

Detailprogramm Veranstaltung MTT

MTT-Hintergrundwissen – 2h

- Übersicht über die Wundheilungsphasen (Entzündungs-, Proliferations- & Remodelierungsphase)
- Unterschied zwischen überschießender Entzündung und physiologischer Entzündung
- Trainingsparameter der motorischen Grundeigenschaften (Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer)
- Training der motorischen Grundeigenschaften in den unterschiedlichen Wundheilungsphasen

MTT-Aufbau – 2 h

- Stufenaufbau einer Reha allg. (Vorschlag):
 - I. Aktivierung lokaler Stabilisatoren, Tiefensensibilität
 - II. Statische Stabilität und langsame Dynamik (Feedbackmechanismen)
 - III. Dynamische Stabilität (schnelle Dynamik, Feedforwardmechanismen)
 - IV. Reaktive Stabilität
- Aufbau einer MTT-Einheit
- Allgemeines Warm-up vs. Spezifisches Warm-up
- Methodischer Trainingsaufbau des Hauptteils
 - Wie viele Übungen?
 - isolierte vs. komplexe Übungen
- Allgemeines Cool-down vs. Spezifisches Cool-down
- Erstellung eines Trainingsplans anhand eines Beispiels

MTT-Spezialmethoden – 2 h

- Vorstellung des Blood flow restriction Trainings inclusive praktischer Übungseinheit
- Vorstellung von Supersätzen inclusive praktischer Übungseinheit
- Vorstellung von Cheating (Buddy system) inclusive praktischer Übungseinheit
- Training bei Schmerzpatienten, kurz Input
- Kommunikation: positive Reframing von Trainingsreizen und Reaktionen

- bei dieser Fortbildung gibt es kein Rahmenprogramm
- es ist keine Industriegestützte Fortbildung
- es gibt keine Sponsoren und oder Vereinbarung mit der Industrie
- es stehen keine Werbeflächen zum Verkauf und es findet kein Industriesymposium statt