



# **Einführung in die MTT / KGG**

**Level 1a**

# KGG

## Zielsetzung:

➔ Verbesserung bzw. Normalisierung von:

- Der Muskelkraft
- Der Kraftausdauer
- Der Ausdauer
- Der Alltagsspezifischen Bewegungstoleranz
- Funktionellen Bewegungsabläufen und
- Tätigkeiten des täglichen Lebens

(Curriculum: Fortbildung zu KGG)



# KGG

## Behandlung von Patienten mit:

- Chronisch degenerativen Skeletterkrankungen
- Postoperativen Zuständen der Extremitäten oder des Rumpfes mit:
  - Muskeldysbalance / -insuffizienz
  - Krankheitsbedingter Muskelschwäche
  - Peripheren Lähmungen

(Curriculum: Fortbildung zu KGG)



# KGG

Räumliche Mindestvoraussetzung:

30 qm

(Curriculum: Fortbildung zu KGG)



# KGG

## Apparative Voraussetzung:

- 2 Universalzugapparate mit Trainingsbank
- Funktionsstemme
- Winkeltisch o. hinterer Rumpfheber
- Vertikalzugapparat (Lat-zug)
- Zubehör je Zugapparat:
  - Fußmanschette oder Fußgurt,
  - Handmanschette oder Handgurt

(Curriculum: Fortbildung zu KGG)



# KGG

## Personelle Voraussetzung:

- Abgeschlossene Ausbildung als Physiotherapeut

(Curriculum: Fortbildung zu KGG)



**M**edizinische

**T**rainings-

**T**herapie



# Medizinisch

- \* pathologisch
- \* Trauma
- \* Funktionsstörungen
- \* Dysbalance



# Training

- \* Kraft
- \* Ausdauer
- \* Flexibilität
- \* Koordination
- \* Schnelligkeit
- \* Technik
- \* ...



# Therapie

- \* Mobilisation
- \* Bewegungsmuster
- \* Funktionsmuster
- \* Anbahnung
- \* Neuromuskuläres System
- \* Stoffwechsel
- \* Stabilisation



# **R. Gustavsen:**

## **MTT besteht vorwiegend aus:**

1. Gelenktraining
  - 1.1. Automobilisation
  - 1.2. Autostabilisation
  
2. Muskeltraining
  - 2.1. Verbesserung der Muskelkraft
  - 2.2. Verbesserung der Muskelausdauer



**R. Gustavsen:**

**MTT besteht vorwiegend aus:**

3. Koordinationstraining

3.1. Automatisierung

4. Prophylaxe und Erlernen richtiger  
Verhaltensweisen im Alltag



# MTT

Mobilisieren

Entstauen

Anbahnen



**MTT**

Ausdauer

Kraft

Koordination



# MTT

## Stabilisation

### Neuromuskuläres System

### Alltags-/Sportspezifik



# MTT

Präparation

Prävention

Prophylaxe



# MTT



## Befund

## Pathologie

## Struktur



# MTT

Regeneration

Rehabilitation



Therapieplan



# MTT

## Therapieübungen

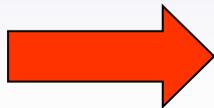
## Dosierung



## Kontrolle



# MTT



adäquat



individuell



optimal



effektiv



# Limitierende Faktoren in der MTT

1. Pathologien
2. Nocizeption / Schmerz
3. Bewegungsqualität



# Merkmale eines Trainings in der MTT

## Planmäßigkeit

- \* Festlegen von Trainingszielen, -methoden, -inhalten und Organisationsformen.
- \* ständige Kontrolle, Dokumentation
- \* regelmäßige Trainingssteuerung

## Individueller Ausbildungsprozess

- \* Modifikation bezüglich der Pathologie



# Merkmale eines Trainings in der MTT

## Systematik

- \* didaktisch methodisches Vorgehen

## Pädagogischer Prozess

- \* Wissensvermittlung, Aufklärung, Info
- \* Selbständige Protokollierung des Plans
- \* Motivation, Animation, Compliance



# Prinzipien der Trainingsbelastung

Voraussetzungen für eine optimale Trainingsgestaltung:

- \* genaue anatomische und biomechanische Kenntnisse
- \* Diagnose mit detailliertem Befund
- \* Kenntnisse der Pathologie, Pathophysiologie und Neurophysiologie



# Prinzipien der Trainingsbelastung

Voraussetzungen für eine optimale Trainingsgestaltung:

- \* Kenntnisse über Aufbau des Bindegewebes und Regenerationszeiten
- \* Kenntnisse zu OP-Techniken, Transplantaten und Umbauphasen



# Prinzipien der Trainingsbelastung

Voraussetzungen für eine optimale Trainingsgestaltung:

- \* *Genaue Einschätzung des Patienten*
- \* *Beachtung des täglichen Befundes*
- \* *Kenntnisse über die jeweilige Tagesbelastung*



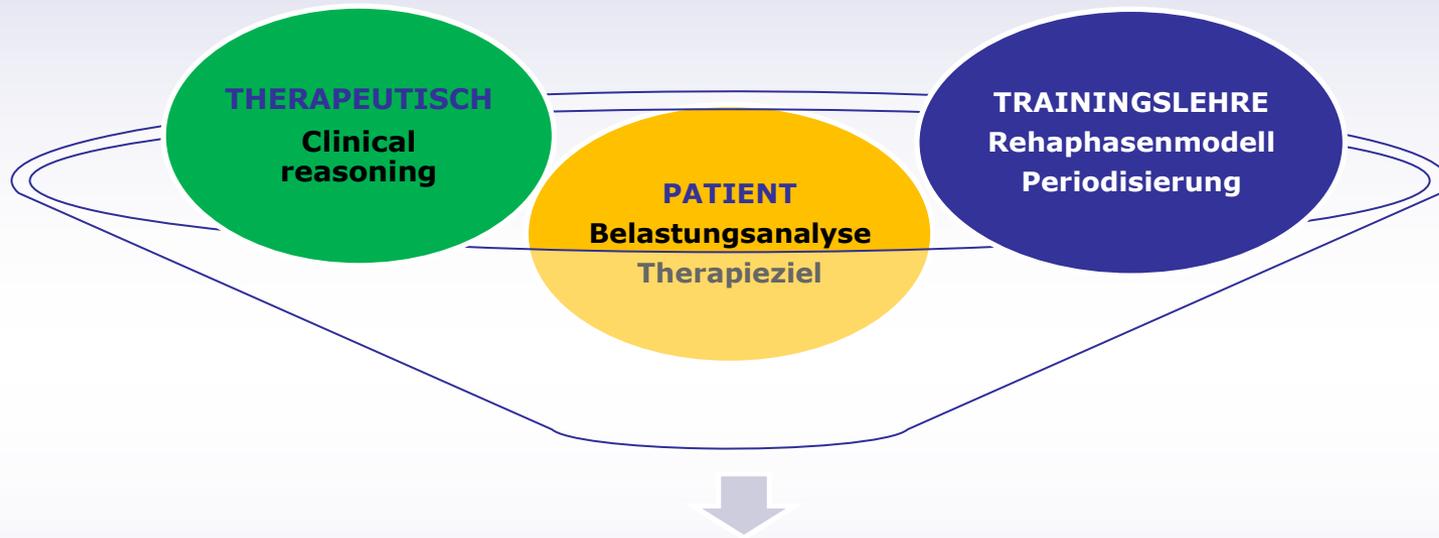


# Therapieplanung

Grundlegende Überlegung für  
den zeitlichen Ablauf im  
Rehabilitationsplan

# Therapieplanung

## Einflussfaktoren



# Therapeutisch

## Erstellen eines Ist-Zustand

- ❑ Physiotherapeutischer Befund
- ❑ Wundheilungsanalyse
- ❑ aktuelles Aktivitätsniveau
- ❑ Medizinisch-biomechanische Belastbarkeit der Strukturen (aktuell)
- ❑ Psychische Faktoren
- ❑ Unfallhergang/Ursache



# Patient

- Zustand vor der Verletzung (anamnestisch)
- Belastungsanalyse
  - beruflich
  - Alltag
  - Sportspezifisch
- Stärken und Schwächen des Patienten
- physischer/psychischer Zustand vor der Verletzung
- Zielsetzung/-vereinbarung



# Trainingslehre

- Welche Wundheilungsphase ist aktuell?
- Welche Reize muss - kann ich setzen?
- Zwischenziele über Tests prüfen
- Stufeneinteilung
- Periodisierung
- Reha-Phasenmodell für unterschiedliche Regionen/  
Strukturen anwenden
- Wieviel Zeit ist für Therapie notwendig – vorhanden?



# Therapieplanung

