



Klinik für Ambulante

**REHABILITATION**

im MEDICUM

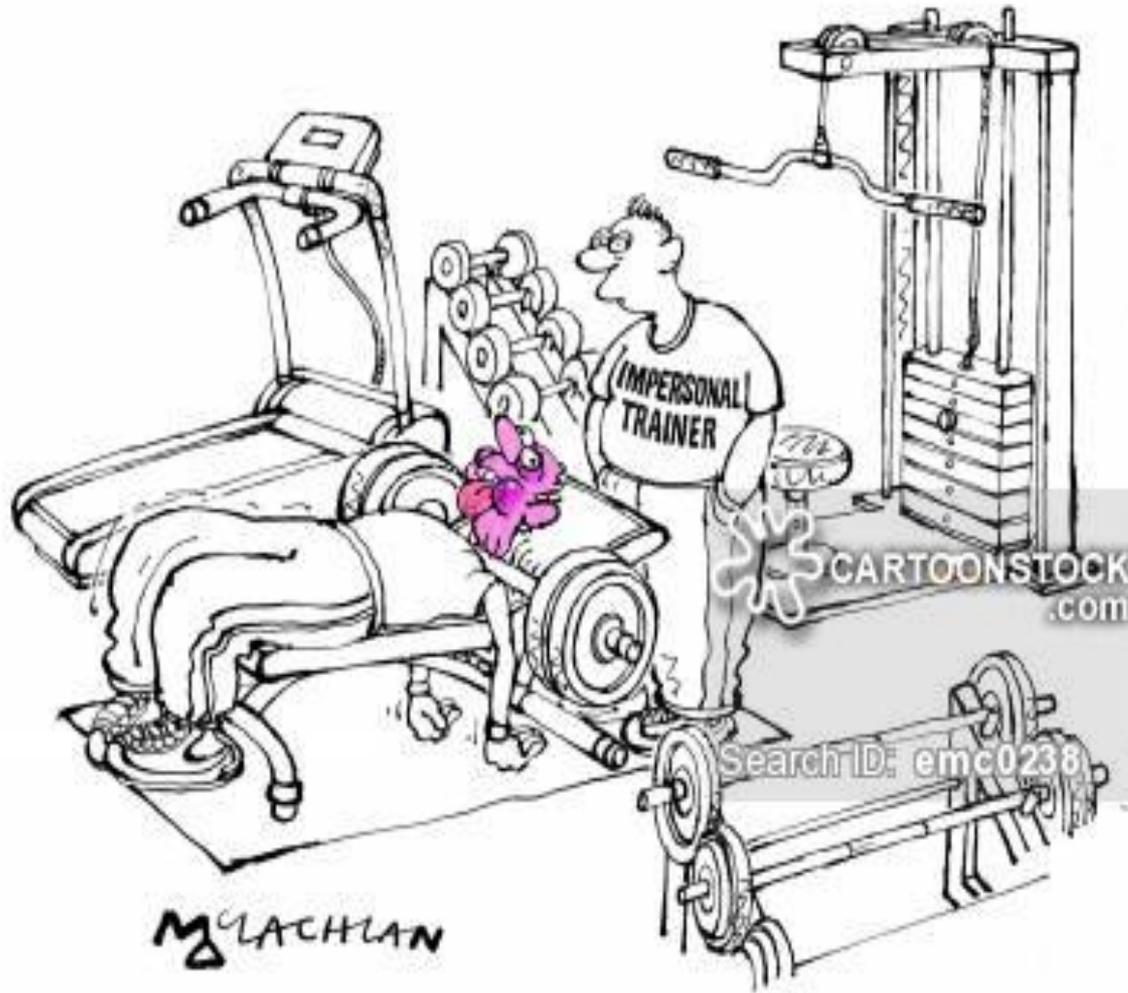


## Medizinische Trainingstherapie

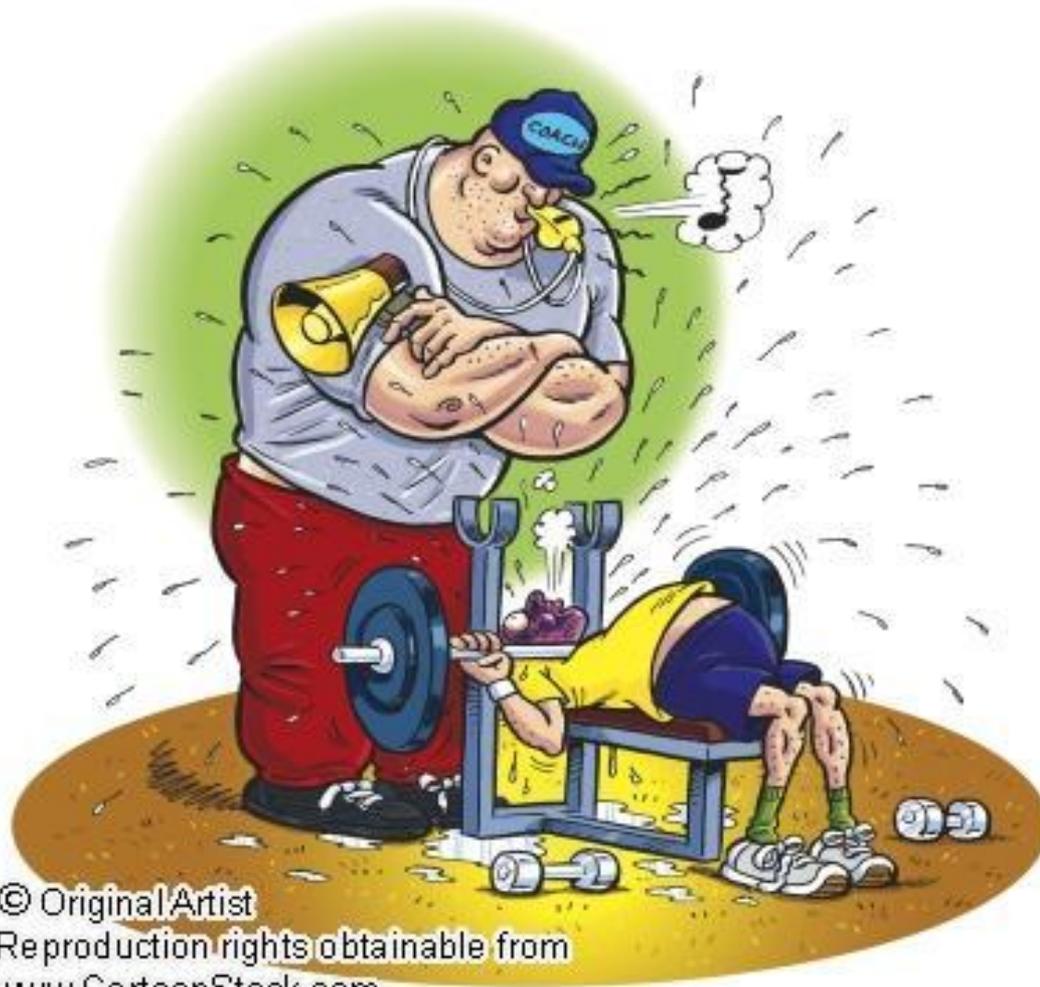
**Was machen eigentlich unsere  
Sporttherapeuten den lieben langen Tag?**



# Medizinische Trainingstherapie



# Medizinische Trainingstherapie



search ID: dcln89

© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
[www.CartoonStock.com](http://www.CartoonStock.com)



