

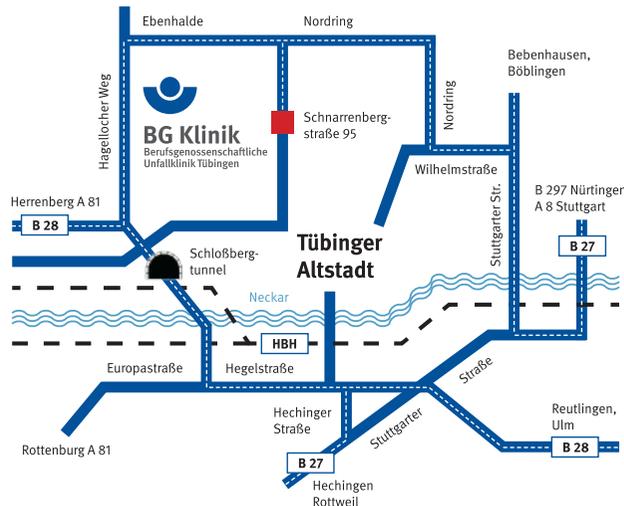
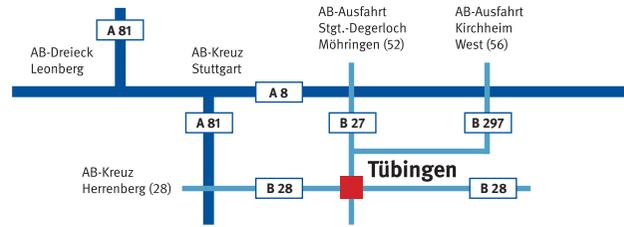
Ärztliche Verordnung

- Über Rezept „KG Gerät“ bei privat und gesetzlich versicherten Patienten
- Medizinisches Aufbautraining für Patienten nach Arbeitsunfällen

Preise für Selbstzahler

- **Trainingsplanerstellung** 59 €
(Anamnese, Beratung, individuelle Trainingsplanerstellung mit ausführlicher Einweisung)
- **10er Karte** 95 €
- **3 Monate** 159 €
- **6 Monate** 299 €
- **12 Monate** 499 €
- **BG 5-Säulen Rückenkonzept** à 30 €
12 Wochen Kompaktprogramm mit 24 Trainingseinheiten und intensiver individueller Betreuung zzgl. Ein- und Ausgangsdiagnostik (80 €)

Leitung: Tina Heinzelmann
Physiotherapeutin B. Sc
Tel. 07071 606-1250
Fax 07071 606-1960
E-Mail: pt-ambulanz@bgu-tuebingen.de



In Tübingen den Wegweisern „BG Unfallklinik“ folgen. Es stehen Parkplätze in der Tiefgarage der BG Klinik sowie im nahegelegenen Parkhaus Ebenhalde (Morgensstelle) zur Verfügung. Optimale Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel durch die Buslinien: 5/13/14/X15/18/19.

**Berufsgenossenschaftliche
Unfallklinik Tübingen**
Schnarrenbergstr. 95
72076 Tübingen
Tel. 07071 606-0
www.bgu-tuebingen.de

(04/2019)

Spitzenmedizin
menschlich

**Medizinisches Aufbau-
Training (MAT)**

**Ambulantes Therapiezentrum
an der BG Klinik Tübingen**

Medizinisches Aufbau-Training (MAT)



Liebe Patientinnen und Patienten,

jede Verletzung, Operation oder akute und chronische Erkrankung zieht eine mehr oder weniger große Funktionsstörung nach sich. Diese äußert sich in verminderter Belastbarkeit sowie reduzierter Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit. Medizinisches Aufbau-Training dient der Behandlung dieser Defizite und Muskeldysbalancen.

Um diese Defizite quantifizieren zu können, bedienen sich unsere Sporttherapeuten verschiedener Test- und Diagnostikverfahren. Sie erstellen ein exaktes Bild des Ist-Zustandes des Patienten bezüglich Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauerleistungsfähigkeit, so dass Trainingsinhalte und -intensitäten exakt auf die individuellen Fähigkeiten abgestimmt werden können.

Ziel dieser Behandlungsform ist es, Sie möglichst rasch wieder ins Alltags- und Berufsleben zu integrieren bzw. die Belastbarkeit und Lebensqualität wieder herzustellen oder zu erhalten.

Ihr Team des Ambulanten Therapiezentrums

„Für die intensive, individuelle Betreuung stehen Ihnen unsere Diplom Sportwissenschaftler zur Seite.“

Das ambulante Therapiezentrum bietet Ihnen individuelle Therapieformen nach nationalen und internationalen Standards. Neben Sport- oder Unfallverletzten nutzen auch zunehmend Leistungs- und Freizeitsportler, aber auch Trainingseinsteiger mit dem Schwerpunkt „medizinische Fitness“ das breit gefächerte Angebot.

Die Trainingstherapie macht sich das Wissen um den positiven Effekt von Training auf den menschlichen Organismus zu Nutzen. Dabei bilden sportwissenschaftliche und sportmedizinische Erkenntnisse die Trainingsgrundlage, auch und gerade für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Der konsequente Einsatz dieser Trainingsprinzipien gekoppelt mit dem (trainings-) medizinischen Know-how unserer Sporttherapeuten sowie unserem speziellen Geräteangebot bildet die Grundlage für Ihr individuelles Trainingsprogramm.

Mögliche Indikationen für das medizinische Aufbau-Training:

- Muskelaufbau vor Operationen (z. B. Knie-, Hüft-TEP)
- Nach Operationen und Verletzungen (z. B. Kreuzband, Knie-, Hüft-TEP)
- Akute oder chronische Rückenbeschwerden, Knie-, Hüft- oder Schulterproblematiken
- Verletzungen des Bewegungsapparates
- Osteoporose/Arthrose

Ablauf

Nach einem Eingangsgespräch mit unseren Therapeuten wird ein individuell befundbezogener Trainingsplan erstellt. Das Erarbeiten eines begleitenden Eigentrainingsprogramms zur Mobilisation und Stabilisation zählt ebenfalls zu den Inhalten des medizinischen Aufbau-Trainings. Darüber hinaus werden an den verschiedenen Ergometern (Rad, Laufband, Cross, Handergometer) die Ausdauer, bzw. Ihr Herz-Kreislaufsystem trainiert. Stabilisations-, Stretching- und Koordinationsübungen runden das Programm sinnvoll ab. Für die ausführliche Einarbeitung an allen Geräten, die weitere Betreuung und die notwendigen Anpassungen des Trainingsplans stehen Ihnen unsere Diplom Sportwissenschaftler zur Verfügung.

Die Trainingstherapie hat folgende Wirkungen:

- Verbesserung der Muskelfunktion
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts
- Verbesserung der allgemeinen und lokalen körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Herz- Kreislauffunktion
- Einüben funktioneller alltags-, sport- und berufsspezifischer Bewegungsabläufe

Mit der Trainingstherapie werden nicht nur rehabilitative Zwecke erfüllt. Durch den ganzheitlichen Ansatz erzielen Sie auch eine präventive Wirkung für Ihren Körper!

