

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 44 (2008)
Heft: 6

Artikel: Neue Herzgruppen sind gefragt = Il faut créer de nouveaux groupes maintenance cardio-vasculaire
Autor: Aepli, Silvia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928803>

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>

Neue Herzgruppen sind gefragt

Il faut créer de nouveaux groupes maintenance cardio-vasculaire

SILVIA AEPLI, SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG, BERN
FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE, BERNE

Möglichst allen Patienten nach einem Herzinfarkt eine wohnortnahe Langzeitrehabilitation in einer ambulanten Herzgruppe zu ermöglichen – dies strebt die Schweizerische Herzstiftung an. Sie unterstützt deswegen den Aufbau neuer Herzgruppen, welche oft von PhysiotherapeutInnen geleitet werden.

Herz-Kreislauf-erkrankungen sind nach wie vor die Todesursache Nummer 1 der Schweizerischen Bevölkerung sowie der häufigste Grund für Arztkonsultationen und Spital-einweisungen. Ein Herzinfarkt, eine Herzoperation oder eine sonstige koronare Herzkrankheit sind einschneidende Ereignisse. Mit dem Schrecken davon gekommen, aber zu tiefst verunsichert über die eigene Gesundheit – so fühlen sich viele Menschen nach einem Herzinfarkt. Eine gute Rehabilitation ist für den weiteren Verlauf entscheidend.

Die Rehabilitation verläuft über drei Phasen. Nach der Akutbehandlung begeben sich viele HerzpatientInnen für 4 bis 12 Wochen in eine ambulante oder stationäre Rehabilitation. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird wieder aufgebaut und die PatientInnen werden über notwendige Lebensstiländerungen informiert. Leider sind die Effekte im Alltag oft nur von kurzer Dauer. Hier setzt die dritte Phase der kardialen Rehabilitation an, die Langzeitbetreuung in Herzgruppen unter der Leitung von speziell ausgebildeten PhysiotherapeutInnen. Eine gezielte Langzeitrehabilitation kann das Risiko eines erneuten Vorfalls deutlich senken.

Was geschieht in einer Herzgruppe?

Im Zentrum der Herzgruppe steht das Bewegungsprogramm. Ohne Leistungsdruck wird mindestens einmal wöchentlich 60 bis 90 Minuten in der Gruppe trainiert. Der Austausch und Kontakt innerhalb der Gruppe hilft, die notwendigen Lebensstiländerungen gezielt anzupacken und als Chance zu sehen. Das

Permettre à tous les patients qui ont souffert d'un infarctus du myocarde de s'habituer à leur nouvelle vie en intégrant un groupe de maintenance cardio-vasculaire près de chez eux, telle est l'ambition de la Fondation suisse de cardiologie. Cette dernière participe à la formation de nouveaux groupes, principalement gérés par des physiothérapeutes.

Aujourd'hui, les maladies cardio-vasculaires restent la première cause de décès en Suisse et le premier motif de consultation de médecins et de services hospitaliers. Un infarctus du myocarde, une opération du cœur ou une autre maladie coronarienne en sont les manifestations les plus récurrentes. Les personnes qui ont déjà fait un infarctus du myocarde vivent dans la peur des problèmes cardiaques et avec un sentiment profond d'incertitude quant à leur santé. Une bonne rééducation est décisive pour la poursuite d'une vie normale!

Cette rééducation comporte trois phases. Après le traitement et les soins directs, un grand nombre de personnes souffrant de problèmes cardio-vasculaires doivent suivre un programme de rééducation, stationnaire ou ambulatoire, pendant 4 à 12 semaines. Celui-ci permet de reconstruire une bonne condition physique et d'informer les patients des changements qu'il est nécessaire d'apporter à leur mode de vie. Malheureusement, les effets au quotidien sont souvent de courte durée. La troisième phase de rééducation cardiaque propose aux patients une assistance à long terme au sein de groupes de malades cardiaques, sous la direction de physiothérapeutes spécialisés. Grâce à une rééducation de qualité à long terme, les risques de récurrence diminuent de façon significative.

Que se passe-t-il au sein d'un groupe de maintenance cardio-vasculaire?

Le programme d'activités physiques constitue l'activité principale du groupe. Les participants font 60 à 90 minutes de sport



Herzgruppe beim Aquafit und Indoor-Training. | Groupe maintenance cardio-vasculaire: Aquafit et entraînement Indoor. Fotos: Schweizerische Herzstiftung



entsprechende Wissen wird in Form von Informationsbroschüren, Vorträgen oder Workshops vermittelt.¹ Die fachlich kompetente Leitung, die Zusammenarbeit mit einer Ärztin oder einem Arzt sowie ein Sicherheits- und Notfallkonzept schaffen bei den TeilnehmerInnen der Herzgruppe Vertrauen und Sicherheit.

