belastbar sind.

Das Hamburger Modell

In einem Stufenplan, dem Hamburger Modell, werden neben Beginn und Ende der Zeit das Arbeitspensum und die zur Verfügung stehende Zeit festgelegt. Während dieser Zeit beurteilt der:die Arzt:in, ob die Person mit dem Zeitmaß zurechtkommt. So wird das Arbeitstempo ständig an die Möglichkeiten des:der Arbeitnehmenden angepasst.

Wichtig ist, dass der Kostenträger (Krankenkasse oder Rentenversicherung) informiert wird, falls sich die Wiedereingliederung bezüglich Anfang oder Ende verschiebt. Auch der Reha-Träger und der Arbeitgeber müssen dem zustimmen.

Unterstützung beim Prozess

Hilfe bei dem Antrag und weiteren Fragen bieten die Sozialdienste der Reha-Einrichtungen, die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) und die unabhängigen Sozialverbände, wie zum Beispiel der VdK.

Kostenübernahme & Leistungsträger

Damit eine Wiedereingliederung von der Kranken- oder Rentenversicherung genehmigt werden kann, darf sie nicht später als vier Wochen nach der Reha beginnen. Ansonsten geht der Anspruch auf die Leistungen ggf. verloren. Meistens kontaktiert der:die Reha-Arzt:in die entsprechenden Ansprechpartner:innen.



Ausschlaggebend und von höchster Relevanz ist die Beginnmitteilung des Reha-Trägers, in der Arzt:in und Arbeitgeber die Laufzeit sowie die entsprechenden Bedingungen unterschrieben haben. Dieses muss dann vom Eingliederungsträger bewilligt werden. Abschließend bescheinigt der Reha-Träger die Wiedereingliederung.

Fragen zum Abbruch der Maßnahmen, zu einem Schwerbehindertenausweis und zum medizinischen Recht beantworten unter anderem die Kostenträger, Sozialverbände sowie die Website des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. ••

Gesichter von Össur



WOLFGANG SKOLIK

Alter: Im Juni 61 Jahre.

Tätigkeit: OPS Team, Orthopädietechniker-Meister
(davor: Werkstattleitung einer BG-Klinik)

22

Össur – das ist nicht nur ein erfolgreiches Unternehmen, das in über 30 Ländern vertreten ist, sondern in erster Linie ein Zusammenschluss von engagierten Menschen (aktuell über 4000), die alle ein Ziel haben: Dir mit innovativer Technik das Leben zu erleichtern. Unser Slogan lautet: „Life without Limitations“, was übersetzt „Leben ohne Grenzen“ bedeutet. Wir möchten Dir in jeder Ausgabe unseres Össur Family Magazins zwei von den Menschen vorstellen, die bei Össur tagtäglich mithelfen, dieses Ziel zu erreichen. Wir hegen eine familiäre Atmosphäre und leben die Erkenntnis, dass man nur zusammen stark sein kann und Gesundheit nicht als selbstverständlich anzusehen ist.

Wie lange arbeitest Du schon bei Össur?

Im Juli 18 Jahre.

Was erfüllt Dich an Deiner Tätigkeit?

Durch meine über 40-jährige Arbeit an Patienten:innen und die Lehrtätigkeiten an beruflichen Meisterschulen stelle ich immer wieder fest, dass den Mitarbeitenden in Sanitätshäusern oftmals die Zeit fehlt, die Funktionen von bionischen Produkten zu beschreiben. Mit anderen Worten: Elektronische Prothesenknie und -füße so zu beschreiben, dass unzweifelhaft erkennbar ist, dass dadurch der Ausgleich der Behinderung erfüllt wird. Das ist für die Kostenübernahme der Prothesenversorgung durch die Krankenversicherungen wichtig. Unser Team bekommt häufig positives Feedback hierzu. Diese positiven Rückmeldungen zeigen mir und uns allen, dass unsere Arbeit geschätzt und gerne in Anspruch genommen wird. Gerne informiere ich jede:n, der:die sich angesprochen fühlt persönlich unter opsdach@ossur.com, wenn diesbezüglich Fragen bestehen.

Gibt es etwas, was Du aus Deinem Job für Dein Leben übernommen hast?

Aufgrund meiner jahrelangen Betreuung von Intensivstationen und des frühzeitigen Verlustes meines ersten



Du suchst eine neue Herausforderung?

Dann komm zu Össur!



Unser Karriereportal findest Du hier: <https://go.ossur.com/finde-deinen-job>

Kindes ist das Leben für mich endlich. Damit will ich sagen, dass ich mich bemühe, im Hier und Jetzt zu leben. Meine Lebensweisheit heißt: „Lieber eine Kerze anzünden, als über die Dunkelheit zu klagen.“

Wie sieht Deiner Meinung nach die Zukunft der Prothetik/Orthetik aus?

Wir leben in einer Zeit, in der die KI-Technologie nicht wegzudenken ist. Össur hat schon mit der bionischen Plattform im Jahr 2006 damit begonnen. Aus meiner Sicht wird die Zukunft darin bestehen, dass unsere Anwendenden in der Prothetik und Orthetik immer älter werden und demnach entsprechende kraftverstärkende Produkte benötigen. Ältere Anwendende haben Probleme, sich aus dem Stuhl zu heben oder kurze Strecken zu gehen, somit werden kraftunterstützende Produkte in der Orthetik und Prothetik die Zukunft sein.

