

PHYSIOTHERAPIE

# AMBULANTE HERZREHABILITATION



Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler **so** **H**

### Pioniere in Olten

Das Kantonsspital Olten (KSO) bietet für Herzpatientinnen und -patienten seit 1986 ein ambulantes Rehabilitationsprogramm an. Das damals landesweit erste Programm dieser Art hat sich zu einem festen Therapieangebot am KSO entwickelt und ist zum Vorbild für viele ähnliche Programme in der Schweiz und weltweit geworden.

## Prävention und Rehabilitation



Eine Herzerkrankung, ein Herzeingriff und eine Herzoperation stellen einen tiefen Einschnitt im Leben eines jeden Betroffenen dar. Durch eine gezielte Behandlung im Akutspital ist ein erster Schritt zur Besserung getan, eine vollständige Genesung aber noch nicht erreicht.

Die körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht selten reduziert. Meist sind Veränderungen des Lebensstils zur Verbesserung der Prognose nötig. Oft ist die Krankheit auch psychisch noch nicht verarbeitet, und die Gedanken an die Zukunft bereiten Ihnen als Betroffenen und Ihren Angehörigen Sorgen. Hier setzt die Rehabilitation ein.

In den meisten Fällen beginnt das Programm unmittelbar anschliessend an den Spitalaufenthalt, bei Patienten mit grösserem Herzinfarkt oder nach komplexen Herzoperationen zwei bis drei Wochen nach der Entlassung aus dem Spital.



## Gut zu wissen

### Muss/darf/soll ich an einem ambulanten Herzrehabilitationsprogramm teilnehmen?

Wir empfehlen eine Herzrehabilitation allen Patienten, die nach einem Herzinfarkt oder einem Herzeingriff wieder gesund und leistungsfähig werden möchten und motiviert sind, selber dazu einen Beitrag zu leisten. Die häufigsten Gründe für eine Herzrehabilitation sind:

- Herzinfarkt
- Ballondilatation/Stentimplantation in den Herzgefäßen (PTCA, PCI, Koronarangioplastie)
- Koronare Bypass-Operation
- Herzklappen-Operation
- Ersatz der Aorta (Composite Graft, Ascendensersatz)
- Herztransplantation
- Implantation eines Defibrillators (ICD, CRT-D), Radiofrequenzablation

### Gibt es eine Altersgrenze?

Unser jüngster Absolvent bisher war 22 Jahre, unser ältester Absolvent 89 Jahre alt. Es gibt also weder nach unten noch nach oben eine feste Altersgrenze. Wenn Sie motiviert sind und bei der kardiologischen Eintrittsuntersuchung keine akuten Probleme festgestellt werden, können Sie unabhängig von Ihrem Jahrgang am Programm teilnehmen.



### Wer betreut mich im Herzrehabilitationsprogramm?

Unser ambulantes Herzrehabilitationsprogramm steht unter der Leitung der Herzspezialisten Dr. med. Stefan Goerre, Dr. med. Max Misteli, Dr. med. Hansjörg Meier, Dr. med. Gerrit Hellige und Frau Dr. med. Nisha Arenja. Die Trainingseinheiten werden von speziell geschulten Physiotherapeutinnen geleitet. Bei den Outdoor-Aktivitäten begleitet Sie ein Arzt mit Notfallausrüstung.

### Wie sieht der praktische Programmablauf aus?

Das Rehabilitationsprogramm dauert zwölf Wochen. Acht bis zehn Herzpatienten werden in einer Gruppe zusammengefasst, die das gesamte Programm gemeinsam absolviert. Das Gemeinschaftserlebnis und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe sind eine wesentliche Voraussetzung für den Rehabilitationserfolg.

Die Rehabilitationsaktivitäten finden jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag statt. Die Trainingseinheiten dauern je nach Leistungsstufe ein bis zwei Stunden, die Vorträge und Beratungen eine Stunde. Sie müssen insgesamt einen Zeitaufwand von fünf bis sieben Stunden pro Woche einkalkulieren.

### Was werde ich in der Herzrehabilitation machen?

- Aquafit (Training im Wasser, auch für Nichtschwimmer geeignet)
- Medizinische Trainingstherapie im spitalinternen Fitnesscenter
- Gymnastik und Spiele in der Halle
- Velofahren (Velos werden zur Verfügung gestellt)
- Wandern/Walking
- Arztvorträge zu folgenden Themen: Herzmedikamente, Herzeingriffe, Risikofaktoren für das Herz, Aufbau und Funktion des Herzens, Leben nach dem Herzinfarkt, Umgang mit Stress und Angst
- Ernährungsberatung
- Rauchstopp-Beratung und Unterstützung beim Rauchstopp

### Wie kann ich in das Programm einsteigen?

In der Regel informiert Sie Ihr behandelnder Spitalarzt während Ihres stationären Aufenthalts im KSO über das Programm. Falls Sie sich für eine Teilnahme entscheiden, führen wir noch während Ihres stationären Aufenthalts eine kardiologische Untersuchung durch. Anschliessend werden Sie bei uns angemeldet.

Wenn Sie nicht am KSO hospitalisiert sind/waren, empfehlen wir Ihnen, sich bei Ihrem Hausarzt zu melden. Er kann dann die Anmeldung bei uns veranlassen.



### Wie geht es nach der Rehabilitation weiter?

Den Abschluss und Höhepunkt der Herzrehabilitation bildet eine Wanderung auf den Rumpel. Nachdem Sie dieses Ziel erreicht haben, sollten Sie alles daran setzen, die hart erarbeitete Fitness und den gesunden Lebensstil langfristig zu erhalten. Der beste Weg dazu ist der Übertritt in die Herzgruppe Olten, Rickenbach, Lostorf oder Zofingen, in der Sie einmal pro Woche unter der Leitung eines Herztherapeuten trainieren.

### Soll ich mich für ein ambulantes oder ein stationäres Rehabilitationsprogramm entscheiden?

Die ambulante Herzrehabilitation in Wohnortnähe gilt heute als Normalfall. Eine stationäre Rehabilitation ist nur dann notwendig, wenn Sie noch stark geschwächt sind und täglich medizinische Betreuung benötigen oder wenn Sie Distanz von der häuslichen Umgebung haben möchten.

### Wie läuft die Zusammenarbeit mit meinem Hausarzt?

Ihr Hausarzt wird über den Verlauf und die Ergebnisse der Rehabilitation informiert und übernimmt nach Abschluss des Programms wieder Ihre Betreuung.

## Stimmen von Patientinnen und Patienten

---

«Wassergymnastik und Wandern in der Gruppe hat mir sehr viel Freude bereitet.»

---

«Sehr wertvoll war für mich der Erfahrungsaustausch mit Mitpatienten. Wir hatten es streng, aber auch lustig und ich habe mich in der Gruppe immer wohl gefühlt.»

---

«Mir hat die Rehabilitation viel gebracht, vor allem das Gefühl, wieder normal und ohne Angst weiterleben zu können.»

---

«Die Ernährungsberatung war offen, sachlich und sehr interessant. Es wurden keine Extremtheorien verkauft.»

---

«Professionell geführte, abwechslungsreiche Rehabilitation mit motivierenden und motivierten Betreuern.»

## Weitere Informationen und Anmeldung

---

Physiotherapie Kantonsspital Olten  
T 062 311 43 51  
F 062 311 54 76  
[physiotherapie.kso@spital.so.ch](mailto:physiotherapie.kso@spital.so.ch)

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler 

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 062 311 41 11 | F 062 311 54 69  
info.kso@spital.so.ch