# Medizinische Trainingstherapie

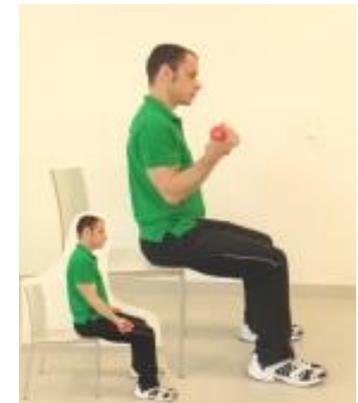
Ist ein gezieltes körperliches Training unter therapeutischer Betreuung, durch das die allg. und spez. Leistungsfähigkeit und Belastungsfähigkeit des menschlichen Organismus gesteigert werden soll (zum Zwecke der Behandlung von Erkrankungen)



# gerätegestützt (größtenteils)



# mit Kleingeräten



Übungen in der MTT

# ohne Gerät





## Rehabilitatives Krafttraining

- Ausgangssituation: Person mit Verletzung, Operation oder „Trauma“ (Schulterfraktur, Hüft-TEP, Schlaganfall ...)
- Belastung setzen (Heilung beschleunigen, ursprüngliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen, dauerhafte Schäden vermeiden; **Gesamtbelastung!**)
- ärztliche Belastungsvorgaben / Bewegungsamplituden
- richtige Übungsauswahl und angemessene Übungsausführung





## Einweisung in die Medizinische Trainingstherapie

- Dauer: 60 min
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans
- Übungen werden erklärt, demonstriert und durchgeführt
- Betreuungsverhältnis 1:1 (ggf. Betreuung weiterer Patienten)
- Einführung in ein „neues Umfeld“





## Auswahlkriterien der Übungen in der MTT

- Hauptdiagnose
- Nebendiagnosen
- trainingsrelevante Faktoren
- Belastungs-Erholungs-Geschehen
- Gesamtbelastung in der ambulanten Rehabilitation





## Vorteile des gerätegestützten Trainings

- reduzierte Verletzungsgefahr durch vorgegebene Bewegungsbahnen
- Vereinfachung von Bewegungsabläufen durch geführte Bewegungen
- isoliertes Training durch selektierte Bewegungsfunktionen
- Ökonomisierung des Trainingsprozesses





## Durchführung der Medizinischen Trainingstherapie

- täglich 60 min (**sanftes Krafttraining**)
- gesundheits- und fitnessorientiert
- Training nach subj. Belastungsempfinden „mittel“ bis „schwer“
- Übungsauswahl (Ausgangsstellung, Bewegung)
- Wiederholungen.: 15-20 (ausdauerorientiert)
- Belastungsgestaltung: 1 Platte (i.d.R.), Wiederholungszahl





## Durchführung der Medizinischen Trainingstherapie

- Betreuungsverhältnis 1:15
- nachvollziehbarer Trainingsplan (Angaben, Bilder, „Strichmännchen“ )
- (relativ) selbständiges Trainieren
- Veränderungen in Rücksprache mit einem Therapeuten
- Priorität: Bewegungsqualität, optimale Haltung und Stabilität





### Vorteile des Sanften Krafttrainings

- deutliche Belastungsreduzierung auf aktiven/passiven BA
- reduzierte Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselbelastung
- Gefahr von Bewegungsabfälschungen ↓
- geringere Regenerationsphasen
- Anregung und Unterstützung des Immunsystems
- Einhaltung von indiv. Trainingsgrenzen (Überbelastung ↓)
- psychische Belastung ↓ (Motivationserhalt)





## Vorteile des Sanften Krafttrainings

angemessene Beanspruchung, die die individuelle Belastungsverträglichkeit berücksichtigt und eine günstige Relation zwischen den positiven Trainingseffekten einerseits und der Minimierung von gesundheitlichen Risiken andererseits gewährleistet





## Feedback

- Patientenzufriedenheit
- „Ausfallquote“



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

Sport frei!



© Ron Leishman \* [www.ClipartOf.com/438566](http://www.ClipartOf.com/438566)