Womit verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?

Kochen, reisen, Musik, Klavier spielen und gute Gespräche mit Menschen, die eine eigene Meinung haben.

Dein Lieblingsgericht?

Die gesamte asiatische Küche ...

Hast Du ein Lebensmotto?

One Life, Live it!

Wie lange arbeitest Du schon bei Össur?

Am 17.07.2023 sechs Jahre.

Was erfüllt Dich an Deiner Tätigkeit?

Als Bionic Service Representative bin ich für die bionischen Produkte zuständig, wie zum Beispiel für die i-Limb Quantum, das Power Knee, das Rheo Knee, aber auch für die Naked-Prosthetics-Produkte. Ich übernehme überwiegend den Teil der Kundenbetreuung für die obere Extremität, dazu zählen unter anderem die Koordinierung von Testversorgungen und die Bearbeitung der finalen Bestellungen. Mit unserem Außendienst bin ich eng im Austausch. Meine Arbeit ist herausfordernd, man kann abteilungsübergreifend immer wieder etwas dazulernen. Ich finde es schön, dass ich einen kleinen Teil dazu beitragen kann, den Menschen ein Leben ohne Einschränkungen zu ermöglichen.



KAREN HOFFMANN

Alter: 33

Tätigkeit: Bionic Service Representative

Gibt es etwas, was Du aus Deinem Job für Dein Leben übernommen hast?

Dankbarkeit und Wertschätzung der eigenen Gesundheit.

Wie sieht Deiner Meinung nach die Zukunft der Prothetik/Orthetik aus?

Ich kann mir vorstellen, dass es irgendwann in ferner Zukunft KI-gestützte Prothesen geben wird, die mit den eigenen Gedanken gesteuert werden können und Tastempfinden ermöglichen.

Womit verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?

Backen, tanzen, lesen, malen, Zeit mit Freunden:innen verbringen.

Dein Lieblingsgericht?

Lasagne und Sushi.

Hast Du ein Lebensmotto?

Kein Motto, ich versuche, möglichst positiv zu sein und Ärgerliches wegzulächeln. ••

IHR FRAGT – WIR ANTWORTEN

Uns erreichen immer wieder die verschiedensten Fragen zu unseren Produkten, aber auch rund um das Leben mit Prothese. Da vielleicht einigen unter Euch auch diese Informationen fehlen, stellen wir Euch hier ein paar Fragen mit unseren Antworten vor.

24

THEMA ARMPROTHESEN

Frage: Was wiegt eine Armprothese?

Antwort: Je nach Größe liegt das Gewicht der Prothesenhand zwischen 450 bis 600 Gramm. Hinzu kommen jedoch auch noch die weiteren Bauteile, wie zum Beispiel Schaft und Elektroden. In der Regel ist die Prothese übrigens leichter als der fehlende Arm.

Frage: Meine Tochter hat ihren linken Ringfinger bei einem Unfall verloren, und wir interessieren uns für eine Teilprothese und deren Kosten. Können Sie uns Informationen dazu schicken?

Antwort: Eine Übersicht über unsere Lösungen für fehlende Hände oder Finger findest Du auf unserer Website (<https://www.ossur.com/de-de/prothetik/alle-produkte/haende>). Welche Prothese für Deine Tochter tatsächlich geeignet ist und wie hoch die Kosten dafür ausfallen werden – damit würde ich Dich gern an ein Sanitätshaus Deiner Wahl verweisen wollen.

Denn über die Bedingungen und Kosten einer Prothesenversorgung kann in erster Linie am besten ein Sanitätshaus Auskunft geben. Dein Kostenträger kann Dir natürlich in diesen Punkten auch ein Stück weit weiterhelfen, wird Dich aber ebenfalls an ein Sanitätshaus verweisen. Grundsätzlich ist es so, dass für Patienten:innen, die gesetzlich krankenversichert sind, nur eine gesetzliche Zuzahlung für die gefertigte Prothese anfällt, wenn überhaupt. Meistens übernimmt das Sanitätshaus auch die Abrechnung mit Deinem Kostenträger.

Über die Suchfunktion auf unserer Website kannst Du nach Sanitätshäusern filtern, die sich für Arm- und Fingerprothesen, wie zum Beispiel i-Limb oder i-Digits, zertifiziert haben. Diese Sanitätshäuser haben eine besondere Expertise, was die Versorgung mit Prothetik für die oberen Extremitäten betrifft. Zudem würden vermutlich noch unsere Produkte von Naked Prosthetics infrage kommen. Ein umfangreiches Informations- oder Aufklärungsgespräch wird in dem Sanitätshaus Deiner Wahl stattfinden. Hier der Link zu der Suche in unserem Verzeichnis:



https://go.ossur.com/touch-solutions-partner_2023-1



Frage: Gibt es einen Grip zum Kartenhalten, also beispielsweise zum Skat spielen?

