

Orthopädie

Christoph beim Orthopäden

Christoph bekommt von seinem *Hausarzt* eine *Überweisung* und geht damit in eine orthopädische Praxis.

Die *Arzthelferin* fragt nach der *Chipkarte* und den 10.-Euro *Praxisgebühr*. Christoph sagt, dass er 10.- Euro schon beim Hausarzt bezahlt hat und zeigt seine Überweisung vom Arzt. Die Arzthelferin nimmt die Überweisung und bittet Christoph im Wartezimmer Platz zu nehmen. Nach einer langen Wartezeit wird er zur Ärztin ins *Sprechzimmer* gerufen.

Ärztin: Bitte nehmen Sie Platz und erzählen Sie mir, welche Beschwerden Sie haben.

Christoph: Ich habe starke Kopf- und Nackenschmerzen. Seit heute morgen kann ich meinen Kopf kaum zur Seite drehen. Ich war schon beim Hausarzt und er hat mir geraten, mich bei Ihnen untersuchen zu lassen.

Ärztin: Haben Sie häufiger diese Schmerzen?

Christoph: Ja, ich habe häufiger Rückenschmerzen.

Ärztin: Gut, dann ich werde Sie noch mal untersuchen.

Die Ärztin fragt Christoph, ob er eine Familie hat und was er beruflich macht. Christoph erzählt, dass er ein kleines Baby hat und seine Frau schwanger ist. Leider muss er sehr viel arbeiten und kommt häufig erst spät nach Hause. Wenn dann das Baby in der Nacht unruhig ist, schläft Christoph nur wenig, weil er sich auch um seine Tochter kümmern möchte.

Ärztin: Wahrscheinlich haben Sie sich heute Nacht *verlegen*. Daher kommen Ihre *akuten* Schmerzen. Zusätzlich sind Ihre Rückenmuskeln so *verkrampft*, dass Sie eine *Fehlhaltung* entwickelt haben.

Christoph: Fehlhaltung, was ist das? Bin ich jetzt für immer krank?

Ärztin: Nein, daran können Sie etwas ändern. Ich *verordne* Ihnen *Physiotherapie*. Das hilft Ihnen, Ihre chronischen Verspannungen zu lösen und sich wieder richtig zu bewegen. Versuchen Sie so bald wie möglich mit der Therapie anzufangen.

Christoph: Kann ich selber etwas tun, damit es mir wieder besser geht?

Ärztin: Ich würde Ihnen raten regelmäßig Sport zu treiben, z.B. im *Sportverein*. Dadurch können Sie Ihre Muskeln nicht nur trainieren, sondern die Muskeln können sich auch wieder besser entspannen. Sport ist gut für den Rücken und hilft auch bei Stress.

Christoph: Ich würde ja gerne Sport machen, aber ich kann das mit meiner Arbeitszeit nicht vereinbaren. Ich fahre LKW.

Ärztin: Ach so, ja da ist es fast immer schwierig regelmäßige Termine ein zu halten. Sie können in ein *Fitnessstudio* gehen oder zu Hause Übungen machen, die Ihnen der Physiotherapeut zeigt. Ich wünsche Ihnen eine gute Besserung.

GLOSSAR Erklärung der Wörter

Orthopäde/ Orthopädin,	Arzt oder Ärztin, die sich mit Erkrankungen der Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen auskennen.
Hausarzt/ Hausärztin	Arzt oder Ärztin der Allgemeinmedizin oder Inneren Medizin, erste Anlaufstelle bei Fragen zur Gesundheit
Überweisung	Hier: Wenn man in einem Quartal zu einem Arzt geht muss man 10.- Euro Praxisgebühr bezahlen. Muss man im selben Quartal zu einem anderen Arzt, bekommt man dafür eine Überweisung. Dann muss man in dem Quartal nicht noch einmal die Praxisgebühr bezahlen.
Arzthelferin	Frau, die in einer Arztpraxis arbeitet. Jeder Patient/ jede Patientin spricht erst mit der Arzthelferin, dann mit dem Arzt oder der Ärztin.
Chipkarte	Versichertenkarte der Krankenversicherung
Praxisgebühr	In jedem Quartal, in dem ein Arztbesuch erfolgt, muss man einmal die Praxisgebühr bezahlen. Diese beträgt 10.- Euro. Bei Überweisungen entfällt die Praxisgebühr.
sich verlegen	Ungünstige Position während des Schlafens einnehmen, so dass sich die Muskeln verspannen
akut	Bei Krankheiten unterscheidet man „akut“ und „chronisch“. Akut sind z.B. plötzlich auftretende Schmerzen, die aber bald wieder besser sind. Chronisch bedeutet, dass die Krankheit sehr lange dauert, z.B. Schmerzen über Wochen anhalten.
verkrampft	Verkrampfte Muskeln, Verkrampfung: starke Anspannung im Muskel, die schmerzhaft sein kann
Fehlhaltung	Eine Körperhaltung, die für eine gesunde Funktion des Körpers ungünstig ist. Fehlhaltungen können zu chronischen Verspannungen

	führen oder zu Fehlbelastungen des Körpers, z.B. zu Kniegelenk- oder Hüftbeschwerden, Wirbelsäulenschäden usw.
etwas verordnen	Hier: eine Ärztin oder ein Arzt kann einen Schein ausstellen, „Rezept“ genannt. Mit diesem Rezept kann die Patientin oder der Patient glaubhaft machen, dass er/ sie eine Behandlung oder eine Medikament benötigt. Es gibt Privatrezepte, dann muss die Verordnung selber gezahlt werden, und Rezepte, deren Kosten die Krankenversicherung übernimmt. Die Patientinnen und Patienten müssen dann nur einen bestimmten Anteil der Kosten selber zahlen.
Physiotherapeut/ Physiotherapeutin	Auch Krankengymnast/ Krankengymnastin: Fachleute, die auf Bewegungen des Körpers spezialisiert sind. Sie helfen mit Übungen und Massagen, sich wieder richtig zu bewegen. Sie arbeiten im Krankenhaus oder in einer Praxis.
Sportverein	In einem Sportverein kann man Mitglied werden. Man bezahlt Geld dafür. Dann darf man dort Sport machen. Im Sportverein werden meist verschiedene Sportarten angeboten, z.B. Gymnastik, Volleyball
Fitnessstudio	In einem Fitnessstudio kann man während der Öffnungszeiten an Geräten oder in Sportkursen trainieren. Das kostet Geld. Es muss ein Vertrag abgeschlossen werden.

Autorin: Elke Anna Eberhard

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen

Regionaler Knoten Bremen

Weitere Informationen bei der Autorin

zu erreichen über die LVG Bremen