

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 44 (2008)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Im Gespräch mit HerztherapeutInnen der Spitäler Thun und Stans =  
Entretien avec les physiothérapeutes spécialisés en rééducation  
cardiaque des hôpitaux de Thoun et Stans

**Autor:** Arx, Alexandra von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928772>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Im Gespräch mit HerztherapeutInnen der Spitäler Thun und Stans

### Entretien avec les physiothérapeutes spécialisés en rééducation cardiaque des hôpitaux de Thoune et Stans

ALEXANDRA VON ARX, PHYSIOACTIVE

Patienten mit Herzproblemen oder nach Herzoperationen haben oftmals das Vertrauen in ihre Leistungsfähigkeit verloren. Hier kommen die PhysiotherapeutInnen mit Zusatzausbildung ins Spiel. Sie helfen den betroffenen Personen, sich und ihren Körper wieder richtig einzusetzen. physioactive sprach mit den Teams der ambulanten Rehabilitation der Spitäler Thun und Stans.

**Frage | Mit welcher Art Patienten haben Sie es in der ambulanten Herz-Rehabilitation zu tun?**

**Team Thun:** Wir behandeln in unserem Programm Patienten aus der Region, welche einen Herzinfarkt erlitten haben, am Herzen operiert wurden oder nach einer invasiven Untersuchung (Koronarangiografie) zugewiesen wurden. Die meisten Patienten sind zwischen 50 und 65 Jahre alt.

**Team Stans:** Auch wir behandeln Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit. Ausserdem betreuen wir Patienten mit Herzfehlern (vor allem nach Klappenersatz), Patienten mit Herzrhythmusstörungen und solche nach einer Herzschrittmacher- oder Defibrillatorimplantation sowie Patienten mit Herzmuskelerkrankungen und Herzinsuffizienz.

**Frage | Wie lange dauert eine ambulante Rehabilitation und wie häufig müssen die Patienten kommen?**

**Team Thun:** In der Regel nehmen die Patienten 12 Wochen an unserem Programm teil. Es wird in Gruppen 3 x wöchentlich durchgeführt.

Les patients atteints de problèmes cardiaques ou ayant subi une opération du cœur ont perdu confiance en leurs capacités. C'est là qu'interviennent les physiothérapeutes spécialisés en rééducation cardiaque. Ils aident les personnes concernées à s'accepter, elles et leurs corps. physioactive s'est entretenu avec les équipes de rééducation ambulatoire des hôpitaux de Thoune et Stans.

**Question | A quel type de patients avez-vous affaire en rééducation cardiaque ambulatoire?**

**Equipe de Thoune:** Notre programme s'adresse aux patients de la région qui ont eu un infarctus du myocarde, qui ont été opérés ou qui ont subi un examen invasif (angiographie coronarienne). La plupart des patients ont entre 50 et 65 ans.

**Equipe de Stans:** Nous aussi, nous traitons des patients souffrant de pathologies coronariennes. De plus, nous nous occupons de patients atteints de dysfonctionnements cardiaques (principalement après un remplacement de valvule), de patients atteints de dysrythmies cardiaques, ayant subi une implantation de défibrillateur ou d'un pacemaker ainsi que de patients atteints d'affections myocardiques et d'insuffisance cardiaque.

**Question | Combien de temps dure une rééducation ambulatoire et à quelle fréquence les patients doivent-ils venir?**

**Equipe de Thoune:** Généralement, les patients participent à notre programme pendant 12 semaines. Il est effectué en groupes, 3 fois par semaine.

**Team Stans:** Bei uns kommen die Patienten nur 8 Wochen lang, aber ebenfalls 3 x wöchentlich. Dabei sieht das Programm folgendermassen aus: 8 h/Wo Bewegungstherapie mit Gymnastik, Wassertherapie, Fahrradergometer, Wanderungen und ab und zu Outdoor-Velofahren; 2–3 x Entspannungstherapie nach Jakobson; 6 h Ärztinformation rund ums Herz, 2 h Psychologie in der Gruppe und 4 h Ernährungsberatung mit einem gemeinsamen Kochen.

**Frage | Welche Methoden setzen Sie in der kardialen Rehab ein?**

**Team Thun:** Wir setzen an den verschiedenen Wochentagen verschiedene Schwerpunkte: montags Ausdauer und Entspannung, mittwochs Kraftausdauer und freitags Spiel & Spass. Zusätzlich zum Hallentraining gibt es (in der zweiten Phase) 1 x/Wo eine Wanderung in Begleitung einer Physiotherapeutin und des Kardiologen und 1 x/Wo Wassergymnastik.

**Team Stans:** Bei uns sieht das sehr ähnlich aus. Die Gymnastik beinhaltet Beweglichkeitstraining, Krafttraining, Gleichgewichtstraining, Koordination, Ausdauertraining und diverse Spielformen. Das Herzkreislauftraining findet auf dem Fahrradergometer statt, und zwar in der Ausdauermethode und in der extensiven Intervallmethode. Die Übungen finden gemäss einem vom Kardiologen ausgearbeiteten Belastungstest und mit Pulssteuerung statt.