Antwort: Nach Rücksprache mit unserer Trainingsmanagerin Claudia eignet sich für das Halten von Karten besonders gut der *Zweifingergriff geschlossen* (in der Össur-App: erste Zeile Seite 1, 2. Griff). Damit kannst Du die Karte einzeln herausziehen und mit der Rotation des Daumens zur lateralen Seite hin dort alle Karten (in einem Klemmgriff) halten. Oder Du verwendest den *Lateralgriff*. Dieser Griff ist jedoch nicht zum Herausziehen einzelner Spielkarten geeignet.



https://go.ossur.com/Standard-Prazisionsgriff_Schliessen >>



THEMA BEINPROTHESEN

Frage: Guten Tag, trage in der Interimsprothese das Rheo Knee XC. Welchen Fuß brauche ich hierzu? Gibt es Medien zu: „Wie lerne ich mit der Prothese, richtig zu gehen, Treppen zu steigen oder mich zu bücken?“

Antwort: Generell passen alle unsere Prothesenfüße zum Rheo Knee XC. Welcher Fuß am besten zu Dir und Deinen Bedürfnissen passt, das solltest Du unbedingt ausprobieren. Die Wahl ist abhängig von Deinen Anforderungen an Deinen Alltag! Du könntest Dich ein wenig auf unserer Website <https://www.ossur.com/de-de/prothetik/informationen> umschauen oder die Pro-Flex-Family-Broschüre digital durchblättern. Auf jeden Fall solltest Du Deine:n Techniker:in miteinbeziehen.

Össur bietet Gehschultrainings an, schau mal hier:



<https://go.ossur.com/Gehschultrainings>

Unsere Therapeuten:innen arbeiten dann sehr gezielt an Deinem Gangbild. Auch das Rheo Knee XC hat eine Trainings-App:



https://go.ossur.com/ossur-logic_2023-1

Dazu benötigst Du ein iOS-Gerät.

Zudem stehen auf unserem Össur-Academy-Kanal Trainingsvideos zur Verfügung, die sind zwar auf Englisch, aber vielleicht von Interesse für Dich



https://go.ossur.com/ossur-academy-on-youtube_2023-1



Frage: Gibt es Prothesenfüße, die ich in verschiedenen Schuhen tragen kann?

Antwort: Grundsätzlich kann jeder Prothesenfuß in passenden Schuhen getragen werden, allerdings ist die Prothese dann auf eine Absatzhöhe eingestellt, und Du musst darauf achten, dass die anderen Schuhe die gleiche Absatzhöhe haben. Bei unserem Pro-Flex LP Align sowie dem Proprio Foot kannst Du selbst die Absatzhöhe an verschiedene Schuharten anpassen. Die AbsatzhöhenEinstellung kann schnell und einfach bedient werden, ohne dadurch den korrekten Prothesenaufbau, die Dynamik oder die Funktionalität zu beeinträchtigen bzw. die Belastung des Körpers und der kontralateralen Seite zu erhöhen.



https://go.ossur.com/video_absatzhoehe-einstellen_2023-1 ●●



KOHLEFASER

28

*Leicht, stark und
langlebig*

Kohlefaser, oder auch Karbon genannt, hat in den verschiedenen Bereichen unseres Lebens eine große Bedeutung erlangt. So werden zum Beispiel Fahrräder, Autos, Boote, Helme und Skier aus Kohlefaser hergestellt. Aber auch in elektrischen Geräten wie USB-Geräten oder Uhren wird sie verwendet.

Der Anfang einer Erfolgsgeschichte

Die Geschichte der Kohlenstofffasern reicht viel weiter zurück, als Du vielleicht denkst. Bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde der Stoff erstmals als Glühbirnendraht verwendet. Hergestellt durch die Verkokung von Kunstseide.

In den 60er-Jahren entwickelte man dann eine Methode, um sie robuster zu machen. Diese Kohlenstoff-Verstärkungsfasern kamen dann in geringen Mengen zu sehr hohen Preisen auf den Markt. Vorrangig in der Luft- und Raumfahrt bediente man sich diesem innovativen Material. Jahre später erst wurde Karbon dann industriell in Massen gefertigt. Seitdem boomt die Verwendung dieses Materials in der Industrie.

Herstellung ist komplizierter Prozess

Die Herstellung von Kohlenstofffasern ist ein umfangreicher sowie schwieriger Prozess. Sie bestehen zu über 95% aus reinem Kohlenstoff. Verschiedene Kunststoffarten werden gemischt und in einen Katalysator gegeben, wo sie sich zu einer Substanz verbinden, die als Polyacrylnitril oder PAN bekannt ist. Anschließend wird diese zu Fasern gesponnen, die gewaschen und auf den gewünschten Durchmesser gedehnt werden. Das Endprodukt wird dann zu Matten gewebt, die zur Herstellung von Kohlenstofffaser-Verbundwerkstoffen verwendet werden. >>



Karbon bietet viele Vorteile

Kohlenstofffasern sind leicht und besitzen eine hohe Festigkeit. Bei gleichem Gewicht hat das Gewebe die fünffache Zugfestigkeit und Steifigkeit von Stahl. Somit könnte 1 kg Karbon mühelos 5 kg Stahl ersetzen. Zudem rostet Karbon nicht, was ihn für den Bau von Brücken und Pfeilern sehr interessant macht. Auch die sinkenden Herstellungskosten machen das Material zukunfts-trächtig.

