



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 Zent-

rum 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
zep@kssg.ch
www.kssg.ch/zep

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

Tel. +41 71 494 37 37
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.

Nach einer Magenoperation wird insbesondere ein Muskelaufbau angestrebt. Mit professioneller Begleitung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten lernen Sie gezielt zu trainieren.

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:

- Verbesserung der Herz-/Lungenleistungsfähigkeit
- Aufbau von Muskelmasse
- Abbau von Körperfett
- Körperbewusstsein fördern

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

Unser Angebot

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

Ambulante Physiotherapie

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

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.

Vorbereitung Übergewichtsoperation

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

Physiotherapie nach einer Magenoperation

Nach Ihrer Operation werden Sie von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten instruiert, wie Sie Ihre Genesung unterstützen und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern können. Eine ambulante Therapie wird bei Bedarf aufgegleist, damit Ihr Übungsprogramm im Verlauf angepasst werden kann und Sie weitere Trainingsempfehlungen erhalten.

Weitere Informationen finden Sie auf www.kssg.ch/zep

