



**Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden**

Physiotherapie-Angebot

Spital Herisau

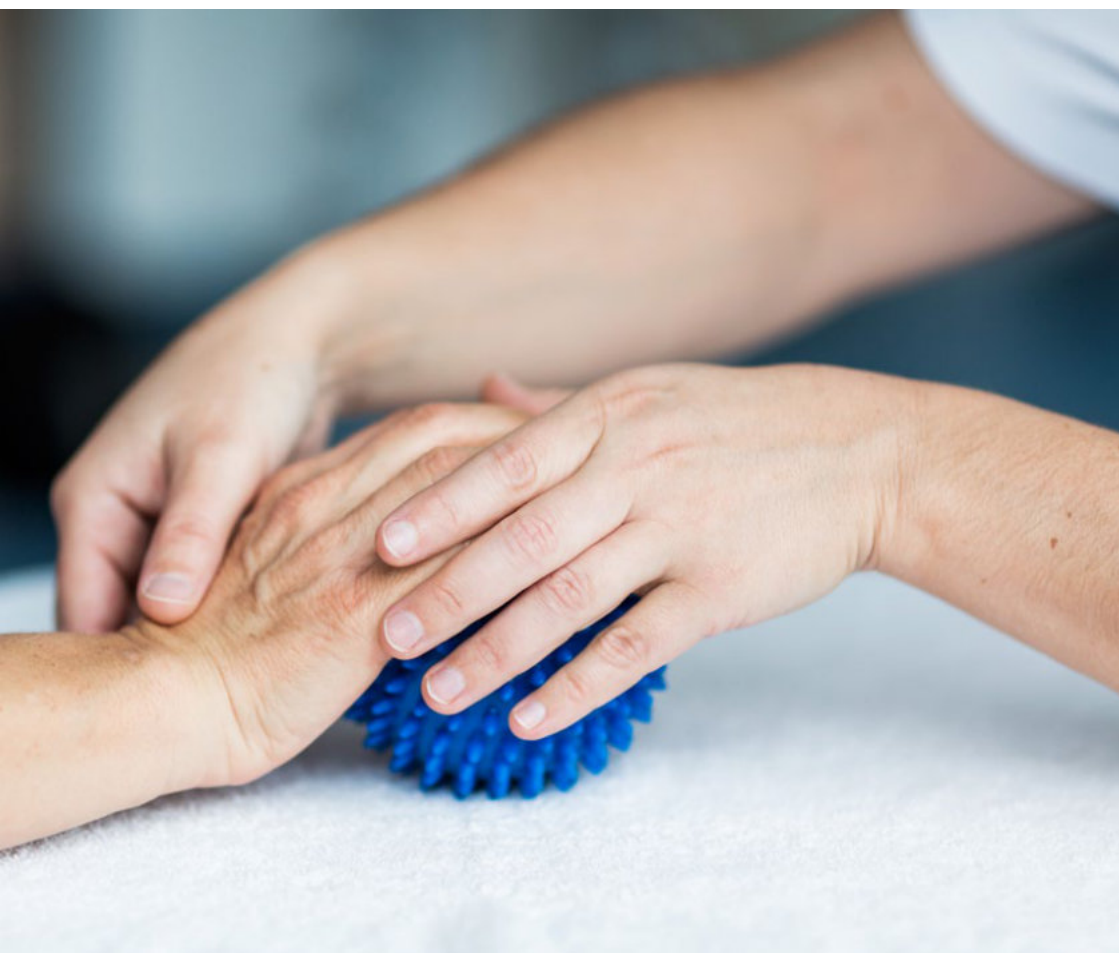
Therapie-, Trainings- und Kursangebote

- Physiotherapeutische Behandlung
- Lymphologische Physiotherapie KPE
- Schwindel, wenn die Welt aus dem Gleichgewicht gerät
- Beckenboden-Rehabilitation
- Kiefertherapie für ein entspanntes Lachen
- Regelmässiges Rückentraining
- Herzgruppe Herisau – für Ihr Herz
- Aktiv durchs Leben, mach mit, bleib fit
- Trittsicher sein und bleiben
- Medizinische Trainingstherapie MTT
- Fit durch die Schwangerschaft
- Rückbildung nach Geburt

Auf unserer Website unter www.spitalverbund.ch/physiotherapie finden Sie weitere Informationen sowie die aktuellen Termine für unser Kurs-, Therapie- und Trainingsangebot.