So enthalten auch schon Airbus-Flugzeuge Bauteile aus Kohlenstofffasern. Ferrari verwendet bei der Herstellung seiner Kunststoffautos eine Mischung aus Kohlenstofffasern, die seinen Fahrzeugen eine leichte und dennoch craschichere Karosserie verleiht. Zudem ist die Verwendung leichter Produkte auch gut für die Umwelt. Wenn das Gewicht niedrig gehalten wird, wird weniger Energie verbraucht.

30

Össur setzt auf Karbon

Kohlefaser ist Teil des Erfolgsrezepts unserer Orthesen und Prothesen. Sie verleiht unseren Produkten ein geringes Gewicht. Bei den Fußprothesen ist die Energieumwandlung sehr beeindruckend. Die Festigkeit kann an die Bedürfnisse des:der Trägers:in angepasst werden, so kann je nach Mobilitätsgrad beeinflusst werden, wie viel Energie übertragen und wieder zurückgegeben wird. ..



CTi
Custom



Pro-Flex XC
Torsion



Cheetah
Xpanse

Liner

Verbindung zwischen Stumpf und Prothese

Als Prothesenträger:in spürst Du jeden Tag die Belastungen, denen Dein Körper und besonders Dein Stumpf ausgesetzt sind. Die Haut Deines Stumpfs wird dabei extrem beansprucht; prominente und empfindliche Knochenbereiche sind besonders gefährdet. Es entsteht ein hoher Druck, es können Scherkräfte sowie eine erhöhte Schweißbildung auftreten.

Was ist ein Liner und wofür benötige ich ihn?

Ein Liner stellt das Bindeglied zwischen Deinem Stumpf und dem Prothesenschaft dar. Er trägt zu einer bestmöglichen Versorgung bei, indem er:

- die auf den Stumpf wirkenden Kräfte auf eine größere Fläche verteilt und bei hoher Druckbelastung polstert
- Unebenheiten, Narbengewebe und sensible Hautareale einfasst
- das Verdrehen und Herausrutschen aus dem Schaft reduziert. Die Haut wird dabei entlastet.
- mit einem gleichmäßigen Kompressionsdruck die Blutzirkulation im Stumpf fördert.



Wie ziehe ich meinen Össur-Liner richtig an?

Damit Dein Liner optimal sitzt, kannst Du ihn nach folgender Anleitung anziehen:

Schritt 1

Vor dem ersten Gebrauch den Össur-Liner gut reinigen. Sorge dafür, dass die Innenseite des Liners sauber und trocken ist und sich nichts auf der Liner-Oberfläche befindet, was zu Hautreizungen oder -verletzungen führen kann.

Stülpe den Liner um, sodass die Silikonschicht nach außen zeigt, und halte ihn fest, wie in der ersten Abbildung dargestellt.

Schritt 2

Lege die Liner-Tasse frei, indem Du das Ende des Liners so weit wie möglich öffnest. Positioniere daraufhin die Liner-Tasse am Stumpfende und überprüfe, dass keine Luft zwischen Stumpfende und Liner-Tasse zurückbleibt.

Schritt 3

Rolle den Össur-Liner komplett ab. Achte darauf, dass Du den Liner nicht mit den Fingernägeln beschädigst. Es ist wichtig, dass Du nicht am Liner ziehst.

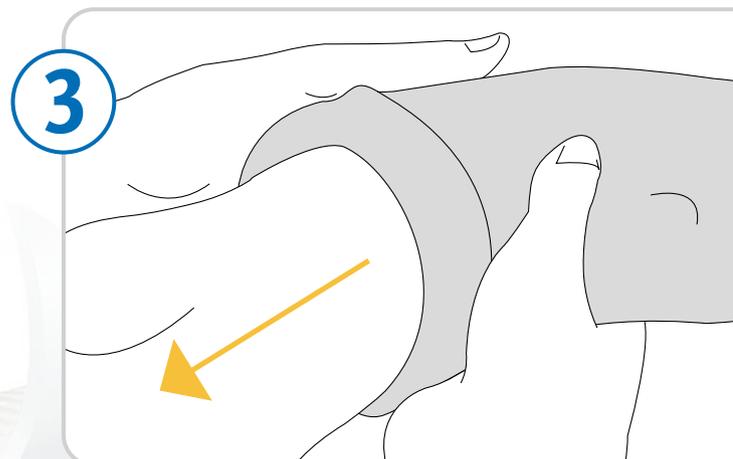
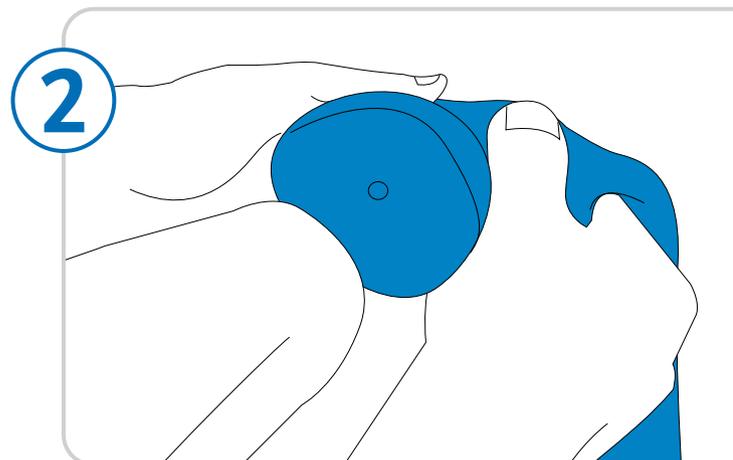
Schritt 4

