

Ihre Bewegung  
ist unser Ziel

# Wir bieten Spitzenmedizin für alle!

Die schmerzfreie und uneingeschränkte Bewegung ist Grundlage für unser Wohlbefinden und die Lebensqualität, dies bis ins hohe Alter. Die Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates befasst sich mit allen pathologischen Veränderungen, ob diese verschleissbedingt oder infolge von Unfällen und Verletzungen entstehen.

Seit ihrer Gründung ist es das Ziel der Orthopädie St.Gallen, ihre Patienten individuell und umfassend zu betreuen. Unser zentrales Anliegen ist es, Sie von der Diagnose über die Therapie, sei diese konservativ oder operativ, bis zur Nachbehandlung persönlich und kompetent zu begleiten.

Neueste Behandlungsmethoden und Operationstechniken ermöglichen heute eine schnelle und nachhaltige Genesung, wobei wir grossen Wert auf eine effiziente, massgeschneiderte Nachbehandlung in einem unserer Physiotherapiezentren legen.

Die Nähe der Physiotherapie zu den behandelnden Ärzten gehört zu unserem Erfolgsrezept und bildet den Kern unserer Philosophie. Auf dieser Grundlage konnten wir bis heute bereits viele Patienten auf ihrem Weg zurück in die uneingeschränkte Bewegung erfolgreich begleiten.

Unsere Philosophie beinhaltet eine mit viel Erfahrung und Fachwissen gestellte klare Diagnose, individuell entwickelte Behandlungskonzepte, und die frühzeitige Erkennung möglicher Komplikationen, dies unabhängig davon, ob die Behandlung konservativ oder operativ erfolgen wird.

Als Kompetenzzentrum rund um den Bewegungsapparat sowie für die Sportmedizin freuen wir uns, Ansprechpartner zu sein für Hausärzte, Patienten und Therapeuten.

Und dies weit über den Raum St.Gallen hinaus, unabhängig von Ihrem Versicherungsstatus. Wir bieten Spitzenmedizin für alle!

**Dr. Pierre Hofer**

**Dr. Peter Mewe**

Gründer und Inhaber



### **Dr. Pierre Hofer**

Gründer und ärztliche Leitung

Nach 10-jähriger Tätigkeit am Kantonsspital St. Gallen gründete Dr. med. Pierre Hofer 1997 zusammen mit Dr. med. Peter Mehmam, dem damaligen Praxisinhaber, die Orthopädie im Zentrum, eine rasch florierende Gemeinschaftspraxis. 2008 entstand aus dieser Gemeinschaftspraxis die Orthopädie St. Gallen.

Seine umfassende Ausbildung in Orthopädischer Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates absolvierte Dr. Hofer in Bern, Neuenburg, Lausanne und St. Gallen. Seit 1999 besitzt er zudem den Fähigkeitsausweis in Sportmedizin.

In der Orthopädie St. Gallen hat sich Dr. Hofer neben der allgemeinen Orthopädie auf die Behandlung von Schulter- und Kniegelenksverletzungen spezialisiert. Dank seiner sportlichen Erfolge (u.a. war er Trainer und Coach der Gebrüder Gier, Olympiasieger im Rudern, Atlanta 1996) konnte er bereits in kurzer Zeit einen grossen Bekanntheitsgrad in der Stadt und Region St. Gallen aufbauen. Heute haben ihm verschiedene Sportverbände und Vereine die medizinische Betreuung ihrer Sportler anvertraut.

Dr. Hofer selbst hat eine eindrückliche sportliche Karriere vorzuweisen: Er spielte Fussball für den FC Bern, war als Ruderer Schweizermeister und mehrmals Vizemeister. Noch heute ist er polysportiv aktiv (Rudern, Langlaufen, Velofahren, Inlineskating) und nimmt gelegentlich an Wettkämpfen teil.

