

# Ambulante Herz-Rehabilitation



# Ihr Herz liegt uns am Herzen

Eine akute Erkrankung des Herzens ist ein einschneidendes Ereignis im Leben, sowohl für die betroffenen Menschen als auch für die Angehörigen. Als Herzpatient ist es wichtig, den Körper erneut kennenzulernen, die Selbstwahrnehmung zu fördern und die Grenzen zu erfahren. Dies schafft erneutes Vertrauen. Das Ziel ist, die Leistungsfähigkeit wieder optimal aufzubauen und nach der Herz-Rehabilitation aufrecht zu erhalten.

Unsere ambulante Herz-Rehabilitation ermöglicht es Ihnen, Ihren Gesundheitszustand dank persönlicher und individueller Betreuung ins Gleichgewicht zu bringen. Unsere Therapeuten und Ärzte zeigen Ihnen Wege, wie Sie Ihre Lieblingsaktivitäten trotz Ihrer Herz-Kreislaufkrankung wieder aufnehmen und weiterführen können.

Durch das gezielte Training lernen Sie Ihren Körper kennen, werden leistungsfähiger, haben mehr Energie und wissen, wie Sie mit Stress und anderen Risikofaktoren richtig umgehen. Wir unterstützen Sie dabei, neues Selbstvertrauen zu schöpfen und die Motivation zu finden, Ihrem Lebensrhythmus wieder nachzugehen oder neu zu gestalten. Die erlernten Strategien in der Herz-Rehabilitation helfen Ihnen, Ihren Lebensstil anzupassen, um Risiken für eine erneute Herzerkrankung zu minimieren.

## Kontakt und Anmeldung

Spital Lachen, Physiotherapie

Telefon +41 55 451 35 15

[physiotherapie@spital-lachen.ch](mailto:physiotherapie@spital-lachen.ch)

[www.spital-lachen.ch/physio-therapie.html](http://www.spital-lachen.ch/physio-therapie.html)



# Ambulante Herz-Rehabilitation

## Für wen ist die Reha geeignet?

Unsere ambulante Herz-Rehabilitation richtet sich an Patienten mit einer Herz-Kreislaufproblematik. Es werden vor allem Patienten angesprochen, die einen Herzinfarkt erlitten haben, sich einer Herzoperation unterziehen mussten, eine Herzleistungsschwäche zeigen oder eine periphere arterielle Verschlusskrankung haben. Ebenfalls empfiehlt es sich für Personen mit erhöhtem Risikoprofil wie zum Beispiel rauchen, Diabetes mellitus, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte und/oder Übergewicht.

## Was erwartet Sie?

In unserer Herz-Rehabilitation trainieren Sie dreimal pro Woche, bis 32 Trainingseinheiten abgeschlossen sind. Zweimal pro Woche findet das Training in unserem Trainingsaal statt, wo Sie Ihre Ausdauer- und Kraftleistung mit einem individuell an Sie angepassten Trainingsprogramm verbessern können. Einmal pro Woche findet ein Training im Freien statt. Das Training wird durch Fachvorträge und Beratungsgespräche ergänzt. Die folgenden Punkte fassen den Aufbau unserer Herz-Rehabilitation zusammen:

- Ergometer-Training
- Krafttraining
- Lauf- und Wandergruppe
- Gruppengymnastik
- Stressmanagement und Entspannung
- Ernährungsberatung
- Rauchstoppberatung
- Diabetesberatung
- Ärztliche Visiten
- Fachvorträge

Da es sich um eine lizenzierte Rehabilitation handelt, werden Sie engmaschig durch unser Therapie-Team und die Ärzte betreut. Ihr allgemeiner Zustand, Ihre Vitalparameter und Fortschritte werden bei jeder Trainingseinheit festgehalten. Diese Daten dienen dem eng zusammenarbeitenden interdisziplinären Team von Therapeuten und Ärzten zum Austausch und um die Entwicklung Ihres Gesundheitszustandes aufzuzeigen. Weiter legen wir grossen Wert auf Ihr Wohlbefinden in der Gruppe, denn gegenseitige Unterstützung unter Gleichgesinnten motiviert zum Durchhalten und erhöht die Erfolgschancen.

Spital Lachen AG  
Oberdorfstrasse 41  
8853 Lachen SZ  
Tel. +41 55 451 31 11  
[www.spital-lachen.ch](http://www.spital-lachen.ch)