Wenn Du einen Liner ohne Textilüberzug verwendest (Icross Original Liner), kannst Du ein Anziehspray nutzen, um das Anziehen zu vereinfachen. Sprühe das Mittel auf die Außenseite des Liners, kremple diesen um und rolle ihn am Stumpf hoch. Wische das zurückgebliebene Mittel nach dem Hochrollen ab. Nun kannst Du in Deinen Schaft steigen.

Achtung: Bei Modellen mit Easy-Glide-Beschichtung kein Anziehspray verwenden, dies zerstört die Beschichtung! ..



Lade hier die Anleitung für die Liner-Pflege runter



Veranstaltungen bei Össur

Mit und bei Össur kannst Du viel erleben. Uns ist nicht nur wichtig, dass Du gut versorgt Dein Leben meistern kannst, sondern auch, dass Du optimal mit Deiner Prothese vertraut bist. Und dann ist da noch der Austausch auf Augenhöhe, den wir als sehr wichtig empfinden. Daher bieten wir regelmäßig Events an, bei denen Du Deine Prothese oder eben andere Menschen, die auch Prothesenträger:in sind, kennenlernen kannst.

UNSERE ONLINE-EVENTS

Össur bietet eine Vielzahl von Online-Events an, zu denen in der Vergangenheit unter anderem Fitness-, Koch- und Bastelkurse zählten. Aktuell richten sich diese Veranstaltungen insbesondere an Armprothesenträger:innen.

An unseren Events kannst Du ganz bequem von zu Hause aus teilnehmen. Sie bieten eine gute Möglichkeit, neue Dinge (wie beispielsweise Griffe) mit der Prothese zu erlernen und sich mit anderen Prothesenträger:innen auszutauschen.

Unsere Dozierenden wissen, worauf es bei den einzelnen Aktivitäten ankommt und welche Herausforderungen Prothesenträger:innen meistern müssen. Wenn Du

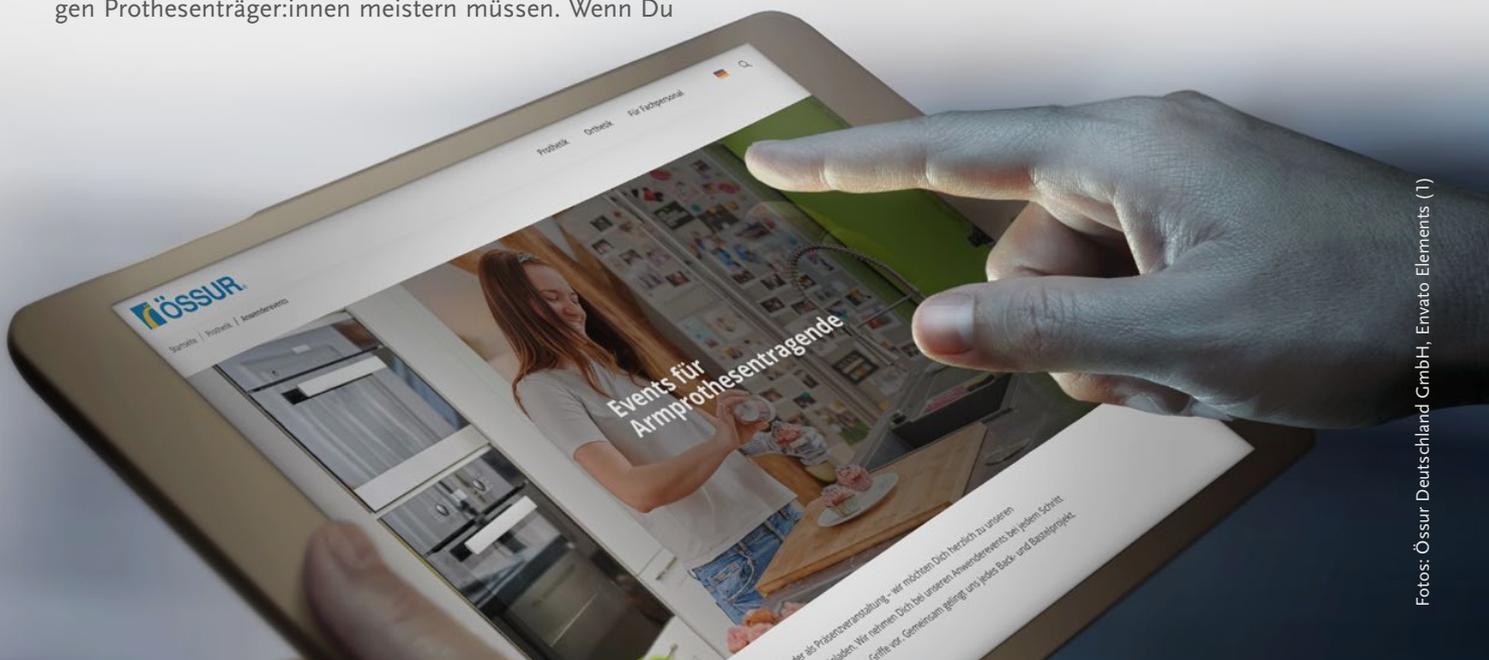
also Lust hast, in einer lockeren Atmosphäre mit viel Spaß und hilfreichen Tipps an den Workshops teilzunehmen und so den Umgang mit Deiner Versorgung zu trainieren, dann melde Dich doch gleich an!

Was wir aktuell an Online-Events anbieten, findest Du auf unserer Website:



https://go.ossur.com/events-handprothese_2023-01

Wenn Du Anregungen oder Ideen für weitere Online-Events hast: Wir freuen uns darauf!





TRAININGS VOR ORT

Zusätzlich zu unseren Online-Events finden bei uns vor Ort regelmäßig Gehschul-Trainings für Beinprothesenträger:innen statt. Ziel dieser Kurse ist die optimale Nutzung im Alltag sowie die Unterstützung im Prothesengebrauch durch physischen und therapeutischen Support. Dadurch können eventuell vorhandene Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden. Unsere erfahrenen Therapierenden üben nicht nur vor Ort mit Dir, sondern geben Dir auch effektive Übungen für zu Hause mit an die Hand, damit Du Deinen Alltag sicher mit Prothese meistern kannst. Dein:e Orthopädietechniker:in oder Physiotherapeut:in ist herzlich eingeladen, Dich bei diesem Training zu begleiten.

Weitere Informationen dazu findest Du hier:
<https://go.ossur.com/Gehschultrainings-vor-Ort>



TESTANWENDER:IN BEI ÖSSUR WERDEN

Hast Du Interesse an der Entwicklung von beinprothetischen Passteilen? Wir suchen

Testanwender:innen für unser Testzentrum in Bayreuth.

Welche Voraussetzungen solltest Du mitbringen?

- Beinamputation
- seit mehr als sechs Monaten Prothesenträger:in
- Fähigkeit, mit oder ohne Gehhilfen zu laufen
- Motivation, Neu- und Weiterentwicklungen zu beeinflussen
- Interesse, die Lebensqualität von Prothesenträger:innen zu verbessern
- selbstständige Anreise
- keine Altersbeschränkung*

(*unter 18: nur mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten)

Im Gegenzug bieten wir Dir eine angemessene Aufwandsentschädigung sowie die Erstattung der anfallenden Reisekosten. Du hast Zugang zu Neuprodukten während der Testphase, was sehr spannend ist.

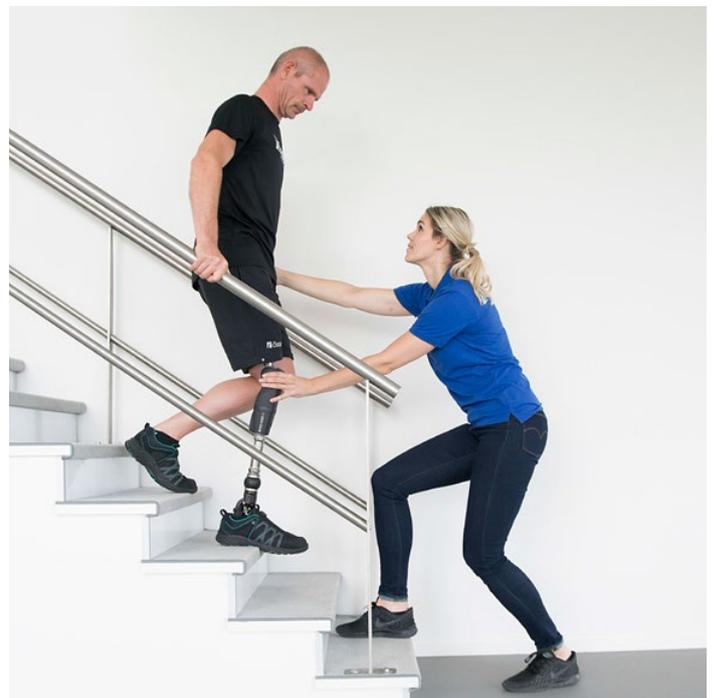
Hast Du Lust?

Dann schreibe uns eine E-Mail an:

studienteilnahme@ossur.com

Deine Ansprechpartner:innen sind

Volker Nissels und Lisa Tronicke.



Island

ein ganz besonderes Fleckchen Erde

36

Die Landschaft der feurigen Insel am Polarkreis ist so wild, ihre Geysire so kraftvoll, dass man meint, dem Ursprung der Erde sehr nah zu sein. Die Wurzeln von Össur liegen in Island, und unsere Heimat prägt bis heute unsere Philosophie.

