

NEWSLETTER 02|2013

# gzo physiotherapie



## Herzrehabilitation am GZO. Über die 3 Phasen der Rehabilitation nach einem Herzinfarkt.

Text Juli Pratt, Beatrice Golob und Eric Nijman, Fachgruppe Herzrehabilitation

Viele haben schon davon gehört: Druck auf der Brust, Schmerzen bis in den linken Arm, Bauch oder in den Hals. Ein Herzinfarkt! Jetzt zählt jede Sekunde. Je schneller die Diagnose vorliegt, umso schneller kann die geeignete Therapierichtung eingeschlagen werden. Häufig wird zunächst eine Herzkatheter-Untersuchung durchgeführt: Engpässe in den Herzkranzgefässen werden sichtbar gemacht und zugleich aufgedehnt. Manchmal werden so genannte «Stents» eingeführt, um die Gefässe offen zu halten. Diese Untersuchung wird in Zentrumsspitalen mit spezialisierten Teams durchgeführt. Grössere Verengungen bedürfen einer Bypass-Operation am offenen Herzen.

Um wieder auf die Beine zu kommen, brauchen Sie eine Rehabilitation. Diese gliedert sich in drei Phasen:

Die erste Phase besteht in der kardiologischen Erstversorgung mittels Stent oder Bypass und anschliessendem Aufenthalt im Spital. Je nach Gesundheitszustand wird die Belastbarkeit des Herzens sukzessive gesteigert.

In der zweiten Phase folgt je nach Schweregrad und Gesundheitszustand des Patienten eine stationäre (zwei bis drei Wochen) oder ambulante (drei Monate) Rehabilitation.

In der dritten Phase spricht man von «Langzeitrehabilitation». Diese beinhaltet ein lebenslanges wöchentliches Training in einer medizinisch betreuten Herzgruppe.



### PHYSIO-NEWSLETTER

Wir freuen uns, Ihnen einen weiteren Physio-Newsletter zu präsentieren. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die Fachgruppe Herzrehabilitation vor.

Sie erfahren mehr über das Vorgehen nach einem Herzinfarkt und über unser Cardiosana-Team, das sich mit grossem Engagement der Genesung und langfristigen Vorbeugung von Herzkrankheiten widmet.

Fabian Hügi, Leiter Physiotherapie und Ihr GZO-Physioteam



## Risikofaktoren

- Alter (je älter, desto höher die Gefahr eines Herzinfarktes)
- Geschlecht (Männer erleiden früher und etwa dreimal häufiger einen Herzinfarkt)
- Genetik (familiäre Veranlagung)
- Rauchen (muss nach einem Herzinfarkt unbedingt komplett eingestellt werden)
- Bluthochdruck (kann durch Medikamente und regelmässige Bewegung kontrolliert werden)
- Hoher Cholesterinspiegel (kann ebenfalls durch Medikamente beeinflusst werden)
- Stress
- Körperliche Inaktivität

## Cardiosana. Ambulante Herzrehabilitation des GZO Spital Wetzikon.

Unsere ambulante Herzrehabilitation umfasst ein zweistündiges Training dreimal pro Woche während 12 Wochen. Die Trainings finden jeweils Montag, Mittwoch und Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr statt. Die Krankenkasse übernimmt nach vorgängiger Kostengutsprache bei entsprechender Indikation die vollen Kosten für das Programm.



Bei der ambulanten Herzrehabilitation steht ein ausgewogener, gesunder Lebenswandel im Vordergrund.

Schwerpunkte sind die Verbesserung des körperlichen Leistungsvermögens durch ein aerobes Ausdauertraining sowie die Unterstützung bei der Anpassung des Lebensstils. Alle nötigen Informationen erhalten Sie in regelmässigen Theoriestunden von Ärzten, Psychologen, Ernährungsberatern und Physiotherapeuten. Das körperliche Training erfolgt an Veloergometer, Laufband, Sitzvelo, Crosstrainer oder, je nach Wetterlage, auch im Freien auf dem Vitaparcours. Die Intensität wird mit der Herzfrequenz gelenkt, hierzu trägt jeder Teilnehmer eine Pulsuhr. Das Programm wird von einem Physiotherapeuten geleitet und von einer Pflegefachperson mit Zusatzausbildung in Intensivmedizin begleitet. Ein medizinisches Notfallequipment inklusive Defibrillator steht vor Ort zur Verfügung.

Der Erfolg der Rehabilitation ist von der Regelmässigkeit der körperlichen Aktivität abhängig. Es ist daher sinnvoll, die Reha durchgehend zu besuchen. 1 bis höchstens 2 Wochen Ferien sind aber möglich.

## GZO-Physiotherapie. Ein Team aus spezialisierten Fachleuten.

Ein Team von 13 Physiotherapeuten, einer Masseurin und zwei Sekretärinnen arbeitet sowohl mit stationären als auch mit ambulanten Patienten.

Nicht nur in der allgemeinen Physiotherapie wie z. B. der Behandlung nach Oberarmbruch oder bei Rückenschmerzen profitiert der Patient von der langjährigen Erfahrung unserer Therapeuten in mehreren Spezialgebieten. In Rücksprache mit dem zuweisenden Arzt stellen wir einen auf den Patienten abgestimmten

Therapieplan zusammen. Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, haben wir in folgenden Disziplinen Spezialisten in unserem Team:

- Allgemeine Physiotherapie
- Atemtherapie
- Beckenbodenrehabilitation
- Herzrehabilitation
- Lymphologische Physiotherapie
- Neurologie
- Sportphysiotherapie



1 2 3 4 5

### HERZREHA-PHYSIOTHERAPIE

Unsere Fachgruppe bietet gezielte physiotherapeutische Behandlungen bei kardialen Problemen an.

Durch unsere langjährige Erfahrung in der Herzrehabilitation – stationär bis ambulant – können wir unsere Patienten umfassend und kompetent betreuen.

#### 5 JULI PRATT

Fachgruppenleitung, Physiotherapeutin seit 2008

#### 2 BEATRICE GOLOB

Physiotherapeutin seit 2009

#### 3 ERIC NIJMAN

Physiotherapeut seit 1997

#### 4 GEORG GOSSEN

MTA Kardiologie seit 1992

#### 1 ANDREA CORPATAUX

MTA Kardiologie seit 2008

#### DR. MED. HEINER VONTOBEL

Kardiologe, Gesamtleitung

#### DR. MED. GERRY BÜSSER

Sportarzt, ärztliche Leitung Cardiosana

Alle Mitglieder der Fachgruppe verfügen über diverse Weiterbildungen im Bereich der Herzrehabilitation.

Physiotherapie  
GZO Spital Wetzikon  
Spitalstrasse 66  
8620 Wetzikon  
physio@gzo.ch  
Tel: +41 (0)44 934 22 90

Öffnungszeiten:  
Montag - Donnerstag  
7.30 - 19.00 Uhr  
Freitag 7.30 - 17.00 Uhr

Die Anmeldung erfolgt telefonisch. Für Beratung oder Fragen sind wir per E-Mail erreichbar.