

MTT

En quelques mots

La thérapie médicale par l'entraînement (MTT) est un programme de renforcement musculaire visant à compléter le suivi physiothérapeutique. Celui-ci est conçu pour renforcer la musculature au travers de l'endurance, du mouvement, de la force, de la coordination de l'appareil locomoteur ainsi que du système cardio-vasculaire.

Elle s'adresse autant aux personnes ayant subies un accident (ex. Ligaments croisés, épaule, Covid-19, ...) qu'aux personnes ayant été opérées (PTG-PTH, ...). Certaines pathologies comme le cancer peuvent également bénéficier du programme MTT.

En effet, lors du traitement de physiothérapie, l'objectif est de recouvrer certaines capacités fonctionnelles. La MTT a pour principal objectif de continuer le traitement pour améliorer l'état général du patient et lui faire recouvrir sa mobilité d'antan.

Thérapies MTT possibles

- ✓ *Maladies du système cardio-vasculaire ou respiratoires* : baisser la morbidité et la mortalité cardiovasculaire et respiratoire, axer la thérapie sur les facteurs de risques tout en améliorant les systèmes musculaires et cardio-respiratoire.
- ✓ *Poursuite de la rééducation à la suite d'une opération* : augmenter la masse maigre du corps et plus particulièrement de la zone opérée, reconconditionner le corps globalement pour lui permettre un retour aux activités souhaitées. L'idée principale dans ce cas de figure est de réduire le risque de blessures et/ou de récives.
- ✓ *Obésité* : favoriser les mouvements polyarticulaires en augmentant la dépense énergétique. Observation d'une amélioration du profil lipidique ainsi qu'une modulation de la réponse hormonale
- ✓ *Oncologie* : stimuler le système immunitaire, baisser la perception de fatigue, augmenter la tolérance aux traitements. De plus la MTT permet un travail musculaire et cardio-respiratoire.

- ✓ Diabète : réguler et contrôler la glycémie tout en réduisant les facteurs de risques cardio-vasculaires tout en favorisant un contrôle de poids (masse maigre/masse grasse)

Modalités de prise en charge

La MTT est **pris en charge par la LAMal** sur prescription médicale à raison de **3 mois non renouvelable** par année et par pathologie.

A noter qu'il est impératif que les mots : réadaptation et renforcement musculaire soient présents sur la prescription pour que celle-ci soit validée par l'assurance.

Programme : ce que l'assurance dit...ce que nous faisons

L'assurance prévoit dans sa prise en charge deux bilans ainsi que 3 mois en total autonomie pour les patients.

Chez Activ'Santé, nous pensons que le suivi des patients est impératif. En effet, nous avons pu constater qu'après quelques semaines, les patients se décourageaient. Pour leur (re)donner de la motivation et l'impulsion de continuer leur programme, nous avons mis en place des cours collectifs ainsi qu'un suivi constant selon les envies et besoins des patients pour éviter au maximum le décrochage.

C'est pourquoi, chez nous le programme MTT comprend sans frais supplémentaire :

- Un bilan en début et en fin de prise en charge avec un physiothérapeute en dehors des créneaux horaires de cours.
 - Force
 - Equilibre/proprioception
 - Marche
 - Anamnèse
 - Fixation d'objectifs
- La possibilité pour les patients de venir en autonomie sur le plateau de rééducation pour réaliser leur programme sur rdv et lorsqu'ils le souhaitent. A noter qu'un physiothérapeute est toujours présent dans la salle en cas de besoins ou de réajustement du programme.
- Des cours collectifs composés de max. 6 participants. Ces cours, malgré leur caractère collectif, s'adaptent à chaque patient.

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
	14:30	14:30	12:00

Activ'Santé

Cours collectif	Renforcement sangle abdominale	Renforcement musculaire global	Stretching, mobilité, relaxation
Disponibilité plateau	Possibilité de faire le point sur le programme	=	=

Le patient peut faire **3 séances par semaine maximum**. En effet, il peut choisir à choix de faire des séances en autonomie sur le plateau de rééducation, faire les cours collectifs ou les deux activités durant la semaine.

Nous comptabilisons la présence et non l'activité. C'est pourquoi, nos patients peuvent faire un cours collectif et enchaîner sur le plateau de rééducation. Cette session sera comptabilisée une fois et non deux.