Spätestens nach der Fußball WM 2018 wusste man, dass auf Island ein ganz besonderer Menschenschlag lebt. Genauso liebenswürdig wie ihr Land, über das es viele interessante Fakten gibt:

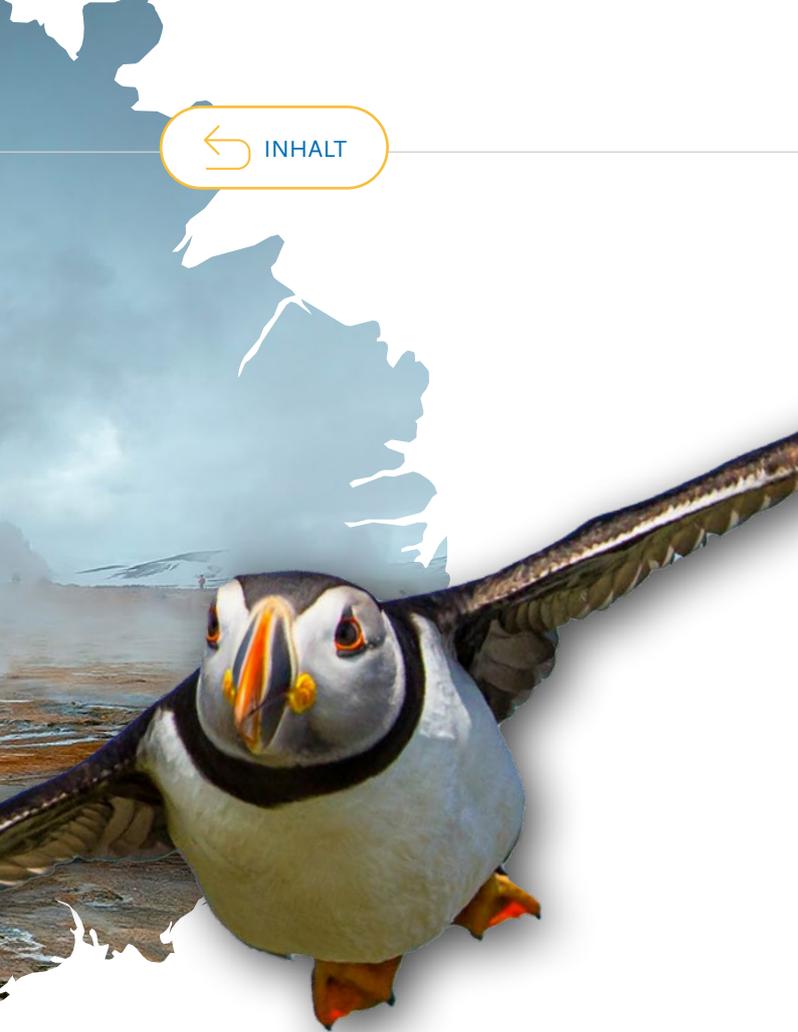
Islandponys tölten im Viertakt

In Island ist einiges anders. Das gilt sogar für die berühmten Islandponys mit ihrem eigenen, genetisch bedingten Passgang, auch Tölt genannt. Er sorgt für ein

erschütterungsarmes und damit angenehmes Reiten. Es gilt die strikte Regel, dass ein Islandpony, das einmal die Insel verlassen hat, nie wieder nach Island zurückkehren darf. Damit soll die Reinheit dieser Pferderasse gewährleistet und eingeschleppte Krankheiten vermieden werden.

Birkensirup

Das Wetter auf der Insel ist rau, trotzdem beherbergt Island eine atemberaubende Flora und Fauna. Faktisch sind allerdings nur 2% des Landes mit Bäumen bewachsen. Zum Vergleich: In Deutschland sind es 30% und in Finnland 70%. Das hat mehrere Gründe: Zum einen haben Bäume in der Vulkan- und Gletscherlandschaft kaum eine Chance. Zum anderen wurde der ursprünglich vorhandene Wald durch extensive Weidewirt-



schaft und Abholzung zunichtegemacht. Welcher Baum aber seit jeher standhaft geblieben ist, ist die Moorbirke. Ihre Blätter, Knospen und Rinde haben sogar eine heilende Wirkung. Aber besonders begehrt ist der Saft. Im Frühjahr werden die Birken „angezapft“, um aus dem Saft leckeren Sirup zu machen.

507 Jahre alte Muscheln

Die Lebenserwartung der Menschen auf Island ist statistisch gesehen eine der höchsten Europas. Das scheint auch bei einigen Meeresbewohnern der Fall zu sein.



Denn hier wurden die ältesten Lebewesen, die je entdeckt wurden, gefunden. Die Muscheln der Gattung *Arctica islandica* wurden 507 Jahre alt. Das Alter erkennt man anhand der Jahresringe auf der Schale. Wissenschaftler:innen haben die Muscheln zu Forschungszwecken eingefroren.

Mehr Papageitaucher als Einwohner:innen

Island hat rund 372 500 Einwohner:innen – also nur ein wenig mehr als Bochum –, aber über sechs Millionen Papageitaucher. Damit ist das am dünnsten besiedelte Land Europas die Heimat der weltweit größten Papageitaucher-Kolonie. Die putzigen Puffins fallen an Land durch ihren tapsigen Gang auf – in der Luft ist das isländische Nationaltier mit fast 90 km/h aber blitzschnell.

