



# Tratter Christoph

Physiotherapeut – Heilmasseur – Fitnessstrainer

Als Teil des Happy Fitness Therapie- & Massage Teams und durch meine verschiedenen Ausbildungen versuche ich euch bestmöglich zu helfen. Ob bei Überlastungserscheinungen, Gelenksproblemen, Arthrose, Rehabilitation nach Verletzungen/ Operationen, zur Gewichtsreduktion, zum Personal Training oder einfach zur Entspannung und Belohnung nach einer Trainingseinheit - einfach anrufen und Termin vereinbaren!

Es besteht die Möglichkeit der Teilkostenrückerstattung bei allen Kassen, sofern eine Zuweisung vom Arzt vorliegt. Für die Bewilligung der Zuweisung Sorge ich.

**Ich freue mich auf Deinen Besuch!**



**Nähere Infos und Termine unter:**

Tel./WhatsApp: 0660 9197980

**Email:** christoph.tratter@gmail.com

**Website:** www.ct-physio.com

**happy fitness**  
24 Stunden geöffnet

## **PHYSIOTHERAPIE**

Physiotherapie (vom altgriechischen physis bedeutet „Körper“ bzw. „Natur“) ist unter anderem eine aktive bzw. passive Bewegungstherapie. Auch zählen physikalische Maßnahmen wie Massagen, manuelle Lymphdrainagen, Strom- und Ultraschalltherapie dazu. Sie wurde früher als Krankengymnastik bezeichnet, umfasst jedoch mehr als die Rehabilitation nach Verletzungen oder Krankheit. Physiotherapeutische Verfahren zielen auf alle die Bewegungsfähigkeit beeinflussenden Systeme (z.B. Organsystem, Nervensystem) sowie auf die Koordination sensorischer und motorischer Fähigkeiten ab. Als übergeordnetes Ziel geht es in der Physiotherapie darum, individuelle Fähigkeiten zur Bewältigung von Arbeit, Freizeit und Sport so lange wie möglich bis ins hohe Alter zu erhalten.

Die Behandlung zielt einerseits auf natürliche, physiologische Reaktionen des Organismus (z. B. motorisches Lernen, Muskelaufbau und Stoffwechsellanregung), andererseits auf ein verbessertes Verständnis der Funktionsweise des Organismus (Dysfunktionen/Ressourcen) und auf eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper ab. Das Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit und dabei sehr häufig die Schmerzfreiheit bzw. -reduktion.

## **MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE**

### **bewährte Übungen aus der Physiotherapie**

Medizinische Trainingstherapie (MTT) ist gezieltes Ganzkörpertraining unter Aufsicht zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und kann ergänzend zur klassischen Physiotherapie oder im Anschluss an diese erfolgen.

Die MTT findet ein vielfältiges Anwendungsgebiet, z.B. bei verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit, Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, chronischen Rückenschmerzen, erhöhten Blutfettwerten, Osteoporose oder zur Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen. Um gesundheitliche Defizite zu verbessern, zu vermeiden oder zu beseitigen, ist sie für jedes Alter geeignet.

Es werden dabei jeweils auf die individuellen Beschwerden und körperlichen Voraussetzungen zielgerichtete Trainingsprogramme erarbeitet. Dies erlaubt eine genaue Belastungsdosierung auf die jeweils physische Verfassung des Patienten.

Die MTT wird in vier Phasen eingeteilt. In der ersten Phase erfolgt ein Mobilisationstraining, in der zweiten Phase ein Stabilisationstraining. Diese werden gefolgt von einem Funktionstraining und einem Belastungstraining. Nach dem Erlernen sollten die Übungen etwa 2-3 x wöchentlich weitergeführt werden, um gute Erfolge erzielen zu können. Die Zunahme der allgemeinen Leistungsfähigkeit in Bezug auf Kraft, Ausdauer und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Flexibilität soll laufend Motivation zur regelmäßigen Wiederholung liefern.