Welche Rolle spielen PhysiotherapeutInnen?

Die Leitung des Bewegungsprogramms obliegt idealerweise PhysiotherapeutInnen oder SportlehrerInnen, da sie die nötigen Grundkenntnisse und allenfalls bereits Erfahrungen aus der Rehabilitation mitbringen. Die Leiterin beziehungsweise der Leiter des Bewegungsprogramms

- plant und leitet das Herz-Kreislauf-Training
- begleitet andere sportliche Aktivitäten und eventuell weitere Tätigkeiten der Herzgruppe
- ermutigt und unterstützt zu regelmässiger Bewegung und gesunder Lebensweise
- berät die Gruppe bei der Planung weiterer Aktivitäten
- hilft Aufklärungsangebote in der Sekundärprävention zu realisieren.

Weiterbildung HerztherapeutIn SAKR

Wer sich zusätzliche Kompetenzen in der kardialen Rehabilitation aneignen möchte, hat die Möglichkeit, den dreiteiligen Lehrgang HerztherapeutIn SAKR zu absolvieren (12 Kurstage und ein Praktikum). Der Lehrplan umfasst Pathologie, Diagnose und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Trainingslehre, Methodik und Didaktik. Weitere Informationen: www.herztherapeuten-sakr.ch

¹ Siehe auch physioactive 1/2008, Seite 15 ff. Alexandra von Arx: Im Gespräch mit HerztherapeutInnen der Spitäler Thun und Stans.

par semaine, sans chercher la performance. L'échange et les contacts entre participants aident à aborder les principaux changements de mode de vie et à considérer cette étape comme une chance. Les informations sont transmises sous forme de brochures, de séminaires ou d'ateliers¹. Une gestion du groupe spécialisée et compétente, la collaboration avec un médecin ainsi qu'un concept de sécurité et d'urgence mettent les participants en confiance.

Quel est le rôle des physiothérapeutes?

Les physiothérapeutes ou les professeurs de sport sont les personnes idéales pour gérer un programme d'activités physiques car ils disposent des connaissances de base et transmettent leur expérience de rééducation. Le responsable du programme est chargé de:

- Planifier et gérer l'entraînement sportif des malades cardio-vasculaires,
- Coacher d'autres activités physiques et éventuellement d'autres actions du groupe,
- Motiver et aider les malades à avoir une activité physique régulière et une vie saine,
- Conseiller le groupe dans le cadre de la planification des activités,
- Participer à l'élaboration de propositions d'actions d'information au cours de la phase de prévention secondaire.

Spécialisation en tant que «Thérapeute cardiaque GSRC»

Toutes les personnes qui souhaitent parfaire leurs compétences dans le secteur de la rééducation cardiaque peuvent

¹ Cf. physioactive 1/2008, page 15; Alexandra von Arx: échanges avec des thérapeutes cardiaques des hôpitaux Thun et Stans.

Support für Herzgruppengründungen

Die Schweizerische Herzstiftung unterstützt die Gründung neuer Herzgruppen von den ersten Abklärungen bis zum Start und Ausbau der Aktivitäten. Nebst persönlicher Beratung stehen zahlreiche Hilfsmittel wie zum Beispiel das Handbuch «Gemeinsam zu einem gesunden Lebensstil – der Weg zur eigenen Herzgruppe» zur Verfügung. Das Ziel ist, möglichst allen Betroffenen eine wohnortsnahe Langzeitrehabilitation in einer Herzgruppe zu ermöglichen. Dazu ist der Aufbau weiterer Herzgruppen in der ganzen Schweiz nötig und das Engagement von Fachpersonen der kardialen Rehabilitation gefragt.

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert. www.swissheart.ch

Weitere Informationen auf www.swissheartgroups.ch oder direkt bei Claudia Pohl, pohl@swissheart.ch, Telefon 031 388 80 93. |



Silvia Aepli

Zur Autorin | Silvia Aepli leitet den Bereich Herzgruppen bei der Schweizerischen Herzstiftung. Neben Dienstleistungen für die Herzgruppen fördert sie mit ihrem Team den Aufbau des Herzgruppenetzes in der Schweiz.

