



## Medische trainingstherapie (MTT)

### Deelname aan Medische trainingstherapie

De mensen die bij ons trainen zijn in twee groepen te verdelen:

- Personen die een fysiotherapeutische behandelsessie achter de rug hebben en willen doorgaan met trainen onder begeleiding. Zij verhogen hun conditie en belastbaarheid en voorkomen herhaling van klachten.
- Mensen die op eigen initiatief bij het CBT lekker willen sporten. Op deze manier kunnen zij op een leuke, verantwoorde wijze met professionele begeleiding trainen.

Algemeen geldt dat iedereen kan trainen met MTT ter verbetering van bewegingsklachten en de algehele conditie.

Maar er zijn specifieke trainingen voor:

- Chronische rug- en nekklachten.
- Knie-, heup- en schouderklachten.
- Conditieverlies.
- Diabetes/COPD/nierinsufficiëntie.
- Chronische vermoeidheid/Burn-out/M.E.

### Medische trainingstherapie

Bij MTT staat het verhogen van de belastbaarheid van je spieren en gewrichten centraal door het verbeteren van de kracht, coördinatie en lenigheid. Je wordt begeleid door fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in de principes van de MTT en maakt gebruik van de uitgebreide, professionele trainingsfaciliteiten die in het CBT aanwezig zijn.

### Behandelplan Medische trainingstherapie

Je persoonlijke trainingsprogramma wordt samengesteld aan de hand van een intake.

Tijdens deze intake komen de volgende punten aan de orde:

- Je persoonlijke trainingsdoel.
- Een klachteninventarisatie.
- Eventueel een fysiotherapeutisch onderzoek en een conditietest.



De uitkomsten van de intake/het onderzoek worden als uitgangspunt genomen om je individuele programma samen te stellen. Na een begeleidingsperiode kun je zelfstandig trainen onder het toezicht van een gespecialiseerde fysiotherapeut. Tussentijds vinden er evaluaties en her-testen plaats om je voortgang te meten en je trainingsprogramma bij te stellen.

### **Vergoeding van de Medische trainingstherapie**

De zorgverzekeraar vergoedt MTT niet.

### **Contactinformatie**

Heb je nog vragen? Dan kun je contact opnemen met een van de specialisten in de principes van MTT binnen het Centrum voor Beweging en Therapie (CBT):

- Jeroen de Louw: [j.delouw@cbtfysio.nl](mailto:j.delouw@cbtfysio.nl)
- Marco Blankers: [m.blankers@cbtfysio.nl](mailto:m.blankers@cbtfysio.nl)
- Pauline Kuiten: [p.kuiten@cbtfysio.nl](mailto:p.kuiten@cbtfysio.nl)

Voor het plannen van een afspraak kun je zowel telefonisch als via de e-mail contact opnemen met het CBT:

- Telefoonnummer: 040-243 9537
- E-mail: [info@cbtfysio.nl](mailto:info@cbtfysio.nl)