### **Dr. Peter Mewe**

Gründer und ärztliche Leitung

Nach seiner Zeit als Assistenzarzt in der Chirurgie des Klinikums Konstanz absolvierte Dr. Mewe am Kantonsspital St. Gallen seine Ausbildung zum Facharzt für Orthopädie und Traumatologie. Danach arbeitete er während sieben Jahren als Oberarzt am Kantonsspital Münsterlingen und liess sich zusätzlich in Sportmedizin, Akupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ausbilden.

2007 trat Dr. Mewe als Nachfolger von Dr. Mehmam in das Team der Orthopädie St. Gallen ein. Das Hauptinteresse von Dr. Mewe ist heute die Hüft- und Knieendoprothetik. Insbesondere bei der Knieendoprothetik war Dr. Mewe mitbeteiligt in der Entwicklung neuer operativer Verfahren. Wie bei Dr. Hofer gehört die Behandlung von Sportverletzungen zu weiteren Schwerpunkten seiner ärztlichen Tätigkeit.

Regelmässiger Sport (Surfen, Kitesurfen, Skifahren und Tennis) und Reisen sind für ihn ein wichtiger Ausgleich zu seinem Beruf als Arzt.

# Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit – und halten Sie in Bewegung

Herzlich willkommen in der Orthopädie St. Gallen, der innovativen Praxisgemeinschaft mit einem erfahrenen Ärzteteam, bestehend aus hochspezialisierten Fachärzten in den Bereichen Orthopädie, Traumatologie, Rücken- und Wirbelchirurgie, Fusschirurgie sowie Handchirurgie und Plastische Chirurgie.

Das Team verbindet medizinische Kompetenz mit konsequenter Weiterentwicklung des Know-hows aus Forschung und Technik. In unseren Praxisräumen behandeln wir das ganze Spektrum orthopädischer Erkrankungen. Wir bieten modernste Standards für Diagnostik, Therapie und Nachbehandlung und Ihre individuellen Bedürfnisse stehen dabei stets im Mittelpunkt unserer Arbeit. Denn wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen.

Unsere Ärzte verfügen über langjährige Erfahrung und sind überregional anerkannte Spezialisten für Erkrankungen von Schulter, Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Hand und Fuss. Dank dieser interdisziplinären Zusammenarbeit garantiert die Orthopädie St. Gallen eine massgeschneiderte Behandlung für den gesamten Bewegungsapparat. Unser Ziel ist es, Ihre Beschwerden rasch, ursächlich und nachhaltig zu erfassen und zu behandeln.

Ergänzt wird das Ärzteteam durch ein starkes Team gut ausgebildeter Physiotherapeuten sowie durch ein Zentrum für Naturheilverfahren (Dunkelfeldanalyse, Bioresonanz, manuelle Therapien). Insgesamt kümmern sich rund 40 Mitarbeitende um Ihre Gesundheit.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, Sie als Patient individuell und bestmöglich zu behandeln, sowohl fachlich wie menschlich, damit Sie Ihr Leben wieder unbelastet und aktiv geniessen können.

Seit Dezember 2010 besitzt die Orthopädie St. Gallen die offizielle Anerkennung als «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic». Das bedeutet, dass sie heute zu den ausgewählten hochspezialisierten Anlaufstellen für Sportler aus dem Elite- und Nachwuchsbereich gehört. Die Behandlung von Spitzensportlern erfordert den Einsatz von modernstem Wissen und Therapieformen, unterstützt durch eine Hightech-Ausstattung. Davon profitieren heute alle unsere Patienten!



**«Dank perfektem Zusammenspiel von medizinischer Kompetenz und hochmoderner Technik kann ich wieder beschwerdefrei gehen.»**  
Fredy Brunner, Politiker

# Wir finden die massgeschneiderte Lösung – gemeinsam mit Ihnen

Risikoreicher Lebenswandel, Übergewicht, Mangel an Bewegung, körperliche Überlastung in Beruf und Sport können immer wieder zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. Anfänglich können diese Beschwerden durch sanfte Unterstützung in Form der klassisch-konservativen Therapie behandelt werden.

