

Bewegung ist das beste Medikament



Bewegung ist das beste Medikament



balgrist move>med, Swiss Olympic Medical Center, vereint Arztpraxen, Physiotherapie, Rehabilitation, Trainingsabklärung und -beratung und Fitnesscenter unter einem Dach. Es wird geleitet vom renommierten Sportmediziner Dr. med. Walter O. Frey und ist Teil der Universitätsklinik Balgrist.

Das erfahrene sportmedizinische Ärzte- und Therapeutenteam behandelt nicht nur Spitzensportler, sondern auch Sie als Bewegungsmensch oder Patient.

balgrist move>med – das einzige universitäre Deutschschweizer Swiss Olympic Medical Center

Seit Juli 2011 gehört balgrist move>med zur Uniklinik Balgrist. Als Kunde oder Patient profitieren Sie dadurch nicht nur von der gesamten Fachkompetenz im Bereich der Bewegung der renommierten Uniklinik Balgrist, sondern werden auch nach den höchsten Richtlinien eines von Swiss Olympic anerkannten Medical Centers behandelt. Sie werden im balgrist move>med so betreut wie ein Spitzensportler. Profitieren auch Sie von diesem fundierten Know-how!

balgrist move>med ist ein Wegbereiter in der Umsetzung der Bewegung als gezielte Behandlungsmethode.

Bewegung ist nicht nur gesund, sondern ist ein hoch wirksames Medikament. Die Bewegung senkt den Blutdruck, reduziert das Gewicht und die Blutfette, minimiert das Krebsrisiko, schützt vor Herzinfarkt und vieles mehr. Kein anderes Medikament verfügt über ein so breitbandiges und hocheffizientes Wirkungsspektrum. balgrist move>med ist eines der ersten Institute, das den Wert dieses potenten Medikamentes erkannt hat.

Sportmedizin – für wen

Lebenslang in Bewegung zu bleiben, auch unter erschwerten Bedingungen, zum Beispiel bei Schmerzen, nach einer Operation oder mit einem Herz-Lungen-Leiden, ist entscheidend für die Erhaltung und Verbesserung von Lebensqualität und Gesundheit. Im balgrist move>med sucht Rat, wer nicht stillstehen will, sei es ein Olympia-Athlet, Breitensportler oder Patient.

Im balgrist move>med werden alle behandelt wie Olympia-Athleten: Spitzensportler, Marathon-Erstlinge, Manager mit Rückenschmerzen, Übergewichtige, Freizeitvelofahrer, Herztransplantierte, Leute, die beim Check-up gemerkt haben, dass sie sich mehr bewegen sollten. Kurz: alle Leute, die wissen, dass sie sich etwas Gutes und Gesundes tun, wenn sie sich bewegen.

Dr. med. Walter O. Frey ärztlicher Leiter balgrist move·med

- Medizinstudium an der Universität Zürich, 1976–1982, Dissertation 1988: «Wasser- und Elektrolythaushalt beim Ultramarathonlauf»
- Facharzt Physikalische Medizin und Rehabilitation FMH.
- Fähigkeitsausweise: Sportmedizin SGSM, Manuelle Medizin SMM.
- Chefarzt Rehabilitation und Sportmedizin an der Schulthess-Klinik, Zürich, 1997–2001.
- Mitbegründer und Leiter move·med, Swiss Olympic Medical Center, Zürich, 2002–2011.
- Olympia-Arzt in Nagano, Sydney, Salt Lake City, Turin und Vancouver.
- Verbandsarzt: Swiss Ski, Swiss Skating, Swiss Unihockey, Swiss Sliding (Skeleton und Rodeln).
- Clubarzt: GC Zürich: Rudern, Unihockey, Fussball.
- Lehrauftrag an der ETH Zürich



In Rekordzeit dem gesundheitlichen Ziel entgegen

Das Team von spezialisierten Ärzten unter der Leitung von Dr. med. Walter O. Frey betreut Sie bei Ihren medizinischen Problemen. Seien dies Rückenschmerzen, Tennis-Ellbogen, Knieprobleme oder ein verstauchter Fuss. Sie helfen Ihnen, Ihre Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen, Ihr Herz-Kreislauf-System gesund auszulasten und zu trainieren, zeigen Ihnen, welche Art von Bewegung in welchem Ausmass für Sie persönlich optimal ist. Lassen Sie sich bei unserem Check-up von Kopf bis Fuss untersuchen.

