

HIRSLANDEN KLINIK AARAU  
KLINIK BEAU-SITE, BERN  
KLINIK PERMANENCE, BERN  
SALEM-SPITAL, BERN  
ANDREASKLINIK CHAM ZUG  
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN  
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE  
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE  
KLINIK ST. ANNA, LUZERN  
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL  
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN  
KLINIK STEPHANSHORN, ST. GALLEN  
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH  
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



**KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

**INSTITUT FÜR PHYSIOTHERAPIE  
KLINIK HIRSLANDEN**  
WITELLIKERSTRASSE 40  
CH-8032 ZÜRICH  
T +41 44 387 26 20  
F +41 44 387 26 26  
PHYSIOTHERAPIE.HIRSLANDEN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

**INSTITUT FÜR PHYSIOTHERAPIE**

# KOMPETENZ IN DER ANWENDUNG VON BEWEGUNGSTHERAPIEN

IN DER PHYSIOTHERAPIE STEHT DIE AKTIVE THERAPIE DES KÖRPERS IM VORDERGRUND. DIE RICHTIGEN THERAPEUTISCHEN MASSNAHMEN KÖNNEN SCHMERZEN LINDERN, FUNKTIONSSTÖRUNGEN BESEITIGEN UND DEN REHABILITATIONSPROZESS AM BEWEGUNGSSYSTEM POSITIV BEEINFLUSSEN.





**Caroline Ott**  
Leitung Physiotherapie

## WILLKOMMEN BEI UNS

Das Institut für Physiotherapie an der Klinik Hirslanden ist ein wichtiger Baustein zur vollständigen Genesung nach Krankheit oder Verletzung. Unser Institut unterstützt und beschleunigt Ihren Heilungsprozess während des stationären oder ambulanten Aufenthalts mit einem umfassenden Therapieangebot. Auf den folgenden Seiten stellen wir uns und unser Angebot vor.

Im Vordergrund steht die aktive Therapie, damit der Körper gesund und leistungsfähig bleibt oder es nach Verletzungen, Operationen und Krankheiten wieder wird. Die richtigen therapeutischen Massnahmen können Schmerzen lindern, Funktionsstö-

rungen beseitigen und den Rehabilitationsprozess am Bewegungssystem positiv beeinflussen.

Es ist uns ein Anliegen, Ihre persönlichen Bedürfnisse in der Therapie zu berücksichtigen, damit die gemeinsam definierten Ziele zu Ihrer Zufriedenheit erreicht werden können.

Herzliche Grüsse

**Caroline Ott**  
Leitung Physiotherapie

In den Textbeiträgen sind sinngemäss immer Personen beiderlei Geschlechts gemeint.



## WIR STELLEN UNS VOR

Unsere interdisziplinäre Therapieabteilung beschäftigt Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, med. Masseure, Assistenten und Disponenten.

## UNSER ANGEBOT

Unsere vielfältigen ambulanten und stationären Therapiemethoden werden von erfahrenen, qualifizierten Mitarbeitern, welche sich kontinuierlich weiterbilden, auf hohem Niveau angewandt.

Die Therapie bietet, immer begleitet von einer persönlichen, kompetenten Betreuung, ein vielseitiges Therapiepektrum an, welches alle klassischen therapeutischen Methoden einschliesst. Die individuell dem Patienten ange-

passten Massnahmen haben zum Ziel, die grösstmögliche Selbstständigkeit zu erreichen, Schmerzen zu lindern, Funktionsstörungen zu verbessern und den Rehabilitationsprozess nach Erkrankungen und operativen Eingriffen positiv zu beeinflussen.

Auf Wunsch können wir schnell und unkompliziert ein engmaschiges Ärztenetzwerk mit einbeziehen.

**UNSER MOTTO:**  
«DURCH FÖRDERUNG DER EIGENINITIATIVE  
BIETEN WIR IHNEN HILFE ZUR SELBSTHILFE.»

## BEHANDLUNGSMETHODEN

### Physiotherapie

#### Atemtherapie

Befundorientierte manuelle oder durch verschiedene Geräte unterstützte Atemübungen.

#### Bobath/FOTT

Spezifische Behandlungstechniken bei neurologischen Erkrankungen.