Ihre Gesundheit in besten Händen

Die Physiotherapie Herisau ist ein integrierter Bestandteil des medizinischen Angebots sowohl für stationäre als auch für ambulante Patientinnen und Patienten. Neben der klassischen Physiotherapie bieten wir Kurse, Trainingsangebote und Therapieprogramme zur Prävention und Unterstützung bei der Behandlung verschiedenster Beschwerden an.





Physiotherapeutische Behandlung

Als Folge einer Krankheit, eines Unfalls oder einer Operation kann die normale Funktion des Körpers eingeschränkt werden oder eine Behinderung entstehen. Ziel der physiotherapeutischen Behandlung ist es, dass Sie die Mobilität und Funktion im Alltag möglichst rasch zurückgewinnen.

Durch eine individuell angepasste Therapie soll die Lebensqualität verbessert werden. Neben der aktiven Mitarbeit des Patienten oder der Patientin trägt die evidenzbasierte Arbeitsweise (Befund, Behandlungsplan, Erfolgskontrolle) der Physiotherapeutinnen und -therapeuten wesentlich zum Erfolg der Therapie bei. Die Behandlung dauert in der Regel

30 bis 45 Minuten und erfolgt auf Basis der Verordnung durch den Hausarzt, den behandelnden Arzt, den Facharzt oder den Spezialisten. Auch gesunde Menschen können von der Physiotherapie im Rahmen der Prävention profitieren. Falls Sie für die Behandlung selber aufkommen, werden die Tarife gemäss dem Tarifvertrag von H+ angewendet.

Die Physiotherapie dient nicht nur dazu, Schmerzen zu lindern, sondern auch den Umgang mit ihnen im Alltag zu verbessern.

Die Behandlung wird Ihren anatomischen, physiologischen und koordinativen Fähigkeiten angepasst. Ausgerichtet auf Ihre Beschwerden kommt die für Sie optimale individuelle Therapie zur Anwendung.

Leistungsangebot

Zum Leistungsangebot gehören Behandlungen aus den verschiedensten medizinischen Bereichen: Chirurgie, Orthopädie, Rheumatologie, Innere Medizin, Neurologie, Gynäkologie & Geburtshilfe und Urologie.

Aktive Therapien

Übungstherapie zur Kräftigung, Dehnung, Entspannung, Beweglichkeitsverbesserung der Gelenke, Gehtraining, Stabilisations-, Koordinations- und Ausdauertraining, Medizinische Trainingstherapie (MTT), Wassertherapie,

Sportphysiotherapie, Wochenbettgymnastik, Beckenbodenrehabilitation, Schwindeltherapie, Gleichgewichtstraining.

Passive Therapien

Manualtherapie, Lymphdrainage, Elektrotherapie, funktionelle Osteopathie und Integration (FOI), Wärme-, Kälte- und Mechanotherapie, Massagetechniken und Taping.

Atemtherapie

Erlernen verschiedener Atemtechniken bei Atemwegserkrankungen sowie Entspannungstechniken.



Lymphologische Physiotherapie

Die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) - eine Kombination aus manueller Lymphdrainage, Kompressionstherapie und Bewegungstherapie – aktiviert das Lymphgefäßsystem und entstaut das Gewebe. Die lymphologische Physiotherapie wird zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt, die mit einem Ödem/Wassereinlagerungen (Lymphödem) einhergehen sowie bei Fettverteilungsstörungen (Lipödeme) oder bei schlecht heilenden Wunden.

Kompressionstherapie

Um eine langanhaltende Entstauung zu gewährleisten, ist eine Bandagierung des betroffenen Armes/Beines meist unumgänglich. Meistens wird im Verlauf der Therapie eine massgefertigte Bestrumpfung durch einen Orthopädietechniker angepasst.

Ort

Spital Herisau

Dauer

30–45 Minuten pro Behandlung

Bewegungstherapie

Mit selbstständiger Bewegungstherapie kann die Patientin oder der Patient aktiv den Heilungsprozess positiv beeinflussen.

Beckenboden-Rehabilitation

Störungen des Beckenbodens können ganz unterschiedliche Auswirkungen haben, wie zum Beispiel Urin- und Stuhlinkontinenz, Blasen- und Darmentleerungsstörungen, chronische Verstopfung, Organsenkungen oder Schmerzen im Becken- und Genitalbereich.