Super Soup Bread Bowl

Während es bei uns üblich ist, das Brot in die Suppe zu tunken, serviert man in Island die Suppe direkt im Brot. Diese „súpa í brauði“ kann man dann praktischerweise komplett essen. Das erspart nicht nur das Spülen, diese Brotkugeln sind auch besonders lecker. Zum wahren Kult hat sich deshalb auch das gemütliche Suppenrestaurant „Svarta Kaffið“ auf der berühmten Laugavegur in Reykjavík entwickelt. Schlange stehen lohnt sich dort aufgrund der netten Atmosphäre, der delikatsten Suppen und des Nachschlags. ••



VORSCHAU

Die 2. Ausgabe des Össur Family Magazins wird im Januar/Februar 2024 erscheinen. Du kannst Dich auf folgende Themen freuen:



1

Wiedereingliederung nach Arbeitsunfall

Wie kann der berufliche Neustart nach einem Arbeitsunfall gelingen?



2

Wieder mobil mit Keeogo

Seit Mitte des Jahres 2023 hat Össur den Vertrieb für die motorisierte Knie-Orthese übernommen.



3

Gut durch den Alltag mit dem Power Knee

Dieses Kniegelenk gibt Dir genau die Unterstützung, die Du benötigst.



4

Was verbirgt sich hinter der künstlichen Intelligenz?

Sie ist in aller Munde. KI fasziniert und erschreckt zugleich.



5

Schmerzen im Rücken

Was tun, wenn das Rückgrat dauerhaft schmerzt?

Wir verlosen Kinderbücher!

Der Bundesverband für PFFD, FFU, Fibula- und Tibiadeфекte e.V. hat eine dreiteilige illustrierte Kinderbuchreihe herausgebracht. Die selbst betroffenen Charaktere sollen für die Kinder Figuren darstellen, in denen sie sich wiedererkennen. Dies soll sie dabei unterstützen, ihre Fehlbildung als Teil von sich zu akzeptieren.

Zudem können die Geschichten helfen, Ängste zu nehmen: vor Operationen, Prozessen wie Physiotherapie, aber vor allem auch vor Konfrontationen im sozialen Umfeld. Am wichtigsten ist es, allen Kindern zu zeigen, dass sie gehört werden und wertvoll sind. Genau so, wie sie sind.

Aufgepasst! Wir verlosen drei Exemplare von den Kinderbüchern! Alles was Du dafür tun musst, ist, uns bis zum 31.10.2023 mitzuteilen, wem Du damit eine Freude machen möchtest. Schreib uns dazu eine E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com oder eine Postkarte an Össur Deutschland GmbH, Hanna & Viola, Melli-Beese-Straße 11, 50829 Köln.

(Das Los entscheidet dann, wer die Bücher gewinnt.) Mehr Infos zu den Büchern findest Du auf der Website. www.bupft.de





FOTOS: GRÜNE BANDE (4), SILVIE KÜHNE/SKUB



GRÜNE BANDE

Das JUGEND-PROJEKT des Bundesverband Kinderhospiz

»Grüne Bande« ist mehr als nur Selbsthilfe!

Als Jugendprojekt des Bundesverband Kinderhospiz e. V. sind uns Austausch und Vernetzung sehr wichtig. Auch das Stärken der Bandenmitglieder untereinander in allen möglichen Lebenslagen gehört natürlich dazu. Die Bande ist rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr, kostenfrei für ihre Mitglieder da. Das Beste ist, dass wir nicht nur online aktiv sind, sondern auch unsere jährlichen Präsenztreffen organisieren.

Wir sehen es als unsere Aufgabe, auf wichtige Themen und Inhalte aufmerksam zu machen und nicht



Betroffenen unsere Lebensrealität näher zu bringen. Dafür ergreifen wir jede Chance, gemeinsam laut zu sein: in den sozialen Medien und in Anzeigen wie diese hier.

Wer kann Bandenmitglied werden?

Alle zwischen 14 und 27 Jahren, die eine chronische oder lebensverkürzende Erkrankung haben, deren Geschwister, der Freundeskreis, Lebenspartnerinnen und -partner sind herzlich willkommen. Auch Jugendliche mit lebensverkürzend erkannten Eltern finden in der »Grünen Bande« Halt.

**Werde jetzt Teil einer coolen Community.
Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!**

www.gruene-bande.de



IBAN DE03 4625 0049 0000 0290 33
info@bundesverband-kinderhospiz.de
www.bundesverband-kinderhospiz.de



**BUNDESVERBAND
Kinderhospiz e.V.**

Erschaffe Dir Dein Leben so, wie Du es Dir vorstellst!

#LifeWithoutLimitations

„Meine Mission ist es, zu zeigen, dass eine
Behinderung keine Einschränkung bedeuten muss.
Man kann so viel mehr, als man denkt.“

(Fleur Jong, Weltrekordhalterin im Weitsprung)



WWW.OSSUR.COM