Der normale Alterungsprozess, Unfälle oder systemische Leiden können an unserem Bewegungsapparat zu strukturellen Schäden führen, sodass die moderne operative Orthopädie in den Vordergrund rückt, um wieder ein beschwerdefreies Leben zu ermöglichen. Gerade der Verschleiss der grossen Gelenke hat nicht nur zermürbende Dauerschmerzen zur Folge, sondern schränkt auch die Mobilität und die allgemeine Lebensqualität der Betroffenen stark ein.

Wir, das Team der Orthopädie St. Gallen, finden mit Ihnen zusammen die Ursache für Ihr Problem und suchen gemeinsam mit Ihnen die bestmögliche Behandlung. Wir bieten neben den klassischen Behandlungsmöglich-

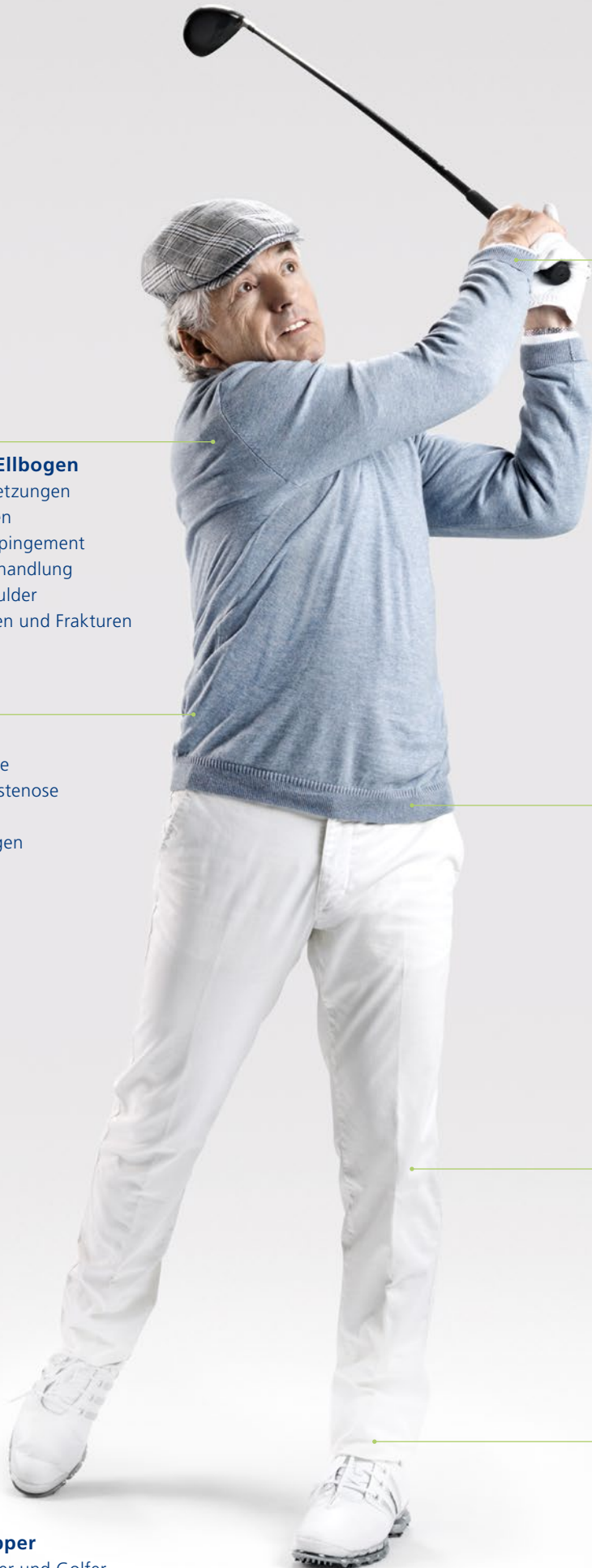
keiten auch modernste Therapiemethoden an, um Ihre Beschwerden rasch, ursächlich und nachhaltig zu beseitigen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen mit unserer hochqualifizierten Physiotherapie die optimale Nachbehandlung bis zu Ihrer vollständigen Genesung.

