



Professionell  
Umfassend  
Menschlich

### Anmeldung und Kosten

Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch den Haus-, Spezial- oder Spitalarzt an das Ostschweizer Adipositaszentrum. Für Fragen zur Physiotherapie und Training können Sie sich gerne direkt an das

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie (ZEP) wenden. Auf ärztliche Verordnung und Kostengutsprache des Leistungsträgers werden die Kosten oder ein Teil davon von der Grundversicherung übernommen.

### Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Ergo- und Physiotherapie (ZEP)**  
Rorschacher Strasse 95  
CH-9007 St.Gallen

+41 71 494 15 75  
sekretariat.zep@kssg.ch  
www.kssg.ch/zep

**Ostschweizer Adipositaszentrum**  
**Kurhaus Oberwaid**  
Rorschacher Strasse 311  
CH-9016 St.Gallen

Tel. +41 71 282 08 00  
adipositaszentrum@kssg.ch  
www.kssg.ch/adipositaszentrum

Das Ostschweizer Adipositaszentrum (OAZ) ist eine Kooperation des Kantonsspitals St.Gallen und des Ostschweizer Kinderspitals.



# Physiotherapie und Training bei Übergewicht

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



OSTSCHWEIZER  
ADIPOSITASZENTRUM



# Freude an Bewegung erlangen, Schmerzen reduzieren und Leistungsfähigkeit steigern

Liebe Patientinnen und Patienten

Bewegung und sportliche Aktivitäten sind wichtig für ein gesundes Leben und unterstützen eine nachhaltige Gewichtsreduktion. Bei Beschwerden am Bewegungsapparat, wie beispielsweise Kniearthrose oder Rückenschmerzen, hilft eine auf Ihre Bedürfnisse individuell angepasste Therapie.

Wir sind bestrebt, mit Ihnen Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern und Ihre Schmerzen zu reduzieren. Dies erfolgt während der Therapie und im Training insbesondere durch:

- Freude an Bewegung gewinnen
- Körperbewusstsein fördern
- Abbau von Körperfett
- Aufbau von Muskelmasse
- Verbesserung der Herz-/Lungenleistungsfähigkeit

Wir sind bemüht, unser Angebot für Sie stetig zu erweitern. Gemeinsam finden wir eine für Sie optimale Therapie.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüsse

**Ihr Physio-Team**  
**Ostschweizer Adipositaszentrum**

## Unser Angebot

Das Physio-Team des Zentrums für Ergo- und Physiotherapie bietet diverse Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen und effektiv zu trainieren.

### **Ambulante Physiotherapie**

Um einen individuell auf Sie zugeschnittenen Behandlungsplan zu erstellen, erfolgt zuerst eine spezifische Untersuchung und danach eine Einzeltherapie, welche auf einer ärztliche Verordnung basiert. Dabei steht die Therapie der Probleme am Bewegungsapparat im Vordergrund. Ausserdem begleiten wir Sie beim Erlernen und Festigen eines Übungsprogrammes.

### **Medizinische Trainingstherapie (MTT)**

Nach der Einzeltherapie kann im Medizinischen Trainingszentrum weiter trainiert werden. Wir empfehlen das Training an den Geräten, weil es einen gelenkschonenden Muskelaufbau ermöglicht und die Leistungssteigerung fortwährend überprüft werden kann. Das Fernziel ist die selbständige Weiterführung des Trainings. Sie können auch direkt beim MTT ein Abonnement für Medizinische Trainingstherapie lösen. Beim Training auf ärztliche Verordnung erfolgt die Kostengutsprache durch den Leistungsträger.

### **Fit & Aktiv**

Finden Sie Freude an Bewegung durch das Trainieren im Bereich der Ausdauer, Kraft und des Gleichgewichts in unserer Fit & Aktiv Gruppe. Das abwechslungsreiche Training in der Gruppe soll Sie motivieren sich wieder vermehrt zu bewegen und leistungsfähiger zu werden. Auch Ihre Angehörigen und Freunde sind herzlich willkommen!

### **Wassertherapie**

Der Auftrieb des Wassers ermöglicht Ihnen ein erleichtertes und schmerzreduziertes Bewegungstraining. Ausserdem können die Übungen im Wasser gelenkschonend durchgeführt werden. Die Wassertherapie wird im Therapiebad auf ärztliche Verordnung durchgeführt.

### **Vorbereitung Übergewichtsoperation**

Falls für Sie eine Magenoperation in Frage kommt, stellen wir Ihnen unsere Therapieoptionen und Möglichkeiten für das gezielte Eigentaining im Vorbereitungskurs vor.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.kssg.ch/zep](http://www.kssg.ch/zep)