**Equipe de Stans:** Chez nous, les patients viennent aussi 3 fois par semaine, mais sur 8 semaines seulement. Le programme se présente ainsi: 8 h/semaine de kinésithérapie: gymnastique, thérapie aquatique, cyclo-ergomètre et promenades à vélo à l'extérieur de temps à autre; 2–3 x séances de relaxation selon Jacobson, 6 h d'informations médicales sur le cœur, 2 h de psychologie en groupe et 4 h de conseils diététiques comprenant une séance de cuisine collective.

**Question | Quelles méthodes utilisez-vous en rééducation cardiaque?**

**Equipe de Thoune:** Chaque jour de la semaine présente un point fort différent: lundi, endurance et détente; mercredi musculation; et vendredi jeu et détente. De plus, l'entraînement sportif comprend (dans la deuxième phase) 1 x/semaine une balade en compagnie d'un physiothérapeute et du cardiologue et 1 x/semaine de la gymnastique aquatique.

**Equipe de Stans:** Chez nous, le programme est fort similaire. La gymnastique comprend un entraînement à la mobilité, de la musculation, des altères, de la coordination, de l'endurance et diverses formes de jeu. L'entraînement circulatoire a lieu sur le cyclo-ergomètre, en endurance et en interval-training intensif. L'intensité des exercices est basée sur un test d'effort avec mesure du pouls développé par des cardiologues.

**Question | Quels sont les objectifs de la thérapie?**

**Equipe de Stans:** L'objectif est d'accroître les capacités physiques des patients, afin qu'ils puissent à nouveau se débrouiller seuls au quotidien et éventuellement refaire du sport. Nous tentons de leur faire prendre conscience de leur situation, de leur faire modifier leur style de vie et réduire ainsi les facteurs de risque. La proximité de personnes souffrant d'un problème similaire favorise courage et joie dans l'apprentissage des mouvements.

**Equipe de Thoune:** Outre les objectifs déjà cités, le rétablissement de la confiance en son propre corps est également important. Et grâce aux informations multiples (conférences, entretiens directs), les patients acceptent également plus facilement leur maladie. |

Team Thun (von links): Erna Zimmermann, Christoph Jost und Edith Hoffland Locher, alle dipl. Physio/HerztherapeutInnen SAKR. | Equipe de Thoune (de gauche à droite): Erna Zimmermann, Christoph Jost et Edith Hoffland Locher, Cardiologues et physiothérapeutes, tous au bénéfice de la formation complémentaire dispensée par le Groupe de travail Suisse pour la Réadaptation cardiovasculaire (GSRC).



**Frage | Welche Ziele verfolgt die Therapie?**

**Team Stans:** Das Ziel ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit, damit die Patienten ihren Alltag wieder alleine bewältigen und vielleicht sogar wieder Sport treiben können. Wir versuchen, den Patienten ihre Situation bewusst zu machen, den Lebensstil zu ändern und so die Risikofaktoren zu verkleinern. Durch das Zusammensein mit Leidensgenossen werden in den Bewegungslektionen der Lebensmut und die Fröhlichkeit gefördert.

**Team Thun:** Nebst den eben genannten Zielen ist das Wiederherstellen des oft verlorenen Vertrauens in den eigenen Körper auch wichtig. Und durch die umfangreiche Information (Vorträge, direkte Gespräche) erreichen die Patienten auch mehr Sicherheit im Umgang mit der Krankheit. |



Team Stans (von links): Manuela Muheim (dipl. Physiotherapeutin mit SAKR-Ausbildung), Corina Stocker (Sportlehrerin mit SAKR-Ausbildung) und Claudia Oppliger (dipl. Physiotherapeutin mit SAKR-Ausbildung). | L'équipe de Stans (de gauche à droite): Manuela Muheim (physiothérapeute, formation GSRC), Corina Stocker (professeur de sport, formation GSRC), Claudia Oppliger (physiothérapeute, formation GSRC).

BMS (Biomechanische Stimulation) Geräte

## Ihre Praxishelfer für Erfolge in Minuten

### bestvibe multi

#### Therapie- und Trainingsplatte

- multidimensionales Vibrationsmuster
- dreidimensionales Training
- körpergerecht, angenehm, schonend und effektiv
- flüsterleiser Lauf



### bestvibe benita

#### BMS Handgerät

- Erfolge im Zeitraffertempo
- Eröffnet neue Behandlungsperspektiven



### bestvibe medi neu

#### Stationäres Vielzweck-Gerät

- gezielte BMS-Behandlung einzelner Muskel- und Körperpartien
- Neuentwicklung mit vielen Vorteilen
- Vibratode verstellbar von 55 - 155 cm



## Lernen Sie jetzt bestvibe kennen.

Wir beraten Sie gerne - kontaktieren Sie uns!  
Informationen, Beratung und Vertrieb:

Pro Care Innomed GmbH  
CH-5462 Siglistorf  
Tel. +41 56 243 15 74  
Fax +41 56 243 16 69  
E-Mail: [bestvibe@bluwin.ch](mailto:bestvibe@bluwin.ch)