

Patienten Info !

Medizinische Trainingstherapie

Was ist die Medizinische Trainingstherapie (MTT)?

Die Medizinische Trainingstherapie verbindet Bewegungslehre, Fitnesstraining und Krankheitslehre miteinander. Das Ziel liegt darin, Probleme am Bewegungssystem zu lindern, zu beseitigen oder vorzubeugen. Die Medizinische Trainingstherapie kann mit oder ohne Geräte durchgeführt werden.

Aus welchen Komponenten besteht die MTT?

Zu Beginn der MTT wird ein sorgfältiger Gesundheits-Check zur Befunderhebung durchgeführt. Aus diesen Erkenntnissen und ihren persönlichen Zielen erstellt ihr Therapeut einen individuellen Trainingsplan. Ein gesundheitsförderndes Trainingsprogramm beinhaltet immer mehrere der folgenden Komponenten:

1. Krafttraining

Je nach Bedarf werden verschiedene Muskelgruppen des Körpers trainiert. Der Therapeut achtet auf eine richtige Übungsausführung und den richtigen Trainingsaufbau.

2. Ausdauertraining

Trotz gesundheitlicher Probleme besteht meist eine geeignete Methode, schonend und effektiv die Ausdauer zu trainieren. Voraussetzung ist ein belastbares Herz-Kreislaufsystem. Im Zweifelsfall sollte ein Kardiologe konsultiert werden.

3. Koordinationstraining

Koordinationstraining ist einer der wichtigsten Komponenten bei der MTT. Der Körper erlernt, wie er die vorhandene Kraft optimal umsetzt. Vor allem bei Rückenbeschwerden, nach Verletzungen und bei älteren Menschen ist ein Koordinationstraining unerlässlich.

Patienten Info !

4. Dehnungstherapie

Einige Muskeln des Körpers neigen, vor allem bei Inaktivität, zur Verkürzung. Diese sogenannten tonischen Muskeln werden bei Bedarf gedehnt.

5. ADL-Analyse

Bei Bedarf führen wir bei ihnen eine ADL-Analyse durch. ADL bedeutet „Activity Daily Life“, also die Aktivität des täglichen Lebens.

Der Inhalt umfasst einen Technik-Check bei bestimmten Sportarten, eine Analyse des Arbeitsplatzes und natürlich alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Haltung, Sitzen, Heben und Tragen.

Was unterscheidet MTT von normalem Fitnessstraining?

Viele Menschen betreiben Fitnessstraining aus „kosmetischen“ Gründen wie Muskelaufbau und Muskelstraffung. MTT fördert vor allem die Gesundheit.

Welche sportliche Betätigung ist für Sie langfristig geeignet? Bei welcher Erkrankung sollten Übungen und Sportarten gemieden werden? Mit den Kenntnissen der Biomechanik und Krankheitslehre entwickelt Ihr Therapeut ein fundiertes, gesundheitsförderndes Trainingsprogramm.

Trainingsgeräte

Die Geräte der MTT wurden entwickelt, um gelenkschonend die Schwachpunkte im Muskelsystem anzusprechen. Beachtet werden vor allem Gelenkachsen, Gelenkbelastungen und Kraftübertragungen.

„Supergeräte“, bei denen in kürzester Zeit unglaubliche Erfolge erzielt werden, gibt es leider nicht, auch wenn diese in vielen Medien propagiert werden.

Nur ein regelmäßiges Übungsprogramm führt zu einer dauerhaften Verbesserung des Gesundheitszustandes.