A propos de l'auteur | Silvia Aepli est responsable du service « groupes de maintenance cardio-vasculaire » de la Fondation suisse de cardiologie. Elle assure des prestations pour les groupes de maintenance, mais a de plus mis en place un réseau de groupes de maintenance cardio-vasculaire dans toute la Suisse.

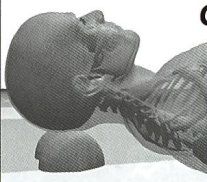
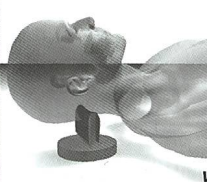

suivre la formation de «Thérapeute cardiaque GSRC» (12 jours de formation et un stage pratique). La formation aborde la maladie, le diagnostic et le traitement des maladies cardio-vasculaires ainsi que l'apprentissage des activités physiques, la méthodologie et la didactique. Pour plus d'informations, rendez-vous sur: www.herztherapeuten-sakr.ch

Création de groupes de maintenance cardio-vasculaire

La Fondation suisse de cardiologie participe à la création de nouveaux groupes de maintenance cardio-vasculaire, depuis les explications initiales jusqu'au développement des activités. En plus des conseils personnalisés, de nombreuses aides sont à la disposition des personnes intéressées, comme le manuel «Ensemble vers une vie saine – aller vers son propre groupe». L'objectif est de permettre à toutes les personnes concernées de participer, sans aller très loin, à un programme de réhabilitation à long terme au sein d'un groupe. Il faut donc absolument pouvoir implanter de nouveaux groupes de maintenance cardio-vasculaire sur l'ensemble du territoire suisse et pouvoir faire appel à des spécialistes de la rééducation cardiaque.

La Fondation suisse de cardiologie s'est fixé pour but de promouvoir la recherche et de mettre en place tout un travail de sensibilisation pour que les personnes souffrant de problèmes cardio-vasculaires vivent mieux ou soient moins handicapées, pour qu'elles ne meurent pas prématurément d'un infarctus du myocarde ou d'une attaque cérébrale et qu'elles continuent à vouloir jouir de la vie. La Fondation suisse de cardiologie, créée en 1967, est une organisation indépendante, certifiée par l'association ZEWO, et financée principalement par les dons. www.swissheart.ch

Pour plus d'informations, merci de consulter le site Internet: www.swissheartgroups.ch ou de contacter directement Claudia Pohl, à pohl@swissheart.ch, ou par téléphone au: 031 388 80 93. |

| | | |
|---|---|--|
|  <p>CraneoBalancer DAS CST/Osteo-Tool! www.muntinga.ch/shop</p> |  <p>AtlasBalancer DAS Atlas/Dura-Tool! www.muntinga.ch/shop</p> |  <p>3DCranio 3DCranio DVD: Cranio-Motion in 3D! www.3dcranio.com</p> |
|---|---|--|



SportsArt^{FITNESS}
Ergometer C570U/C580U



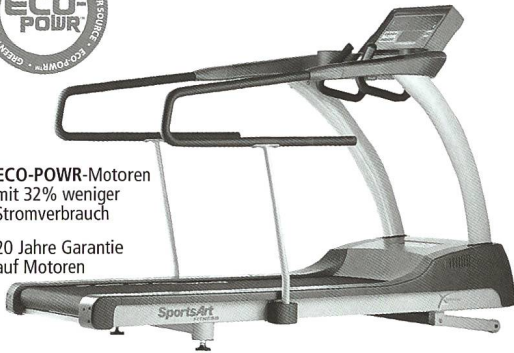
SportsArt^{FITNESS}
Liegeergometer C570R/C580R



SportsArt^{FITNESS}
Laufband T650M



- ECO-POWR-Motoren mit 32% weniger Stromverbrauch
- 20 Jahre Garantie auf Motoren



SportsArt^{FITNESS}
Elliptical E870/E880

verstellbare
Schrittlänge von
45-73 cm



SportsArt^{FITNESS}
XT20 Crosstrainer



SportsArt^{FITNESS}
Krafttrainingsgeräte



The Shark Fitness Company



www.sharkfitness.ch

Shark Fitness AG Professional Fitness Division

Landstrasse 129 | 5430 Wettingen 2 | Tel.: 056 427 43 43 | info@sharkfitness.ch | www.sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop Wettingen 5430 Wettingen | Tel.: 056 426 52 02

Shark Fitness Shop Wil 9500 Wil | Tel.: 071 931 51 51

SportsArt^{FITNESS}

TUNTURI®

FIRST DEGREE FITNESS

Nautilus®



BOWFLEX®

Body-Solid

SCHWINN

VISION FITNESS