Wir werden nach Verletzungen oder bei chronischen Erkrankungen stets alle Möglichkeiten der konservativen Behandlungen ausloten und ausschöpfen, bevor ein operatives Vorgehen erwogen wird.

Unser Leistungsspektrum umfasst das gesamte Gebiet der Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin im konservativen wie im operativen Bereich. Für jedes Fachgebiet stehen Ihnen in unseren Praxisräumen ausschliesslich erfahrene Spezialisten zur Verfügung. Denn gerade in der orthopädischen Chirurgie verlangen hochentwickelte Implantate, immer feinere Operationstechniken, sowie immer detailliertere Erkenntnisse zu den Krankheits- und Schmerzursachen nach Spezialisten mit überdurchschnittlichem Können.



**«Die individuelle und persönliche Betreuung auf Augenhöhe hat mir das nötige Vertrauen für die bevorstehende Operation gegeben.»**  
Zuzana Maier



### Schulter/Ellbogen

Sehnenverletzungen  
Instabilitäten  
Schulter-Impingement  
Arthrosebehandlung  
Frozen Shoulder  
Verletzungen und Frakturen

### Rücken

Diskushernie  
Spinalkanalstenose  
Arthrosen  
Fehlstellungen

### Hand

Spickfinger  
Karpaltunnelsyndrom  
Sehnenschäden  
Arthrosen  
Fehlstellungen

### Hüfte

Arthrosen  
Hüft-Impingement  
Knorpel- und Labrumverletzungen  
Fehlstellungen  
Schleimbeutelentzündungen

### Knie

Bandverletzungen  
Meniskusverletzungen  
Knorpelschäden  
Fehlstellungen  
Arthrosen  
Instabilitäten  
Kniescheibenprobleme

### Fusschirurgie

Hallux valgus  
Fussarthrosen  
Fehlstellungen  
Zehenkorrekturen usw.

### Roland Epper

Unternehmer und Golfer

# Wir sind bei Unfällen und Verletzungen für Sie da – jederzeit

Unfälle und Verletzungen – ob bei der Arbeit, im Verkehr, in der Freizeit oder beim Sport – gehören zu unserem Alltag. In solchen Fällen ist eine rasche und kompetente Beratung entscheidend, um unverzüglich die bestmögliche medizinisch-therapeutische Hilfe sicherzustellen. Über die Notfallnummer ist in der Orthopädie St. Gallen jederzeit, rund um die Uhr, ein Facharzt erreichbar.

Die Orthopädie St. Gallen bietet nach Unfällen oder Verletzungen ein breites Spektrum an medizinischen Dienstleistungen. Die jahrzehntelange Erfahrung unserer Ärzte, die Spezialisierungen auf alle Teile des Bewegungsapparates und der Einsatz modernster diagnostischer Geräte garantieren Ihnen

eine medizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Kurze Wartezeiten und rasche Abklärungen sind Vorteile, die unsere Patienten sehr zu schätzen wissen.

Nach Unfällen und Verletzungen ist es unser Ziel, Sie wieder in ein beschwerdefreies Leben zu begleiten. Unterstützt werden wir Ärzte durch unser starkes Physiotherapieteam. Dank der Nähe zu uns Ärzten können unsere Therapeuten die Behandlungen individuell abstimmen und die Therapien direkt an neue Befunde anpassen. Mit den beiden Hirslanden Kliniken Ostschweiz, der Klinik Am Rosenberg und Klinik Stephanshorn sowie den Update Fitness-Zentren verfügt die Orthopädie St. Gallen zudem über starke Kooperationspartner.



