

# Terapia di esercizio medico secondo Holten

Autor(en): **Faugli, Hans Petter**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **29 (1993)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930348>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## RÉSUMÉ

# Thérapeutique médicale par entraînement selon Holten

**O**ddvar Holten a mis au point une méthode d'exercice connue aujourd'hui sous le nom de **Thérapeutique Médicale par Entraînement (TME)**. Le succès remporté par la physiothérapie manipulante n'ayant été que de courte durée, il s'avéra nécessaire de concevoir un entraînement spécifique dans les cas d'hyperfonctions et d'hypofonctions des articulations.

La thérapeutique médicale par entraînement procède à une analyse précise de l'état réel afin de déterminer la structure pathologique et passer ensuite à un entraînement approprié. L'on recourt pour cela au vieux principe de la courbe de répétition de la force selon De Lorme. Dans une première phase, on recherche

une disparition des symptômes par une faible résistance aux nombreuses répétitions; dans une seconde phase, en revanche, on augmente la tolérance de charge en fonction de la charge physique quotidienne. Les possibilités de dosage jouent un grand rôle dans la TME. Divers facteurs sont à prendre en considération:

la position de départ, la résistance, le nombre de répétition, la fréquence, la vitesse, la durée de détente, le rythme d'entraînement et enfin le choix de l'appareil.

Le traitement des douleurs dorsales chroniques devrait compter trois unités d'entraînement de une heure ou une heure et demie

par semaine. Comme il faut aussi agir au niveau des structures à faible métabolisme comme le cartilage et les fibres collagènes, le patient doit recevoir un programme facile à exécuter chez lui. De toute façon, la thérapeutique médicale par entraînement recherche une méthode excluant la douleur.

Hans Petter Faugli, MNFF, Oslo

## RIASSUNTO

# Terapia di esercizio medico secondo Holten

**O**ddvar Holten ha sviluppato una terapeutica basata su esercizi medici nota con il nome di **terapia di esercizio medico (Medical Training Therapy MTT)**. Visti i successi solo a breve termine della fisioterapia manipolativa, è sorto infatti il bisogno di un allenamento specifico in caso di iperfunzione o ipofunzione articolare.

La terapia di esercizio medico parte da un'approfondita analisi della situazione presente, per identificare la struttura patologica e addestrarla poi in modo specifico. A questo scopo utilizza il vecchio principio della curva di ripetizione delle forze di De Lorme. In una prima fase si cerca di abolire i sintomi attraverso

l'applicazione ripetuta di basse resistenze. In una seconda fase si aumenta la tolleranza alle sollecitazioni in funzione della sollecitazione corporea quotidiana. Le possibilità di dosaggio, che svolgono un ruolo molto importante nell'MTT, dipendono da diversi fattori come posizione di partenza, resistenza, numero

delle ripetizioni, frequenza, velocità, durata della distensione, ritmo dell'allenamento e scelta dell'apparecchio.

Per il trattamento di mal di schiena cronici si dovrebbero scegliere tre unità di allenamento di un'ora o un'ora e mezza alla settimana. Poiché occorre agire anche sulle strutture a basso me-

tabolismo come cartilagini e fibre collagene è opportuno insegnare al paziente un programma di esercizi semplici da effettuare a casa. Il metodo di Holten si basa in ogni caso su un allenamento indolore.

**Swecco – die Liege der unbegrenzten Möglichkeiten**

Entspannung und Hochgenuss in jeder Lage erleben Sie mit der Swecco-Liege. Vom Schweden Lennart Ahlberg entworfen, überzeugt sie durch ihre klare, sachliche Form, die sich harmonisch jedem Einrichtungsstil anpasst. Mit der Swecco-Liege kann man sich nicht nur erholen, sondern auch aktiv trainieren: Einfach umdrehen und schon können Sie gezielt Rücken-, Bauch- und Gesässmuskulatur stärken.



Fordern Sie den Swecco-Prospekt an.

