

## 01.02.2017 Das Karpaltunnelsyndrom – wenn die Finger einschlafen

Ein Karpaltunnelsyndrom ist eine Schädigung des Mittelnervs der Hand. Die Schädigung des Karpaltunnels und der darin liegenden Nerven kann zu Schmerzen, Lähmungen und Entzündungsherden im Körper führen. Häufige Signale sind das „Einschlafen der Finger“ tagsüber aber überwiegend in der Nacht. In manchen Fällen kann nur eine Operation die Karpaltunnelsyndrom-Beschwerden beseitigen. **Herr Dr. med. Carsten Mönkemeyer, OA der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am GPR Klinikum**, wird Ihnen wichtige Informationen zur Ursache des Karpaltunnelsyndroms geben, Maßnahmen zur Vorbeugung für zu Hause erläutern und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen.

---

## 01.03.2017 „Hallux valgus – der schmerzhafteste Ballenzeh – und seine Folgeprobleme“

Der Hallux valgus ist eine Deformität im Vorfuß, die bei überwiegend weiblichen Patienten ab 50 Jahren auftritt. In vielen Fällen ist der Ballenzeh primär ein nicht schmerzhaftes, kosmetisches Problem. Normale Schuhe sind im Bereich des Vorderfußes häufig nicht breit genug, sodass das herausgetretene Mittelfußköpfchen gegen den Schuh drücken. Die Folgen sind Rötung und Schwellung und Schmerzen beim Gehen. Beim Abrollen des Fußes verlagert sich das Gewicht weg von der zunehmend schmerzhaften Großzehe hin zu den Kleinzehen. Diese beginnen dadurch ebenfalls in eine Fehlstellung zu gehen und schmerzhaft zu werden. Eine Fehlbelastung benachbarter Gelenke wie z.B. des Sprunggelenks können die Folge sein. Eine Operation ist häufig der rettende Weg. **Herr Dr. med. Detlef Huth, Oberarzt der Unfall- Hand- und Wiederherstellungschirurgie am GPR Klinikum**, wird Ihnen das Entstehen, die Entwicklung, die konservativen und operativen Möglichkeiten zum Thema Hallux valgus erläutern.

---

## 05.04.2017 „Kleine Hilfen ganz groß - Mit Alltagshilfen die Selbständigkeit im Alltag erhalten“

Manchmal gibt es Situationen im Alltag die ganz selbstverständliche Handlungen wie das Ankleiden oder Zubereiten einer Mahlzeit zu einem Problem werden lassen und uns in unserer Selbständigkeit massiv beeinträchtigen. Fachkompetente Hilfestellung gibt in diesen Fällen die Ergotherapie. Ergotherapie ist für alle Menschen gedacht, die aufgrund von Erkrankung oder Verletzung im täglichen Leben gehandicapt sind. Das Spektrum reicht von der klassischen Wiederherstellung der Mobilität, etwa bei einem Erwachsenen nach einem Beinbruch, bis hin zu Entspannungsübungen für psychisch auffällige Kinder. **Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Ergotherapeutin der Geriatrischen Klinik im GPR Klinikum, stellt Ihnen Jutta Dreher** Alltagshilfen und alltagspraktische Gegenstände vor, die Ihnen in manchen Situationen den Alltag erleichtern oder die Selbständigkeit erhalten können.

---

## 03.05.2017 „Sport geht immer selbst bei Rheuma und Schmerz“

Gelenkschäden sind bei Rheuma ein zentrales Problem, Eine häufige Befürchtung ist deshalb, dass viel Bewegung – oder die falsche Art von Bewegung – Krankheitsschübe auslösen, die Erschöpfung verstärken oder die Gelenke noch mehr schädigen. Doch Bewegung ist gut, selbst bei Rheuma mit Schmerzen. Die Überwindung trotz Schmerzen und körperlicher Erschöpfung sportlich aktiv zu werden ist groß, doch es gibt eine ganze Reihe von Übungen, die auch für Menschen mit Rheuma infrage kommen. Dazu gehören insbesondere: **Kräftigungsübungen, Ausdauertraining, Gymnastik und Wassergymnastik, Thai Chi(Schattenboxen) und Yoga.**

Grundsätzlich kommen für Menschen mit Rheuma alle Aktivitäten infrage, die die Gelenke nicht übermäßig belasten. Welche Übungen im Einzelfall geeignet sind, lässt sich am besten mit einer Ärztin oder einem Arzt klären. **Frau Dr. Andrea Himsel, Oberärztin der I. Medizinischen Klinik im GPR Klinikum** wird Ihnen wichtige Informationen geben und gerne Ihre Fragen beantworten.

---

## 07.06.2017 “Mangelernährung – erkennen und gegenwirken“

Rund 1,5 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter einer Mangelernährung. Risikogruppen sind insbesondere ältere und chronisch kranke Menschen. Der mangelhafte Ernährungsstatus verstärkt alters- oder krankheitsbedingte Einschränkungen. Die Lebensqualität und auch die Prognose der Betroffenen verschlechtern sich, wenn nicht eine qualifizierte Ernährungstherapie eingreift. Das setzt frühzeitiges Erkennen voraus. **Frau Claudia Hochheimer, Ökotrophologin und Leiterin der GPR Küche**, wird Ihnen wichtige Tipps zur gesunden und unterstützenden Ernährung geben.

# GPR Gesundheitscafé Februar bis Juni 2017



**Herzlich willkommen zum „GPR Gesundheitscafé“ im GPR Klinikum!**

Wir begrüßen Sie zu einer neuen Runde im GPR Gesundheitscafé und halten wieder interessante Themen für Sie bereit.

Die „alten Hasen“ unter Ihnen kennen sich schon gut aus, für Neueinsteiger hier einige Informationen:

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet in der hellen und freundlich eingerichteten Personalcafeteria des GPR Klinikums das GPR Gesundheitscafé statt. Hier können Sie gemütlich bei Kaffee und Kuchen (wahlweise auch Tee und Wasser) zusammensitzen und unseren Gesundheitsvorträgen lauschen. Getränke stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung, den Kuchen wählen Sie gegen einen kleinen Obolus am Büfett aus.

Jede Veranstaltung bezieht sich auf ein Hauptthema (aktuelle Themen finden Sie auf der Rückseite), zu dem Ihnen „Fachfrauen“ und „Fachmänner“ aus unserem GPR Gesundheits- und Pflegezentrum kompetent Informationen vermitteln. Selbstverständlich können Sie auch Fragen stellen oder aber Sie genießen einfach die gesellige Runde.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## **Wann und wo?**

Die Veranstaltung findet jeden ersten Mittwoch im Monat um 15:30 Uhr in der Personalcafeteria hinter der Information direkt am Haupteingang des GPR Klinikums statt. Der Veranstaltungsraum ist bereits ab 15:00 Uhr geöffnet.

Mit den Buslinien 11 / 31 / 32 erreichen Sie das GPR Klinikum. Die Haltestellen befinden sich direkt vor der Tür.

**Parkmöglichkeiten** - kostenpflichtig - gibt es u. a. auf unserem Parkplatz am Haupteingang (Einfahrt E 5) oder gegenüber des GPR Klinikums vor der Hochschule RheinMain (Einfahrt E 3).



**Klinikum**  
**August-Bebel-Str. 59**  
**65428 Rüsselsheim**  
**Telefon: 06142 88-0**  
**Telefax: 06142 88-1371**  
**E-Mail: [info@GP-Ruesselsheim.de](mailto:info@GP-Ruesselsheim.de)**