## Muskelverletzungen

## Bandabrisse



**«Hier fand ich höchste Kompetenz für den Spitzensport. Darum bin ich heute wieder in Schwung.»**  
Arnold Forrer, Schwingerkönig





Gelenkverletzungen

Knochenbrüche

Sehnenverletzungen

**Sandro Lombardi**  
Profifussballer

# Wir ergänzen unser orthopädisches Angebot mit Physiotherapie und Naturheilverfahren

Ihren Therapieplan erstellen wir in Zusammenarbeit mit Ihnen und den behandelnden Therapeuten. Denn wir arbeiten im Team – und Sie sind ein Teil davon. Gemeinsam wählen wir neben der operativen Therapie die Behandlungsformen, die am besten zu Ihnen passen: Physiotherapie, Dunkelfeldanalyse, Bioresonanz oder manuelle Therapien. Die Orthopädie St. Gallen hat sich zum Ziel gesetzt, ihre Patienten nicht nur erfolgreich, sondern auch nachhaltig zu behandeln. Wir möchten nicht nur lindern. Wir möchten heilen.

Viele Wege führen zur Heilung. Seit über 20 Jahren hat die Orthopädie St. Gallen eine moderne Physiotherapie mit neuester Infrastruktur aufgebaut. Die Physiotherapie ist eine eigenständige Disziplin in der Schulmedizin. Eine gute Physiotherapie kann nach operativen Eingriffen bis zu 50 Prozent vom Behandlungserfolg ausmachen.

Wir betrachten den Menschen aus einer ganzheitlichen Perspektive. Deshalb werden unsere Physiotherapeuten unterstützt durch unser Zentrum für Naturheilverfahren und Bioresonanz. Naturheilverfahren können die Schulmedizin nicht ersetzen, sondern diese wirkungsvoll ergänzen.

Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), die wir anbieten, ist ein ganzheitliches Heilsystem mit verschiedenen Diagnose- und Therapiemethoden. Sie alle zielen darauf ab, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen, seine Eigenregulation zu fördern und ihn zu entlasten. Mit Hilfe der Bioresonanz werden Belastungen wie Elektrosmog, Umweltgifte, eine gestörte Darmflora oder unverträgliche Nahrungsmittel durch unsere naturheilkundlich ausgebildeten Therapeuten getestet und behandelt. Ergänzt wird das Angebot durch manuelle Therapie im Sinne von Akupunkturmassage sowie durch eine individuelle Ernährungsberatung.

Die Naturheilkunde hat in ihrer Geschichte eine Vielzahl von therapeutischen Methoden für die Behandlung akuter und chronischer Krankheiten entwickelt und bildet so eine wertvolle Ergänzung zu den übrigen in der Orthopädie St. Gallen angebotenen therapeutischen Massnahmen.



**«Das auf mein Schulterproblem perfekt abgestimmte Behandlungskonzept hat mir rasch und nachhaltig geholfen.»**  
Hanspeter Gmünder



# Wir sind kompetente Partner für Spitzen- und Freizeitsportler

Leistungssportler und sportlich aktive Menschen haben ein erhöhtes Risiko, sich zu verletzen oder Überlastungsbeschwerden zu erleiden. Umgangssprachliche Begriffe wie Tennisellenbogen, Golferarm, Fussballerknie oder Skidaumen machen dies deutlich. In der Orthopädie St.Gallen betreut ein Expertenteam aus Ärzten und Physiotherapeuten Patienten mit jeder Art von Sportverletzungen, seien sie Hobbysportler oder Olympionike. Jeder Patient wird bei uns wie ein Champion behandelt.

Seit 2011 besitzt die Orthopädie St.Gallen das Label «Swiss Olympic approved» und ist damit eine von Swiss Olympic definierte Anlaufstelle für Sportler aus dem Elite- und Nachwuchsbereich. Viele Spitzensportler aus dem In- und Ausland vertrauen auf unsere Behandlungskonzepte. Dazu zählen Fussball- und Handballspieler, Volleyballspieler, Leichtathleten, Velorennfahrer, Mountainbiker und viele mehr.

In der Orthopädie St.Gallen bieten wir neben der Versorgung von akuten und chronischen Verletzungen alle Dienstleistungen in den Bereichen Rehabilitation, Sportorthopädie, Sportphysiotherapie, Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung an. Der Heilungsprozess kann beim Spitzensportler nicht beschleunigt werden. Aber eine gute Therapie zeichnet sich dadurch aus, dass innerhalb kürzester Zeit ein Teil des Grundtrainings wieder aufgenommen werden kann.