Mögliche Ursachen

- angeborene Grunderkrankungen
- Bindegewebs- oder Muskelschwäche
- chronischer Husten
- erhöhte körperliche Aktivität
- hormonelle Veränderung (Wechseljahre)
- neurologische Erkrankungen
- Operationen
- Schwangerschaft und Geburt
- Übergewicht
- chronische Rückenschmerzen

Mit einer individuell abgestimmten Kombination von praktischen Übungen und physiotherapeutischen Anwendungen, die zu einem gesunden, kräftigen Beckenboden beitragen, werden Beschwerden wirksam und gezielt geheilt oder verringert.

Die Therapie erfolgt durch eine spezialisierte Beckenboden-Physiotherapeutin auf Basis einer ärztlichen Verordnung sowie einer ausführlichen Befundaufnahme.

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer und beinhaltet:

- Kräftigungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen
- Elektrotherapie zur Schmerzbehandlung, Blasenberuhigung oder Muskelstimulation
- Biofeedback zur Schulung der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur
- Blasen- und / oder Darmtraining
- Triggerpunkt-Behandlung
- Trainingsprogramm für zu Hause
- Verhaltenstipps für den Alltag

Ort

Spital Herisau

Dauer

30 Minuten pro Behandlung

Kiefertherapie für ein entspanntes Lachen

Störungen und Schmerzen im Bereich des Kiefergelenks können unterschiedliche Ursachen haben: Verspannungen der Kaumuskulatur, Gelenkfehlstellung, Unfälle oder Operationen, Fehlhaltungen des Nacken- oder Schultergürtels, aber auch Stress. Als Folge einer solchen Erkrankung treten unter anderem Kopfschmerzen, Migräne oder sogar Fehlfunktionen des gesamten Bewegungsapparates auf.

Ziel einer gezielten, individuellen physiotherapeutischen Behandlung ist es, die Ursachen zu behandeln und das sensible Gleichgewicht zwischen Kiefergelenk, Muskulatur und Gesamtkörper wiederherzustellen.

- Information über Ursachen und Bewältigungsstrategien (inklusive Haltungsschulung und Tipps zum Verhalten am Arbeitsplatz)
- Heimprogramm

Schwerpunkte

- Weichteiltechniken, Triggerpunkt-Behandlung der Kiefermuskulatur
- manuelle Therapie des Kiefergelenks
- aktive und passive Entspannungs- und Mobilisationstechniken
- Stabilisationsübungen
- Übungen zur Verbesserung der Koordination von Mund-, Zungen- und Halswirbelsäulenbewegungen

Ort

Spital Herisau

Dauer

30 Minuten pro Behandlung

Auf Basis einer (zahn-)ärztlichen Verordnung stellen wir Ihr massgeschneidertes Therapieprogramm zusammen.

Regelmässiges Rückentraining

Ein gezieltes, regelmässiges Training stabilisiert und kräftigt den Rücken, verbessert die Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden. Das Trainieren in der Gruppe unter professioneller Anleitung fördert die Motivation und macht Spass.

Unser Angebot richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die motiviert sind, an einem Rückentraining in der Gruppe teilzunehmen. Ziel ist es, zur Vorbeugung oder Bekämpfung von Rückenschmerzen, den Rücken zu stärken, die Beweglichkeit zu erhöhen und die Körperhaltung zu verbessern.

Zur Unterstützung werden teilweise Hilfsmittel und Trainingsgeräte eingesetzt. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und individuell abgestimmtes Trainingsprogramm.

Schwerpunkte

- Kraftübungen
- Stabilisationsübungen
- Mobilisationsübungen
- Dehnungsübungen
- Wahrnehmungs- und Haltungsschulung
- Entspannung

Ort

Spital Herisau

Zeit

Donnerstag, 18 bis 19 Uhr in den Monaten Oktober bis März. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten

3 Monate CHF 180.– / 6 Monate CHF 360.–

Gruppengrösse

8 bis 12 Personen



Herzgruppe Herisau – für Ihr Herz

Die Herzgruppe bietet das motivierende und gesunde Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden und es zu bleiben. Bewegung ist der Schlüssel zum gesunden Lebensstil und wirkt sich positiv auf Ihr seelisches Wohlbefinden aus.

In der Herzgruppe treffen Sie sich einmal pro Woche zu einem Bewegungsprogramm. Hier wird mit verschiedenen Trainingsvarianten wie Gymnastik, Spiel, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining daran gearbeitet, dass Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wiedererlangen. Die Herzgruppe dient aber nicht nur der körperlichen Fitness und Gesundheit, sondern hilft auch der Psyche, im Gleichgewicht zu bleiben. Zusätzlich entstehen in der Gruppe oft wertvolle Kontakte für den Erfahrungsaustausch.