Einem Spitzensportler steht eine limitierte Anzahl Jahre zur Verfügung seine Topleistungen zu erbringen. Einem Patienten eine limitierte Anzahl Sitzungen beim Arzt oder Physiotherapeuten, gesundheitliche Verbesserungen zu erzielen.

Im balgrist move·med werden die Menschen ganzheitlich untersucht. So finden sich im Leistungsangebot auch Spezialmethoden wie spezifische Testungen wichtiger Muskelgruppen, Logendruckmessungen, Körperfett-Bestimmungen, Kinetic Control, etc ...

Sind bildgebende Untersuchungen notwendig, profitiert der Patient von sämtlichen Spezial-Untersuchungen des ebenfalls an der Uniklinik Balgrist beheimateten Radiologischen Institutes. Der rasche Zugriff und das breite Spektrum an Möglichkeiten garantieren den Patienten eine sehr präzise medizinische Abklärung und klare Diagnosestellung.

Damit gelingt es, nicht einfach die Symptome, sondern die Ursachen gezielt zu behandeln. In den Heilungs- und Rehabilitationsprozess wird der Patient aktiv mit einbezogen.

Meist können die Beschwerden mittels geeigneter Therapieformen aus dem Bewegungsbereich behoben werden. Ist dennoch eine Operation angesagt, steht den Patienten dank der Integration das gesamte Spektrum der hoch spezialisierten Orthopädischen Chirurgie der Uniklinik Balgrist zur Verfügung.

Auszug aus unserem Angebot:

Sportmedizin

Medizinische Check-ups

Behandlung von Rückenschmerzen, Knieschmerzen etc., Schmerzen am gesamten Bewegungsapparat

Second opinions

Trainingsaufbau/Steigerung

Übertraining

Beratung bei Übergewicht und Stoffwechselproblemen

Physiotherapie

Sportphysiotherapie, Rumpftestung, Contrex-Training

Kinetic Control

Elektrotherapie, Ultraschall, Stosswellentherapie

Lymphdrainage

Manuelle Therapie

Triggerpunkttherapie

Dry Needling

Klassische Massage, Sportmassage

Pilates (Einzel-/Gruppentherapie)

Rehabilitation

Rehabilitation des Bewegungsapparates (z.B. Rückenschmerzen nach Knieoperationen etc.)

Herz-Rehabilitation (SAKR anerkannt)

Lungen-Rehabilitation (anerkannt von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie)

Psychosomatische Rehabilitation

Rehabilitation nach Krebstherapie

Training

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Fitnessstraining im medizinisch betreuten Trainingscenter

