

Ont när du springer?

MTT- kliniken erbjuder ett omfattande koncept för att du skall bli av med dina smärtor när du springer. Leg sjukgymnast Tom Arild Torstensen B.Sc., M.Sc, specialist i Ortopedisk Manuell Terapi erbjuder snabbt tid för undersökning och behandling.

Undersökning

Sextio minuter avsätts till samtal och klinisk undersökning av rygg, bäcken, höfter, knän, anklar och fötter. Efter undersökningen får du en diagnos och förslag till vidare behandling. Du får kunskap om aktuella smärtmekanismer och vad som kan vara orsaken till de besvär du har. Du får råd om hur du fortsätter att träna samtidigt som du får behandling.

Behandlingsmetoder

Medicinsk Tränings Terapi (MTT) behandling

är aktiv dynamisk träning, där syftet med träningen är att behandla dina smärtor. Under handledning av sjukgymnast genomförs på MTT kliniken 8 till 11 olika graderade övningar för dina specifika besvär. Varje övning består av 3 serier à 30 repetitioner som varvas med globala övningar, t ex cykling på ergometercykel. Totalt genomförs mer än 1.000 repetitioner, som startar läkningsprocessen av den vävnad som är orsak till smärtan. När dina symptom minskar och du känner att du har kontroll över besvären, omformas programmet till ett hemträningsprogram. På det sättet får du tillfört vävnaden en stor dos av rätt doserad fysisk aktivitet, som normaliserar funktionen och tar bort smärtan. Grundfilosofin vid MTT-kliniken är att aldrig vila, men att finna rätt övningar/träning med rätt dosering, så att läkningsprocessen förstärks.



Ortopedisk Manuell Terapi (OMT) är ledmobilisering och manipulation av leder i nacke, rygg, bäcken, höft, knä och ankel/fot. Olika massagetekniker och stretching används i kombination med den specifika ledbehandlingen. Syftet med behandlingen är att minska smärtan så att det blir lättare att träna, normalisera rörelsen i leden samt förbättra muskelfunktionen.



Djup värmebehandling med Skanlab 25 Bodywave skapar en optimal lokal och djup värme, som omedelbart ökar den lokala cirkulationen. Behandlingen lindrar smärtan, förbättrar vävnadens elasticitet och därmed rörligheten. På det sättet blir det lättare att genomföra MTT-behandlingen och din egen självträning.



Laserbehandling av lokala smärtpunkter av exempelvis akilles-senan eller plantar fascian vid hälsporre. Laserljuset minskar inflammationen och aktiverar cellerna i vävnaden, så att du får en snabbare läkningsprocess. Laserbehandlingen gör det lättare att genomföra MTT-behandlingen och din egen löpträning.



Dynamiska sulor för att stabilisera foten och minska belastningen på olika vävnader i fot och ben. Behandling av nedsjunkna fotvalv kan vara mycket effektivt för att komma tillrätta med löprelaterade smärtproblem. Sulorna tillverkas på plats på MTT-kliniken och kan värmas och omformas upprepade gånger i takt med att ditt tillstånd ändras. Sulorna finns i flera tjocklekar och passar alla löpskor och fotbollsskor.

Hemträningsprogram där du får ett individuellt anpassat program med bilder av dig själv när du gör övningarna.

En kombination av flera olika metoder ger bäst effekt och MTT-kliniken erbjuder dig ett behandlingspaket bestående av 12 behandlingar för 4.800 kr. Om du är i behov av dynamiska sulor tillkommer 1.300 kr.

Välkommen att ta kontakt!

Specialist i Ortopedisk Manuell terapi
Leg.sjukgymnast Tom Arild Torstensen B.Sc., M.Sc
Värdshusvägen 13, 181 66 Lidingö
Tlf: 070-734 41 02
www.mttkliniken.se