Es können auch gesunde Personen, die einer Herzerkrankung vorbeugen möchten, die Herzgruppe besuchen.

Ärztliche Leitung

Roxana Böhm, Dr. med. (RO), Leitende Ärztin,
Fachärztin für Kardiologie

Ort

Spital Herisau

Zeit

Donnerstag, 14 bis 15 Uhr

Kosten

6 Monate CHF 360.– / 12 Monate CHF 660.–

Gruppengrösse

8 bis 12 Personen

Für Interessierte bietet die Herzgruppe zwei kostenlose Schnuppertrainings an.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung www.swissheartgroups.ch.

Aktiv durchs Leben – mach mit, bleib fit

Sport und Bewegung haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Die körperliche Aktivität trägt dazu bei, das Wohlbefinden und die Fitness zu verbessern und auch langfristig zu erhalten.

Die Physiotherapie am Spital Herisau bietet jede Woche eine Trainingsstunde für chronisch erkrankte Personen und für geschwächte Menschen während oder nach einer medizinischen Behandlung. Patienten und Patientinnen, die z. B. an Diabetes, rheumatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen oder allgemeiner körperlicher Schwäche leiden, können von diesem Angebot profitieren.

Diese Trainingsgruppe ist ebenfalls auf die Bedürfnisse von Personen mit einer Krebserkrankung abgestimmt.

Mit einem angepassten Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining wird der Kreislauf und das Immunsystem aktiviert, das Herz gestärkt und die Durchblutung des ganzen Körpers angeregt. Die verschiedenen Aktivitäten werden im Freien, im Turnsaal oder im Fitnessbereich durchgeführt.

Das Trainingsprogramm wird von erfahrenen Physiotherapeutinnen im Hinblick auf Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Ort

Spital Herisau

Zeit

Donnerstag, 09.30 bis 10.30 Uhr

Kosten

Mit einer physiotherapeutischen Verordnung eines Arztes werden die Kosten von der Grundversicherung übernommen.

Gruppengrösse

4 bis 6 Personen

Trittsicher sein und bleiben

Für Personen, die an Gehunsicherheit leiden oder ihr Gleichgewicht generell verbessern möchten, bieten wir ein spezifisches Trainingsprogramm an: Eine Kombination aus Theorie und Praxis hilft, das Sturzrisiko zu reduzieren.

Das Trainingsangebot richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die sich beim Gehen unsicher fühlen oder sogar bereits einmal gestürzt sind. Ziel ist es, Stürzen mit einem angepassten Übungsprogramm vorzubeugen. Unsere erfahrenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten zeigen wirksame Trainingsmethoden, die das Gleichgewicht sowie die Koordination verbessern, die Muskulatur kräftigen und die Schnellkraft fördern. Zur Unterstützung werden auch Übungsgeräte eingesetzt. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm.

Schwerpunkte

- Kraft- und Gleichgewichtstraining
- Koordinationsübungen
- Beweglichkeitsübungen
- Theorie Sturzprävention

Ort

Spital Herisau

Zeit

Dienstag, 10.45 bis 11.30 Uhr
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten

3 Monate CHF 180.– / 12 Monate CHF 660.–
 Klären Sie die Übernahme der Kosten mit Ihrer Krankenkasse. Für Interessierte bieten wir zwei kostenlose Schnuppertrainings an.

Gruppengrösse

8 bis 10 Teilnehmende



MTT (medizinische Trainingstherapie)

Die medizinische Trainingstherapie (MTT) richtet sich an alle, die nach einer Operation, einem Unfall oder anderen Beschwerden einen Aufbau der Kraft und Ausdauer erzielen möchten. Durch gezieltes und individuelles Training, welches durch die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten instruiert und beaufsichtigt wird, findet man wieder in eine gute Form zurück und kann an seinen persönlichen Zielen arbeiten.

Ort

NO LIMIT Fitnesscenter in Herisau
(Bahnhofstrasse 4)

Zeit

Dienstag und Donnerstag jeweils von
15.00 bis 17.30 Uhr.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten

Die Teilnehmenden brauchen eine Verordnung für MTT vom Arzt und können damit maximal drei Monate trainieren.

Gruppengrösse

Ungefähr 10 Personen trainieren zusammen, wobei jeder Teilnehmende sein individuelles Programm durchführt.