Unser Ziel ist es, Sportler nach Verletzungen so zu betreuen, dass sie möglichst wenig von ihrer ursprünglichen Leistungsfähigkeit einbüßen und ihren alten Trainingszustand noch während der Rehabilitation wiedererlangen oder gar steigern können.

Die Sportphysiotherapie ist eine Spezialdisziplin, die für Athleten aller Altersgruppen und Leistungsniveaus das Ausüben sportlicher Aktivitäten sicherstellt. Unsere Sporttherapeuten optimieren funktionelle und koordinierte Bewegungsabläufe und fördern so die sportliche Leistungsfähigkeit.

Sportler und Patienten haben zudem die Möglichkeit, in der Orthopädie St.Gallen Ausdauer- und Krafttests sowie sportmedizinische Check-ups und Körperfettmessungen durchzuführen. Diese Tests werden durch unsere Sportwissenschaftler in Zusammenarbeit mit unseren Sportphysiotherapeuten ausgewertet. Die Ergebnisse nutzen wir für die Trainingsberatungen und zum Erstellen von Trainingsplänen. Auch Vereine können diese Dienstleistung nutzen. Für Interessierte besteht zudem die Möglichkeit einer Trainingsbegleitung in Form eines Personaltraining und eines Coachings durch einen Mentaltrainer.



**Marianne Abderhalden**  
ehemalige Skirennfahrerin



**«Dank dem sportmedizinischen  
Fachwissen der Ärzteschaft stehe ich  
wieder topfit auf dem Rasen.»**  
Daniel Lopar, Fussballprofi

# Wir haben nur ein Ziel: Ihnen Ihre Lebensqualität zurückzugeben

Die Orthopädie St. Gallen – die älteste orthopädische Praxisgemeinschaft der Ostschweiz – ist ein Kompetenzzentrum mit einem grossen und erfahrenen Team von Fachärzten, Physio- und TEN-Therapeuten, Sportwissenschaftlern, medizinischen Praxisassistentinnen und Administrationskräften. Gemeinsam unter einem Dach haben wir das Ziel, Patienten mit akuten und chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat abzuklären und nachhaltig zu therapieren. Die Betreuung der Patienten erfolgt nach dem Bezugspersonensystem. Das be-

deutet, dass alle Mitarbeiter sich für ihre Patienten persönlich verantwortlich fühlen und diese individuell begleiten – vom Eintritt bis zum Austritt. Dieses System garantiert nicht nur eine optimale Betreuung, sondern begünstigt einen nachhaltigen Heilungsverlauf. Zudem schafft der herzliche und respektvolle Umgang mit den Patienten eine Atmosphäre der Mitbestimmung und einen Umgang auf Augenhöhe.

**Für uns alle gilt: Ihre Bewegung ist unser Ziel!**





# Wie Sie uns jederzeit erreichen



## Notfälle

Bei Notfällen sind Spezialisten rund um die Uhr für Sie da.

Montag bis Freitag: 08.00 – 17.00 Uhr T +41 71 228 88 99  
17.00 – 08.00 Uhr T +41 71 898 52 52\*

Samstag bis Sonntag: T +41 71 898 52 52\*

\*via Klinik Am Rosenberg

## Anmeldung

Jeder Patient, unabhängig von seinem Versicherungsstatus, kann sich direkt für einen Sprechstundentermin in der Orthopädie St. Gallen anmelden. Patienten im Hausarztmodell werden jedoch gebeten, vorgängig mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu nehmen.

## Orthopädie St. Gallen AG

Rosenbergstrasse 42b  
9000 St. Gallen  
Tel. +41 71 228 88 99  
Fax +41 71 228 88 90  
info@ortho-sg.ch  
www.ortho-sg.ch

## Öffnungszeiten

Montag – Freitag 08.00 – 17.00 Uhr

