

## Wirbelsäule / Rücken / Nacken

---

### Muskuläre Beschwerden

#### Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Die Medizinisch Trainingstherapie ist Teil der Physiotherapie. Sie dient dazu, bei Verspannungen, nach Bandscheibenvorfällen, bei Osteoporose aber auch nach Operationen und Verletzungen die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit wieder herzustellen. Parallel dazu werden auch Atmung, Kreislauf, die Funktion des Nervensystems und des Stoffwechsels verbessert. Bei der Medizinischen Trainingstherapie kommen Geräte zum Einsatz, die sich von den normalen Kraftmaschinen in Fitnessstudios deutlich unterscheiden. Sie erlauben zum einen ein sehr gezieltes Training, auch die Abstufung der Gewichte ist anders gestaltet. Auch isometrische Übungen gegen einen festen Widerstand zur Steigerung der Muskelkraft gehören zur MTT.