



Hintergrundwissen für Patient*innen

DIE MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE (MTT) DER KLINIK SÜDHANG

Was ist MTT?

Bei der medizinischen Trainingstherapie (MTT) geht es darum, Rehabilitationsprozesse zu unterstützen oder um ungenügende Körperfunktionen im präventiven Sinne zu verbessern. Je nach Pathologie stehen Stabilisations- oder Mobilisationstraining, Kraft-, Koordinations- oder Herz-Kreislauf-Training im Vordergrund, mit und ohne Geräte.

Dabei wird systematisch vorgegangen:

- Diagnosekriterien – zur Verordnung – inklusive definierter Indikation/Kontraindikation
- systematische Zuordnung erhobener Messungen (pathologischer vs. gesunder Zustand)
- begleitende Psychometrie (didaktische Intervention)
- begleitende wissenschaftliche Dokumentation (Methode und Effekte)
- Qualitätssicherung

Welche Einflüsse hat Sport resp. MTT auf den Körper?

Durch die oben beschriebene Systematik, können (chronische) Schmerzen, langjährige Einschränkungen, unabgeschlossene Rehabilitationen oder allgemeiner Bewegungsmangel sehr individuell und differenziert angegangen werden. Dabei lernen die Patient*innen ihre aktuellen und akuten Schmerzen, Belastungsgrenzen und Möglichkeiten besser kennen. Sie dokumentieren ihre Fortschritte mit Unterstützung weitgehend selbstständig und erleben kleine Erfolge wie: verbessertes Schmerzmanagement, Steigerung der Geh-/Velostrecke, erweiterter Bewegungsradius, Kräftigung/Tonisierung einer Körperregion oder stabileres Gleichgewicht. Durch diese physischen Veränderungen kann sich im Körper ein neues, kräftigeres, stabileres und schmerzfreieres Gleichgewicht einstellen.



Welche Einflüsse hat Sport resp. MTT auf die Psyche?

Die oben beschriebenen körperlichen Veränderungen (Muskeltonisierung, freiere Atmung, stabileres Gehen, weniger Schmerzen,...) wirken sich positiv im Alltag aus. Nebst der Aktivierung und der Verbindung zum Körper, wird auch die Selbstkompetenz im Sinne der Selbstwirksamkeit gestärkt. Durch das erarbeitete, geübte und angewandte spezifische Bewegungsrepertoire erleben die Patient*innen eine Reduktion bestehender Beschwerden und Einschränkungen und erhöhen ihren Bewegungsradius und ihre Mobilität (vgl. ICF-Kriterien: Körperfunktion, Aktivität). Weiter profitiert die Psyche vom stimmungsstabilisierenden Endorphin, welches bei/nach der Bewegung ausgeschüttet wird. Dieser Botenstoff wirkt auch schmerzlindernd, was wiederum positiv für die Körperebene ist und die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper verdeutlicht. Nicht zuletzt entsteht so mehr Raum für andere Tätigkeiten und somit die Möglichkeit zu einer erhöhten Teilhabe am eigenen und gesellschaftlichen Leben (vgl. ICF-Kriterien: Partizipation).

Wo besteht die Verbindung zum Modell Mensch und Sucht?

Im Modell befinden sich die Patientinnen im Bereich der Handlung. MTT und Bewegung allgemein kann nur die betreffende Person selbst ausführen. Durch die **Handlung** (das Ausführen dieser Bewegung) verändert sich das Körpergefühl und die Wahrnehmung (der **Sinne**) wird geschult. Die Handlung (z.B. eine spezifische Körperübung) wirkt sich auch auf das **Denken** aus. Ängste (vor Versagen, Schmerzen) können abgebaut werden und Übungen können mit einem positiven Körpergefühl gekoppelt werden. Daraus entstehen neue Erfahrungen, welche sich auf die **Werte** ausweiten («Bewegung gehört zu meinem Leben») oder neue/andere **Impulse** auslösen können («bei diesem Schmerz, mache ich diese Übung»). Dadurch entwickelt sich die körperzentrierte Selbstkompetenz, welche den Patient*innen neue (Bewegungs-) **Welten** erschliesst und zu physischen und psychischen Stabilität wie auch einem konstruktiven Umfeld beitragen kann (vgl. ICF-Kriterium: Partizipation).

Zentral bleiben in der Bewegung (z.B. MTT) die Regelmässigkeit und adäquate Dosierung und somit die Integration in den Lebensstil. Sportlich ausgedrückt: «immer am Ball bleiben!»

Die MTT der Klinik Südhang ist lediglich ein Einstiegsmodul in die Methode, ohne separate physiotherapeutische Verordnung, findet im Gruppensetting und mit geringen zeitlichen Ressourcen statt. Dadurch ist die Wirksamkeit herabgesetzt und die Behandlung nach Austritt nicht abgeschlossen.