

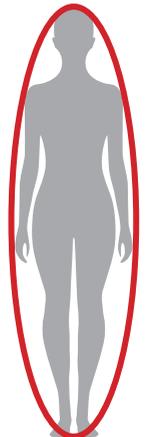


LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Kantonsspital  
Baselland  
ganz nah

# Respirare

AMBULANTE PULMONALE  
REHABILITATION



**Physiotherapie**

Kantonsspital Baselland Bruderholz

---

### **Ziele der ambulanten pulmonalen Rehabilitation**

- Integration in ein sportliches Umfeld
- Schulung der Atemwahrnehmung
- Verbesserung im Umgang mit der Atemnot
- Steigerung von Ausdauer und Kraft
- Abbau von Angst
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Lebensqualität

---

### **Die Rehabilitation beinhaltet mehrere Therapieelemente**

- Atemtherapie
- Entspannungstechniken
- Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining
- Schulungsnachmittage in der Lungenliga

Unser Fitnessprogramm wird individuell auf Sie abgestimmt, so dass Sie unter fachkompetenter Anleitung gemeinsam mit Gleichgesinnten trainieren werden.



---

### **Indikationen**

- COPD
- Zystische Fibrose
- Asthma bronchiale
- Thoraxwand- und Atemmuskelerkrankungen
- Postoperativ nach Lungenoperationen

---

### **Voraussetzungen**

- Voruntersuchung beim Facharzt (Pneumologie)
- Ärztliche Verordnung

---

### **Ablauf**

- Insgesamt 24 Trainingseinheiten
- 2 Mal pro Woche
- 90 Minuten
- Montag und Mittwoch von 13.30 bis 15.00 Uhr

---

### **Mitbringen**

- Sportkleidung (Trainerhose, T-Shirt)
- Turnschuhe
- Handtuch

**Wir sind Experten  
bei Fragen zu Bewegung,  
Mobilität, körperlichen  
Funktionsstörungen und  
Schmerzen.**

---

**Kantonsspital Baselland**

Physiotherapie

CH-4101 Bruderholz

T +41 (0)61 436 23 44

F +41 (0)61 436 36 89

[physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch](mailto:physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch)

[www.ksbl.ch](http://www.ksbl.ch)