Fit durch die Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kann es zu verschiedenen Beschwerden kommen wie Wassereinlagerungen, Rückenprobleme, übermässige Gewichtszunahme, Schwangerschaftsdiabetes, Depressionen etc. Das Trainingsprogramm ist darauf ausgerichtet, diesen Beschwerden vorzubeugen oder sie zu reduzieren und das Wohlbefinden der Frau vor und während der Geburt zu erhöhen. Im Zentrum stehen situationsgerechte körperliche Fitness und Entspannungsfähigkeit. Wir empfehlen, ab der 16. Schwangerschaftswoche mit dem Training zu beginnen.

Ort

Spital Herisau

Zeit

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten

3 Monate CHF 200.– / 5 Monate CHF 300.–
 Klären Sie die Übernahme der Kosten mit Ihrer Krankenkasse.

Gruppengrösse

8 bis 12 Personen

Rückbildung nach Geburt

Das Angebot richtet sich an Frauen, bei denen die Geburt mindestens sechs bis acht Wochen zurückliegt. Nach Entbindung durch Kaiserschnitt empfiehlt sich, das Training frühestens nach acht bis zehn Wochen aufzunehmen. Allgemein gilt, die Rückbildung innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes abzuschliessen. Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, die Rückbildung der Bauchdecke und das Wiedererlangen einer ausbalancierten Haltung stehen im Zentrum des Kurses.

Mit Wahrnehmungs-, Kraft- und Entspannungsübungen aus verschiedenen Lehren wie Pilates, Antara und Yoga, werden die körperliche Stabilität und auch die innere Balance unterstützt. Sie erhalten Informationen zum Thema Rückbildung und werden bei der praktischen Umsetzung begleitet.

Ort / Zeit / Kosten Spital Herisau

Montag, 17.30 Uhr

8 Lektionen à 1 Stunde: CHF 220.–

Gruppengrösse

8 bis 12 Personen





Schwindel – wenn die Welt aus dem Gleichgewicht gerät

Schwindel und Gleichgewichtsprobleme können zu Einschränkungen in Alltagsaktivitäten und zu einer reduzierten Lebensqualität führen.

Schwindel ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom, welches verschiedene Ursachen haben kann. Häufig ist es eine Störung des Gleichgewichtssinnes.

Zum Erhalt unseres Gleichgewichtes sind drei Sinnesorgane verantwortlich: die Augen, das Innenohr und unser Gespür (die Sensoren der Muskulatur, der Sehnen und der Gelenke).

Schwindel kann auch durch Blutdruckprobleme, Herzerkrankungen, Veränderungen an der Halswirbelsäule oder psychische Erkrankungen hervorgerufen werden.

Die Therapie erfolgt durch eine spezialisierte Schwindel-Physiotherapeutin auf Basis einer ärztlichen Verordnung. Ziel der physiotherapeutischen Behandlung ist es, die Ursache des Schwindels herauszufinden und diese zu behandeln. In der Therapie erfolgt als erstes eine ausführliche Befragung, damit dann eine gezielte Untersuchung durchgeführt werden kann. Aufgrund der Ergebnisse wird dann die individuelle Behandlung aufgebaut.

Schwerpunkte

- Verbesserung des Gleichgewichtes
- Blickstabilisierung bei Kopfbewegungen
- Verbesserung des Gefühls und der Beweglichkeit der Füße
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination der Halswirbelsäule
- Verbesserung der Kraft, Koordination und Ausdauer der Beine
- Aufzeigen von Strategien und Verhaltensmassnahmen im Alltag

Die aktive Mitarbeit des Patienten und das regelmässige Ausführen der individuellen Übungen ist sehr wichtig und trägt im Wesentlichen zur Linderung der Symptome bei.

Ort

Spital Herisau

Dauer

30 Minuten pro Behandlung

Kosten

Die Kosten werden bei einer ärztlichen Verordnung von der Krankenkasse übernommen.

An- und Abmeldung und allgemeine Informationen

Klassische Physiotherapie

Das Physiotherapie-Team vereinbart gerne telefonisch einen Termin mit Ihnen oder beantwortet Ihre Fragen. Die Anzahl der Behandlungen variiert zwischen ein und drei Mal pro Woche.

Jegliche Änderungen von Adresse, Telefonnummer oder Versicherungsdeckung melden Sie bitte am Empfang.

Anmeldung und Terminvereinbarung sind verbindlich. Im Verhinderungsfall bitten wir Sie, sich spätestens 24 Stunden im Voraus telefonisch oder per Mail abzumelden, andernfalls behalten wir uns vor, die Therapiekosten zu verrechnen.

Kurse / Trainings / Therapien

Wir nehmen Ihre Anmeldung telefonisch oder per Mail entgegen. Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen das Physiotherapie-Team gerne zur Verfügung.

Kostenübernahme

Bei einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten durch die Krankenversicherung übernommen. Klären Sie bitte mit Ihrer Krankenversicherung, ob eine Kostenübernahme oder -beteiligung auch ohne ärztliche Verordnung möglich ist.

Ort

Wenn nicht anders erwähnt, finden die Kurse und Therapien in der Physiotherapie-Abteilung im Spital Herisau statt.

Empfohlene Kleidung

Für die klassische Physiotherapie ist bequeme Kleidung von Vorteil. Zur Teilnahme an den Kursen, Trainings und Therapien empfehlen wir Trainingskleidung und Trainingsschuhe.

Garderobe / Dusche

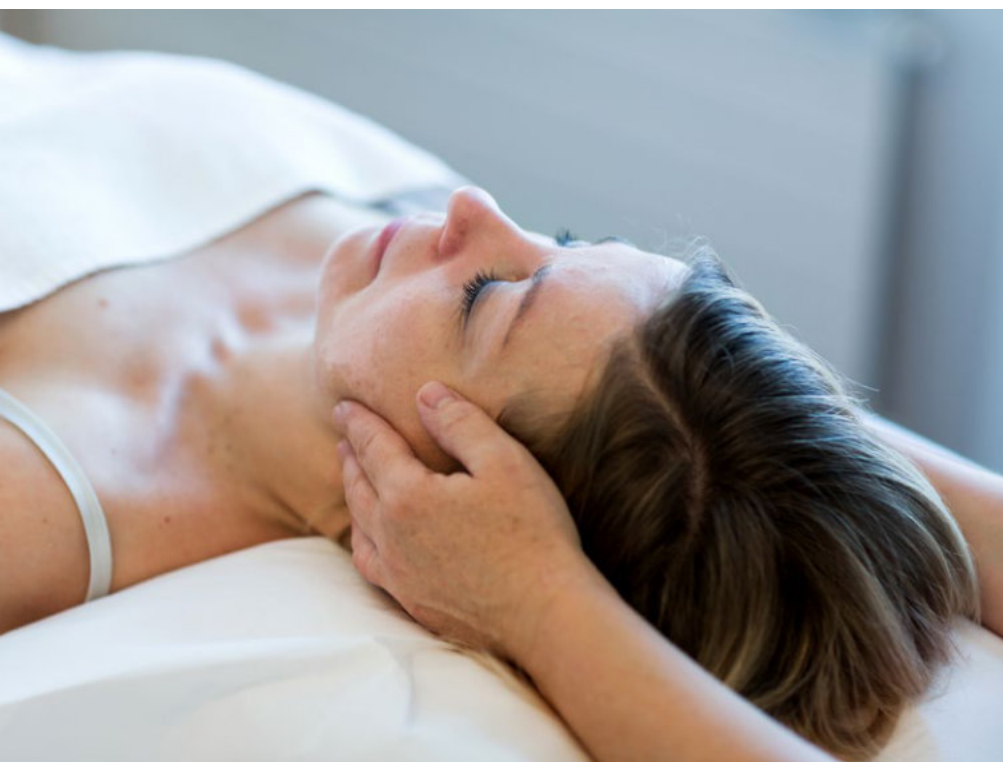
Umziehmöglichkeiten sind vorhanden, jedoch keine Garderobe und Duschen.

Ausbildungsauftrag

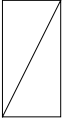
Der Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden verfügt über einen Ausbildungsauftrag im Bereich Physiotherapie. Wir bilden im Spital Herisau Studierende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) aus.

Aktuelles zum Therapie-, Kurs- und Trainingsangebot

Es ist möglich, dass wir die Angebote ändern, auch die Preis- und Terminangaben sind nicht verbindlich. Auf unserer Website unter www.spitalverbund.ch/physiotherapie finden Sie stets die neusten Informationen zu unserem Kurs-, Therapie- und Trainingsangebot sowie die aktuellen Termine. Selbstverständlich informieren wir Sie auch persönlich und beantworten Ihre Fragen.



GAS/ECR/ICR
Nicht frankieren
Ne pas affranchir



Non affrancare
No stamp required



A

**Spital Herisau
Physiotherapie
Spitalstrasse 6
9100 Herisau**