

MEDICINSK TRÄNINGSTERAPI (MTT)

MÅLGRUPP

Beskriv målgrupp, notera eventuella inklusions- och exklusionskriterier

Patienter med muskulära besvär

MÅL

Beskriv målet med behandlingen. Med mål avses det resultat man vill åstadkomma med behandlingen. Ett mål bör vara mätbart för att det ska gå att fastställa om det är uppnått.

Ökad uthållighet, styrka samt ökad funktion i dagliga aktiviteter. Minska smärta.

SYFTE

Beskriv syftet med behandlingen ur ett patientperspektiv, tillägg kan vara samhällsperspektiv och hälsoekonomi.

Ökad funktion och minskad smärta samt stöd till ett fortsatt egenansvar.

ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING, METOD

Beskriv den gruppbaseade behandlingen enligt nedanstående punkter.

Antal deltagare (min 3 -max 12 personer)	5 deltagare.
Ange om gruppen är öppen eller sluten, dvs. om nya patienter kan tillkomma kontinuerligt till gruppen	Öppen grupp.
Om gruppen har ett fast antal utbildningstillfällen ange antal. Bedömning av antal behandlingstillfällen görs av behandlare i samråd med patienten utifrån individens behov av hälso- och sjukvårdsinsatser, situation och kontextuella förutsättningar	Behovsanpassat antal gånger. Bedöms individuellt.
Tid per utbildningstillfälle (minst 30 min)	60 minuter.
Bedömning inför och uppföljning efter (ange på vilket sätt, när i tid samt metod)	<ul style="list-style-type: none">• Individuellt hos fysioterapeut (Ft) innan träningen.• Justering och anpassning av individuellt träningsprogram sker under den gruppbaseade behandlingsperioden• Individuellt efter avslutad behandlingsperiod
Ansvariga yrkeskategorier	Ft är tillgänglig för handledning och justering av program i träningslokalen under hela den gruppbaseade behandlingen
Samverkan med andra vårdgivare, professioner	-

UTBILDNINGSSINNEHÅLL

Beskriv kortfattat utbildningens innehåll och upplägg av den gruppbaserade behandlingen.

Utgångspunkten är patientens individuella träningsprogram. Ft fungerar som ett stöd för patienten i dennes träning. Den ansvariga Ft finns tillgänglig för individuella råd och stöd under behandlingen.

TEST, BEDÖMNING- OCH UTVÄRDERINGSINSTRUMENT

Beskriv vilka test, bedömning- och utvärderingsinstrument som används (så långt som möjligt validerade och reliabla).

Val av test sker utifrån patientens besvär inom nedanstående områden:

- Muskulära test (t.ex. "tåhävningstest", "timed-stands test")
- Ledtest (t.ex. rörlighet)
- Funktionella test (t.ex. självvald gånghastighet, 10 meter)

EVIDENS/TEORETISK ANKNYTNING

Ange evidens, kunskapsbas, teoretisk anknytning inklusive referenser utifrån bästa tillgängliga kunskap.

Oddvar Holtens MTT-kriterier se web-sida: <http://holtensintitute.com> (här finns även uppgifter om senaste forskningsrön).

Referenser till test ovan:

- Lunsford BR, Perry J. The standing heelrise test for ankle plantar flexion: criterion for normal. Phys Ther. 1995 Aug;75(8):694-8.
- Csuka M, McCarty DJ. Simple method for measurement of lower extremity muscle strength. Am J Med 1985; 78; 77-81
- Newcomer NL, Krug HE, Manhowald ML. Validity and reability of the timed-stands test for patients with rheumatoid arthritis and other chronic diseases. J Rheumatol 1993; 20:21-7
- Bohannon RW. Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20-79 years: reference values and determinants. Age Ageing 1997;26(1):15-9.

MATERIAL

Ange om standardiserad patientinformation för träning och råd mm används.

ÖVRIGT

Annan information för att beskriva den gruppbaserade behandlingen.

Efter avslutad behandling skrivs vid behov ett FaR som sedan följs upp efter ca 6 månader.