Behandlung sportmedizinischer Probleme

Personal Training mit renommierten Trainern

Gruppenkurse, z.B. Rückenschule

Leistungsdiagnostik

Gesundheits-Check

Ausdauerleistungstest auf Velo, Laufband oder Ruderergometer

Belastungs-EKG

Spiroergometrie

Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung

Trainingsplanung und Trainingsbegleitung, Wettkampfvorbereitung

Lungentest/Asthmaabklärung

Körperfettmessung

Sprungkraftmessung

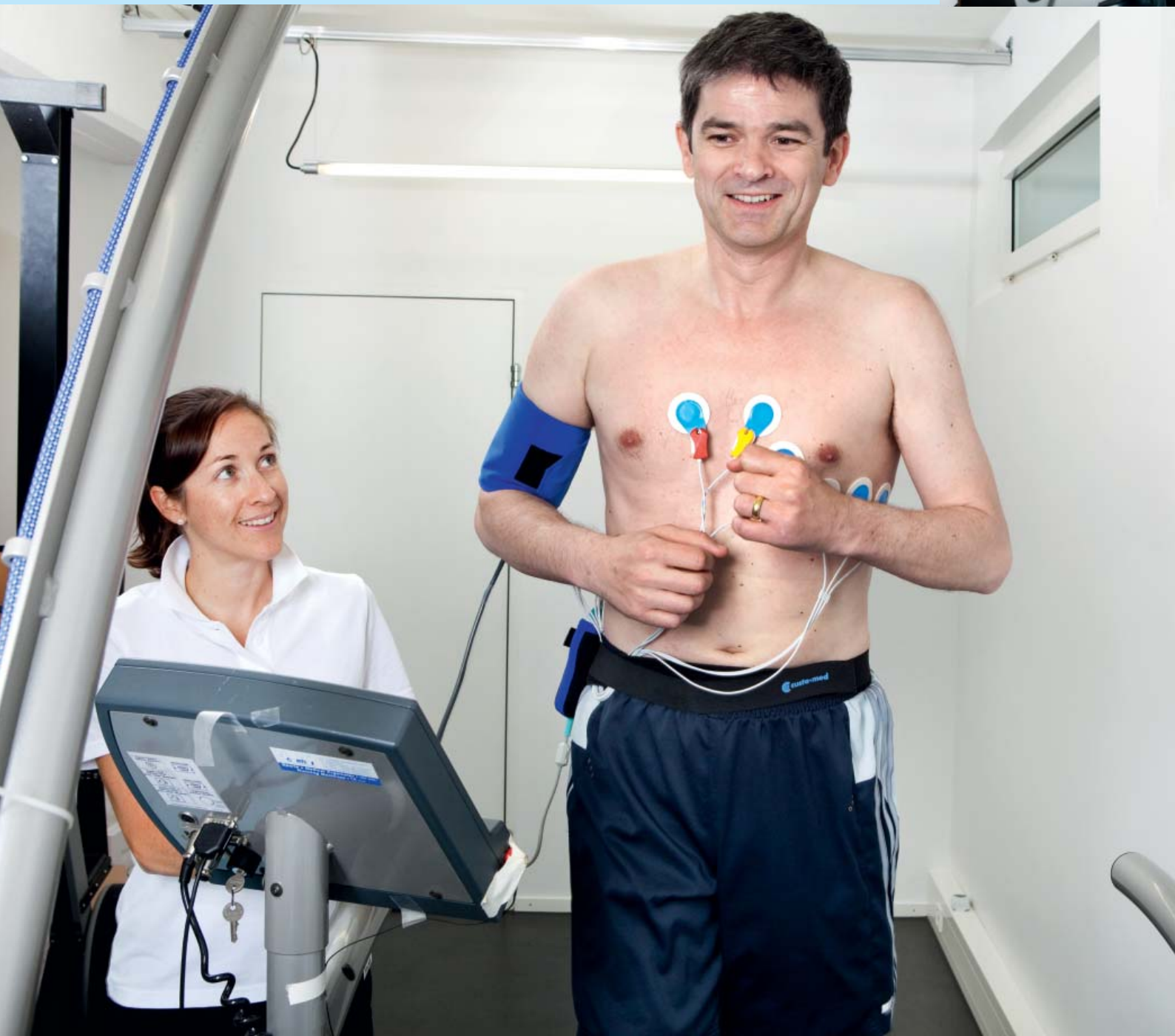
Rumpfkraftmessung





Terminvereinbarung

Die medizinischen Behandlungen und Abklärungen im ambulanten Gesundheitszentrum balgrist move·med werden in der Regel durch die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse gedeckt. Auch ohne Zusatzversicherung erhält jeder Patient im balgrist move·med den Premium-Service eines Spitzenathleten. Wem die hohe Lebensqualität dank Bewegung wichtiger ist, als das Schlucken unzähliger Medikamente, ist, ganz nach dem balgrist move·med Leitsatz «mehr Bewegung statt Medikamente» hier an der richtigen Adresse.





Kontaktadresse

balgrist move>med
Swiss Olympic Medical Center
Forchstrasse 319
8008 Zurich

T +41 43 499 15 00
F +41 43 499 15 49
info.movemed@balgrist.ch
www.balgrist-movemed.ch

Unsere Räumlichkeiten befinden sich an der Forchstrasse 319, direkt bei der Haltestelle Balgrist. Sie erreichen uns mit der Tramlinie 11 (Richtung Rehalp) oder mit der Forchbahn, Haltestelle: Balgrist. Fahrzeit ab Zürich HB: ca. 20 Minuten. Für Besucher mit Auto stehen 20 Parkplätze zur Verfügung.

