



verbesserung körperlicher leistungsfähigkeit  
durch **MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE**

  
**SCHMERZKLINIK**  
*Basel*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Das Konzept der Medizinischen Trainingstherapie

Die Medizinische Trainingstherapie, kurz MTT, zielt darauf ab, den Bewegungsapparat sowie die Ausdauer gezielt auf- und auszubauen und individuell zu trainieren. Dazu werden Beweglichkeits-, Koordinations- und Kraftübungen genutzt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Im Vergleich zu Fitnesstraining oder der klassischen Physiotherapie steht bei MTT der medizinische Aspekt stets im Vordergrund. Eine verbesserte Beweglichkeit, Unterstützung bei Rehabilitationsprozessen sowie eine Verbesserung ungenügender Körperfunktionen sind die Hauptindikatoren für MTT. Grundsätzlich soll die Medizinische Trainings Therapie aber Spass machen! Die Freude an der Bewegung selber und das Erlangen von Schmerzfreiheit, besonders bei Patientinnen und Patienten mit chronischen oder postoperativen Schmerzen, wird durch eine engmaschige Betreuung, ein individuelles Therapieprogramm und kurze, effiziente Trainingseinheiten erreicht.

## WANN MTT SINNVOLL IST

Die Medizinische Trainingstherapie kann eingesetzt werden,

- wenn Beschwerden des Bewegungsapparates vorliegen (z. B. Steifigkeit, Schmerzen etc.)
- chronische Beschwerden oder Überlastungsprobleme vorhanden sind oder um dem
- körperlichen Leistungsabbau und einer verminderten physischen Belastbarkeit entgegenzuwirken.

Die Medizinische Trainingstherapie wird immer durch eine Person aus dem Physio-Team begleitet und eignet sich damit für Personen allen Alters und mit den unterschiedlichsten Zielen. Während zu Beginn in einer oder zwei Einzelsitzungen das Programm individuell gestaltet und besprochen wird, können die Übungen in den folgenden rund 3 Monaten selbständig und unabhängig gemacht werden.

Besonders der Sensopro – ein Trainingsgerät für ganzheitliches Koordinationstraining – eignet sich hervorragend für die MTT: Ob Koordination, Kraft oder Cardio – mit Sensopro können Gleichgewicht, Ausdauer und Muskulatur einfach, individuell und mit viel Spass trainiert werden.

Der Sensopro steht im MTT Raum in der Schmerzklinik Basel während den Öffnungszeiten zur Verfügung, die Räumlichkeiten können online gebucht werden.

## **FÜR WEN SICH MTT EIGNET**

Besonders für Personen, die folgende Einschränkungen erleben, ist MTT eine Möglichkeit, die es zusammen mit dem Physiotherapeuten zu prüfen gilt:

- Chronische Schmerzen im Bewegungsapparat
- Rheumatische Schmerzen
- Rückenschmerzen
- Rehabilitation nach Operationen
- Osteoporose
- Erkrankungen des Atem- und Herzkreislaufsystems

## **VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN FÜR EIN ERSTES GESPRÄCH UND LERNEN SIE MTT KENNEN:**

Schmerzlinik Basel

Physiotherapie

+41 61 295 89 89

physioempfang@schmerzklinik.ch

**Wir sind überzeugt, dass die Medizinische Trainingstherapie auch Ihnen zugutekommen wird.**

Schmerzlinik Basel · Hirschgässlein 11 · CH-4051 Basel · Tel. +41 61 295 89 89 · [www.schmerzlinik.ch](http://www.schmerzlinik.ch)