

## DAVOS HEALTH – Alles für Ihre Gesundheit

Davos Health ist die Geschäftsstelle für Gesundheitstourismus in Davos. In enger Zusammenarbeit mit der Gemeinde Davos und der Tourismusorganisation Davos Klosters ist es unser Ziel, mit neuen Produkten und Angeboten die Destination stärker im Bereich des gesamtheitlichen, präventiven Gesundheitstourismus zu positionieren. Gemein-

sam mit den Partnerbetrieben im Themenbereich Gesundheit werden neue Angebote geschürt und bestehende präsen- ter und vernetzter vermarktet. Die Angebote bewegen sich als ganzheitliche Gesundheitsangebote in den Bereichen «Body», «Mind & Soul», «Nature» und «Sports & Health».

**Davos Health**  
Talstrasse 41  
7270 Davos Platz  
+41 81 414 33 75  
sabrina.habegger@davos.gr.ch  
davos.ch/health



## DAVOS SPORTS & HEALTH

Davos Sports & Health betreut Sportlerinnen und Sportler kompetent und unkompliziert, fördert die Gesundheit mit gezielten Programmen und schafft Wissen in der Sport- und Bewegungsmedizin durch Forschung und Lehre. Wir sind dem Spital Davos angegliedert, wodurch eine umfassende medizinische

Versorgung garantiert wird. Davos Sports & Health ist als Swiss Olympic Medical Center (SOMC) offiziell akkreditiert. Unser Team besteht aus Spezialistinnen und Spezialisten aus den Disziplinen Sportmedizin, Bewegungswissenschaft, Physiotherapie, medizinische Massage sowie Forschung und Lehre.

**Davos Sports & Health**  
Spital Davos AG  
Promenade 4  
7270 Davos Platz  
+41 81 414 84 84  
info@davosportshealth.ch  
davosportshealth.ch



## IHRE ANSPRECHPERSONEN UND SPEZIALISTEN VOR ORT



Dr. med.  
Walter Kistler  
Chefarzt Sportmedizin und  
leitender Arzt Innere Medizin



Dr. sc. nat.  
Michael Villiger  
Leiter Leistungsdiagnostik,  
Forschung und Lehre



Roelof Van der Wijk  
Leiter allgemeine  
Physiotherapie



Martina Friedli  
Leiterin Sportphysiotherapie



Kathrin Wolf  
Assistentin Chefarzt  
Sportmedizin



# PRÄHABILITATION

# GESTÄRKT REIN, GESÜNDER RAUS

mit dem Prähabilitationsprogramm von Davos Sports & Health



## Was ist Prähabilitation? Was kann sie bewirken?

Prähabilitation findet vor einem chirurgischen Eingriff statt. Mit dem gezielten Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer durch eine Bewegungstherapie werden Sie bestens auf die Operation vorbereitet, sodass Sie diese gestärkt antreten können und sich nach dem Eingriff schneller erholen können. Ganz nach dem Motto «better in, better out».

## Unser medizinisch-therapeutisches Angebot

Ihr behandelnder Arzt bzw. Ihre behandelnde Ärztin hat Sie für eine Operation angemeldet und Sie möchten sich bereits vor dem Eingriff vorbereiten, um die spätere Genesung zu verkürzen. Unser Prähabilitation-Intensivprogramm beginnt idealerweise vier bis acht Wochen vor

dem Eingriff. Die weiteren Wochen vor und nach dem Intensivprogramm nutzen Sie am besten mit 2x Physiotherapie pro Woche. Nach Ihrer Operation sind unsere erfahrenen Physiotherapeuten gerne wieder da und unterstützen Ihren Genesungsprozess.

## Vorteile einer Prähabilitation:

- Weniger Komplikationen
- Weniger Schmerzen
- Kürzere Rehabilitation
- gesteigerte Fitness
- Kurzfristig sowie langfristig bessere Ergebnisse

**... und dadurch bessere Lebensqualität und grössere Lebensfreude!**

# PROGRAMMÜBERSICHT

## Woche 1

Montag	
14:30 Uhr	Begrüssung, Fragen klären etc.
15:00 Uhr	Physio Tests / Physio basic
Dienstag	
08:00 Uhr	Labor nüchtern
08:15 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	EKG + Lufu beim Funktionsdienst
09:30 Uhr	Ärztliche Check-up Untersuchung
Ab 10:30 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest
Mittwoch	
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Zusatzangebot MTT
16:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR)
Donnerstag	
10:30 Uhr	Physio basic
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Einführung Ausdauer plus (Natur)
Freitag	
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR) Alternativ/Frei/MTT
Samstag	
10:30 Uhr	Selbstständig Ausdauer plus oder MTT

## Woche 2

Montag	
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Ausdauer plus (Natur)
Dienstag	
10:30 Uhr	Physio basic
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause
Ab 11:00 Uhr	Alternativ/Frei/MTT
Mittwoch	
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Ausdauer plus (Natur)
16:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR)
Donnerstag	
10:30 Uhr	Physio basic
11:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest
Freitag	
10:30 Uhr	Austrittstest Physio
11:00 Uhr	Abschlussgespräch Arzt



Weitere  
Informationen  
unter  
[praehabilitation.ch](http://praehabilitation.ch)

## Glossar

- HIIT: Beim hochintensiven Intervalltraining wechseln sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab.
- MTT: Die Medizinische Trainingstherapie entspricht dem selbständigen Training unter physiotherapeutischer Aufsicht.
- EMR: Erfahrungs Medizinisches Register. Die dort anerkannten Leistungen können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden.
- EKG: Das Elektrokardiogramm zeigt die (elektrische) Aktivität des Herzens mittels Elektroden in einer Kurve auf.
- Lufu: Bei der Lungenfunktion werden Luftmenge und -geschwindigkeit in der Lunge gemessen.

## Zusatzangebote

Aktivität	Buchbar an folgenden Tagen	Ort	Ansprechpartner	Kosten
Massage	Mittwoch-Freitag	Spital Davos/ Physiotherapie U2	Martina Fritsche	30min CHF 55.00 60min CHF 100.00
Akupunktur	Freitag	Spital Davos/ Akupunktur (B)	Judith Alder Nebel	60min CHF 132.00
Yoga	Mittwoch und Donnerstag	Spital Davos/ Physiotherapie U2	Gabriela Zwysig	60min CHF 120.00
Sportphysiotherapeutische Beratung	Täglich	Spital Davos/ Physiotherapie U2	Martina Friedli/ Ursula Schneider	60min CHF 120.00
Diabetesberatung	Dienstag und Donnerstag	Spital Davos (A)	Ursula Kistler	CHF 120.00
Ernährungsberatung	Freitag	Spital Davos (A)	Karin von Burg	CHF 120.00
Krafttraining im Spital Davos	Täglich	Spital Davos/ Physiotherapie U2	Martina Fritsche	Zur freien Verfügung
Feldenkrais	Mittwochs in der Gruppe, Einzel nach Vereinbarung	Obere Strasse 12, 7270 Davos Platz	Ursula Kistler	60min Gruppe CHF 25.00 60min Einzel CHF 120.00
Beinachsenmessung	Täglich	Flüelastrasse 4, 7260 Davos Dorf	Hans-Martin Heierling	Kostenlos

Viele Zusatzversicherungen übernehmen oder beteiligen sich an den Kosten dieser Angebote. Bitte **informieren** Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung.