Unser Angebot

- Therapie mit verhaltenstherapeutischen Ansätzen bei chronischen Schmerzen
- Training bei Müdigkeit (z.B. bei Krebs, Multipler Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen)
- Therapie bei Parkinson oder anderen neurologischen Erkrankungen
- Therapie bei Problemen des Bewegungsapparates
- Training der Funktion bei älteren Menschen
- Aktivitätsförderung im Alter
- Nachbehandlung nach Unfall oder operativen Eingriffen wie Gelenksersatz (Prothesen), Kreuzbandrekonstruktionen
- Sturzprophylaxe
- GLA:D® Arthrose & GLA:D® Rücken

GLA:D®
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA

www.gladschweiz.ch/arthrose/
www.gladschweiz.ch/back/

Unsere Philosophie

Unsere Erfahrungen als Patient:in, Physiotherapeut:in und Wissenschaftler:in zeigen uns, dass passive Therapien oft nur kurzfristig helfen.

Der Körper braucht optimal dosierte Bewegung und dies oft und regelmässig.

Manuelle Therapie und andere unterstützenden Massnahmen bieten wir auch an; das Ziel bleibt jedoch immer, dass die Patient:innen lernen, sich langfristig selber zu helfen.

Jede:r muss seine passende körperlicher Aktivität finden, die möglichst auch noch Spass macht. Für die einen ist dies ein Fitness-Center, für die anderen ein Tanzkurs oder eine Wanderung in der Natur.

PT&H

Alltagsgerecht

Wir versuchen, spezifische Übungen in den Alltag einfliessen zu lassen.

Natürlich war das Üben am Bahnhof (siehe Bild) nur für die Photographin, aber wir versuchen vor allem Übungen zu zeigen, die man überall und möglichst ohne Hilfsmittel durchführen kann.

Ängste vor der Bewegung abzubauen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu fördern, selber etwas positives für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit tun zu können, dies sehen wir als unsere Hauptaufgaben.

Flyer_Praxis_PhysioTschoppHilfiker.indd 1 05/08/2026 18:34:51

Aktive Therapie und Beratung stehen im Vordergrund.

Zusammen mit den Patient:innen planen wir aktiven Massnahmen trotz Hindernissen (Schmerzen, Zeitmangel, Angst, falschen Überzeugungen, ...) langfristig durchzuführen.

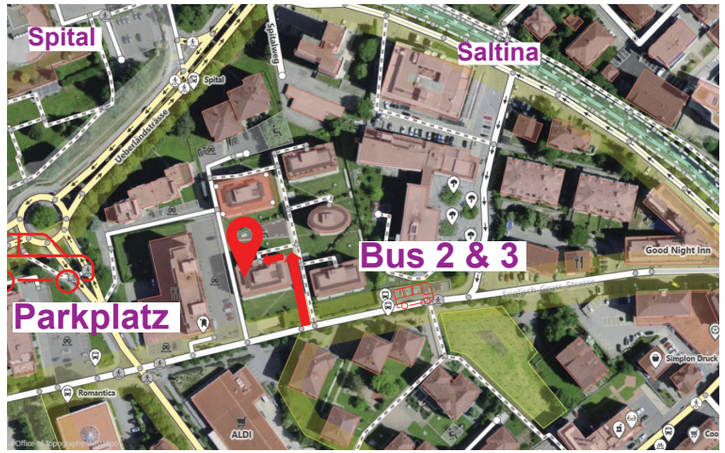
Selbstwirksamkeitserwartung steigern, Barrieren abbauen und Ressourcen fördern.

Die Gesundheitskompetenz steht im Mittelpunkt und wir unterstützen die Patient:innen bei der Verhaltensänderung.

Standardisierte Untersuchungen helfen uns, die Therapien zu steuern und den Verlauf zu evaluieren. Abschlussberichte gehören bei uns dazu.

Wir bieten eine wissenschaftsbasierte Physiotherapie an und versuchen auf dem aktuellsten Stand zu bleiben.

Neben unserer praktischen Tätigkeit sind wir auch in der Forschung und der Lehre tätig.



Kontakt

Physiotherapie Tschopp & Hilfiker
Englisch-Gruss Str. 32
Haus Euklid, 2. Stock
3902 Glis

Marielle Tschopp
079 662 47 24

Roger Hilfiker
079 688 34 90

tschopphilfiker@physio.praxismail.ch

Besuchen Sie uns im Internet

www.physiotschopphilfiker.ch

Physiotherapie Tschopp & Hilfiker

Physiotherapie. Beratungen. Wissenschaftsbasiert.

Wir behandeln Beschwerden des Bewegungsapparates, fördern die Selbständigkeit älterer Menschen und unterstützen die Selbsthilfe bei chronischen Problemen, wie z.B. bei persistierenden Schmerzen oder Müdigkeit.

Moderne Therapiemodelle, wie kognitive funktionale Therapie, kognitive Verhaltenstherapien, GLA:D oder erprobte progressive Übungstherapien, sind unsere Stärken.

Sie finden uns im Haus Euklid an der Englisch-Gruss-Strasse 32 in Glis.

www.physiotschopphilfiker.ch
www.physioglis.ch

Flyer_Praxis_PhysioTschoppHilfiker.indd 2 05/08/2026 18:34:52