**VOGEL** *Das rückenfreundliche Versandhaus*

Schwimmbadstr. 43 - 5430 Wettingen  
Telefon 056 26 11 30 - Telefax 056 27 23 83

**GESUND SITZEN UND LIEGEN**

**CorpoMed®-Kissen für eine bessere Lagerung**

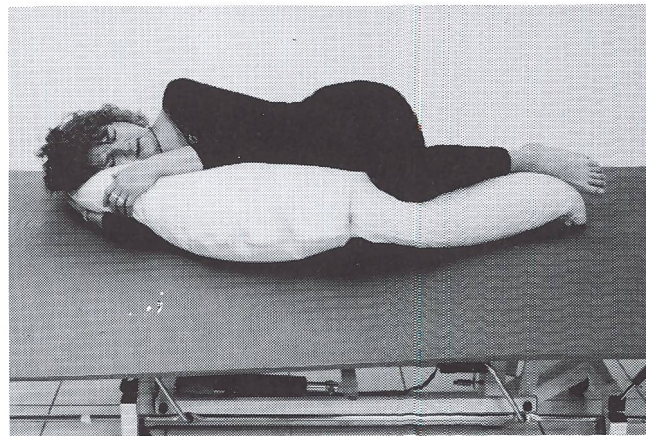
- vielseitig verwendbar in der Physiotherapie
- einzigartige Füllung: mit Luft gefüllte Mini-Kügelchen
- diese Füllung bewirkt, dass die Kissen sich einerseits jeder Körperform anpassen, dass sich andererseits eine gegebene Form nicht ungewollt ändert.



Die Schnecke: zur Entlastung der Lendenwirbelsäule



Zur Entlastung des Nacken- und Schultergürtels



Seitenlage ohne Rotation in der Wirbelsäule

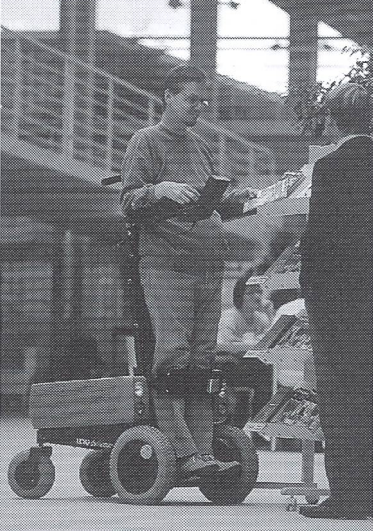
**LEVO®**

**Aufstehen im Rollstuhl, LEVO macht's möglich!**



Der ideale Rollstuhl für alle, die nicht selbständig stehen können, wie z.B. bei Querschnittlähmung, Spina bifida, Multipler Sklerose, Muskeldystrophie, cerebralen Parese, Polio oder Rheuma.

- Stehen im **LEVO**
- macht das Arbeiten im Stehen möglich
  - steigert Lebensqualität / Unabhängigkeit
  - ermöglicht selbständiges Stehtraining zur Vorbeugung und Heilung von Osteoporose, Dekubitus, Kreislaufschwäche usw.



LEVO stellt uf **dt**

- Vertretungen:**
- Bimeda AG, Bachenbülach 01/860 97 97
  - Binder Rehab, Villmergen 057/22 08 22
  - Hermag AG, Ebikon 041/33 58 66
  - Margot & Jeannet, Lausanne 021/25 32 36
  - Reha Hilfen AG, Zofingen 062/51 43 33
  - Roll-Star, Sementina 092/27 67 33
  - R. Ruepp, Basel 061/272 47 01
  - Theo Frey AG, Bern 031/991 88 33

**Hersteller:**  
LEVO AG, Dottikon 057/24 37 82

- Senden Sie mir bitte:
- Prospekte
  - Preise, Konditionen

Stempel:

**BERRO AG**

Postfach, 4414 Füllinsdorf, Telefon 061 - 901 88 44