

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

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 29 (1993)

Heft: 7

Artikel: Terapia di esercizio medico secondo Holten

Autor: Faugli, Hans Petter

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

RÉSUMÉ

Thérapeutique médicale par entraînement selon Holten

Oddvar 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 comporter 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

Oddvar 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

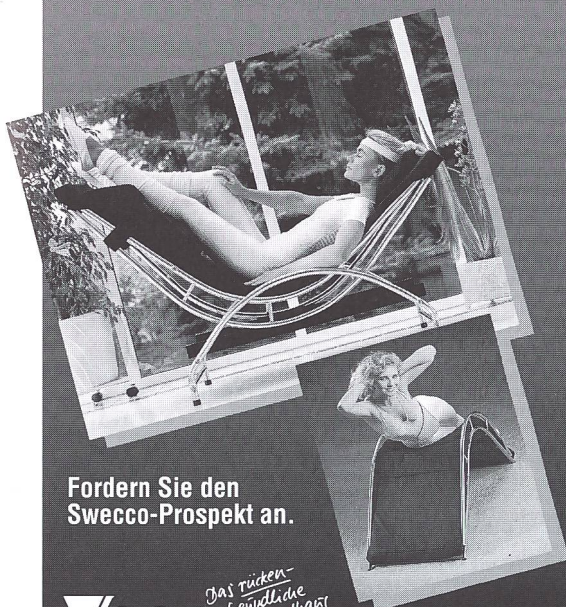
delle ripetizioni, frequenza, velocità, durata della distensione, ritmo dell'allenamento e scelta dell'apparecchio.

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 rücken-
freundliche
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

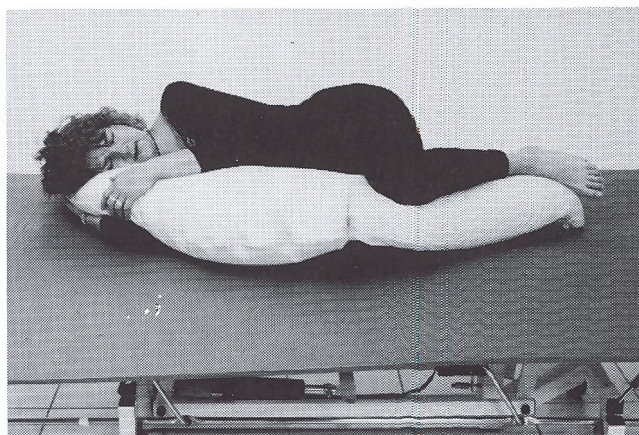
- vielseitig verwendbar in der Physiotherapie
- einzigartige Füllung: mit Luft gefüllte Mini-Kügelchen
- diese Füllung bewirkt, dass die Kissen sich einerseits jeder Körperform anpassen, dass sich andererseits eine gegebene Form nicht ungewollt ändert.



Die Schnecke: zur Entlastung der Lendenwirbelsäule



Zur Entlastung des Nacken- und Schultergürtels



Seitenlage ohne Rotation in der Wirbelsäule

LEVO®

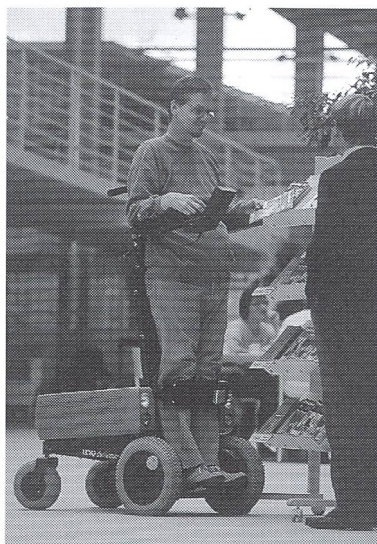
Aufstehen im Rollstuhl, LEVO macht's möglich!



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

Stehen im LEVO

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



LEVO stellt uf

Vertretungen:

Bimeda AG, Bachenbühlach	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