#### Cranio-Sacral Therapie

Die integrative Cranio-Sacral Therapie gehört zur Osteopathie und ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, welche bei diversen Beschwerden am Bewegungsapparat angewandt wird.

#### Lymphdrainage und -bandage

Komplexe physikalische Entstauungstechnik zur Behandlung von Lymphödemem.

#### Manuelle Therapietechniken

(Maitland, Kaltenborn/Evjenth, Sohier)  
Spezifische Techniken für die Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur sowie des neurodynamischen Systems.

#### Medizinische Trainingstherapie/ Sportphysiotherapie

Erstellen eines individuellen Trainingsaufbaus. Kräftigung der Haltungsmuskulatur am Rumpf und an den Extremitäten.

#### Medizinische Massagen

- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Akupunkturmassage
- Myofasciale Triggerpunkttherapie
- Fussreflexzonenmassage

#### Physikalische Anwendungen

Elektrotherapie, Wärme- und Eispackungen

#### Triggerpunktbehandlung/ Dry Needling

Die manuelle Triggerpunkttherapie lindert ausstrahlende Schmerzen, die durch verspannte Muskulatur verursacht wurden, dank einer gesteigerten Durchblutung und reaktiven Entspannung des betroffenen Muskels. Beim Dry Needling werden Triggerpunkte mit Einweg-Akupunkturnadeln angestochen, um Schmerzen schnell zu bekämpfen.

#### Viszerale Osteopathie

Sie ist ein Teil der Osteopathie. Durch Mobilisation von Bindegewebshüllen (Fascien) werden innere Organe direkt, sanft und mit schnellem Erfolg behandelt, sodass sie ihre Funktion wieder optimal ausüben können.

#### Ergotherapie

Verbessern, Erreichen und Erhalten grösstmöglicher Selbstständigkeit in der alltäglichen Verrichtung wie Körperpflege, Essen, Fortbewegung, Haushalt, Beruf, Freizeit etc.

#### Logopädie

Stationäre Behandlung aller Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen bei neurologischen, organischen und funktionellen Beeinträchtigungen.





## GRUPPENTHERAPIEN

### Rückbildungsgymnastik

(ab der 6. Woche nach der Geburt)  
Ziel: Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur

## WIR FREUEN UNS AUF SIE

### Terminvergabe

Das Sekretariat koordiniert und plant aufgrund einer ärztlichen Physiotherapieverordnung die Termine für ambulante und stationäre Behandlungen.

Es ist uns ein Anliegen, die Wartezeiten so kurz wie möglich zu halten.

### Kostendeckung

Die Kosten einer ärztlich verordneten physiotherapeutischen Behandlung werden in der Regel von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen (abzüglich Franchise/Selbstbehalt). Die Dienstleistungen der Physiotherapie können Sie auch als «Selbstzahler» in Anspruch nehmen. Diese Leistungen werden Ihnen privat in Rechnung gestellt.

### Öffnungszeiten

Sekretariat  
Montag bis Freitag 08.00–12.00 Uhr  
13.00–17.00 Uhr

### Behandlungszeiten

Montag bis Freitag 07.30–18.00 Uhr  
Am Wochenende für stationäre Patienten bei Bedarf

## SO FINDEN SIE UNS

### Öffentliche Verkehrsmittel

Die Klinik Hirslanden ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar:

- ab Hauptbahnhof und Bahnhof Stadelhofen mit Tram Nr. 11 bis Haltestelle Balgrist
- ab Bahnhof Stadelhofen mit der Forchbahn (S18) bis Haltestelle Balgrist

### Besucherparkplätze

In der Tiefgarage stehen für Besucher Parkplätze und für Patienten mit Handicap gesonderte Parkplätze zur Verfügung. Das Parkhaus ist gebührenpflichtig. Die Öffnungszeiten sind täglich von 6.00 bis 21.00 Uhr. Bitte beachten Sie, dass in unmittelbarer Nähe der Klinik nur in einem sehr beschränkten Ausmass Parkiermöglichkeiten (Blaue Zone) vorhanden sind. Die Klinik Hirslanden ist rollstuhlgängig.

