



MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE – SPORTPHYSIOTHERAPIE

Ungefähr 30–40% der Sportverletzungen werden als so genannte Wiederverletzung bezeichnet, die in Verbindung mit einer ungenügend ausgeheilten bzw. rehabilitierten Erstverletzung zu sehen sind.

In der Sportphysiotherapie befassen wir uns mit der genauen **Analyse des Ist-Zustandes**, um die pathologische Struktur zu erfassen und anschliessend spezifisch zu therapieren, damit der Patient koordinativ und konditionell (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) gut auf seine Sportart vorbereitet ist. Die Rehabilitation des Bewegungsapparates erfolgt sowohl durch manuelle Therapie des Therapeuten als auch aktive Therapie des Patienten selbst. Die Aktivität führt zu einer funktionellen Verbesserung.

Die Rehabilitation bezieht sich immer auf den Wundheilungsprozess

- **Entzündungsphase** vom 2. bis 5. Tag:
Durchblutungssteigerung, Schmerzlinderung
- **Proliferationsphase** vom 5. bis 21. Tag:
Bewegen mit zunehmender Belastung, Koordination, Mobilisation
- **Remodellierungsphase** ab dem 21. Tag:
Aufbau der Belastbarkeit, Mobilisation.

Ablauf der Medizinischen Trainingstherapie

– **Beschwerdebezogenes Training**

Ziel des beschwerdebezogenen Trainings ist die Erholung des verletzten Körperteils. Massnahmen: Niedere Dosierung, kleine Gewichte, viele Wiederholungen, dem Schmerz angepasst.

– **Aufbautraining**

Das gezielte Aufbautraining dient zur Steigerung der Belastungstoleranz und zur Verbesserung der Koordination. Massnahmen: Höher dosierte Trainingsreize.

– **Langzeittraining**

Übergang von der Medizinischen Trainingstherapie zur Freizeitgestaltung, zum Erhaltungstraining und zum sportartspezifischen Training (Analyse der Sportart).
Massnahmen: Allgemeine Verbesserung der Koordination und Kondition.

– **Leistungsdiagnostik**

Um das Training gezielt zu steuern und zu überwachen, können verschiedene Tests gemacht werden.
Ausdauer tests: Submaximaler Ausdauer-, Laktatstufen- und Conconi-Test.
Kraft tests: Isometrischer Maximalkrafttest an der Funktionsstemme (Oberschenkel- und Wadenmuskulatur) und für Rumpfbeuge-, Rumpfstreck- und Rumpfrotationsmuskulatur.

Physiotherapie und
Medizinische
Trainingstherapie MTT
Salem-Spital
Schänzlistrasse 39
3000 Bern 25
T 031 31 337 69 50
F 031 31 337 69 61



Theres Binggeli, Co-Leiterin
Physiotherapie und
Medizinische
Trainingstherapie MTT,
Salem-Spital