

„Return-to-Activity“ Algorithmus

Sie hatten eine (Sport-)Verletzung, bzw. Operation? Sie möchten gerne wieder mit Ihrem Sport beginnen, sind aber unsicher, ob die verletzte Struktur der Belastung standhält?

Der RTA – Algorithmus gibt Ihnen Auskunft über Ihre aktuelle Belastbarkeit bezüglich Sport oder Arbeit. Mit dem von weltweit anerkannten Experten im Bereich der Sportrehabilitation entwickelten Test, vermeiden Sie Überlastungen im Training und bereiten sich so optimal auf eine Rückkehr zum Sport vor.

Inhalt: Im Rahmen Ihrer Reha durchlaufen Sie bis zu 4 Testzyklen, die Aufschluss über Ihren momentanen Leistungsstand geben. Daraufhin bekommen Sie Übungen, die Sie auf den nächsten Test vorbereiten.

Dauer: Test + Übungen bis zu 30 Minuten

Preis Patienten: Mit einer ärztlichen Verordnung ist die Testreihe Bestandteil Ihrer physiotherapeutischen Rehabilitation

Preis Abonnement: Bis zu 4 Einheiten à 30 Minuten inklusive

Preis Selbstzahler: pro Test à 30 Minuten Fr. 75.-

Anmeldung und Information Sekretariat MTT
Tel. 052 634 25 28

Mail mtt.physio@spitaeler-sh.ch

Juli 2025

Return-to-Activity Algorithmus oder RTA

Fragestellung: Wenn sich ein Sportler verletzt, ist die erste und wichtigste Frage, wann er wieder zurück zu seiner Sportart kommt. Trainer, Sportler und Manager haben ein grosses Interesse daran, den Sportler so schnell wie möglich zurück „auf's Feld“ zu bringen. Aus medizinischer/ärztlicher Sicht gibt es dafür spezielle Richtlinien und Behandlungsschemata, die sich primär am Heilungsverlauf des betroffenen Gewebes orientieren. Die Problematik dabei ist, dass die funktionelle Ebene dabei ausser Acht gelassen wird. Oliver Schmidlein und Matthias Keller haben den RTA entwickelt, um diese „Lücke“ schliessen zu können.

Definition: Der RTA – Algorithmus ist eine Abfolge von Tests (Level I – IV), die es ermöglicht, die Funktion der betroffenen Extremität beurteilen zu können. Eine spezielle Testreihe lässt sich sowohl für die untere, als auch für die obere Extremität durchführen.

Warum RTA: Mittels RTA hat man in der Therapie ein Werkzeug zur Hand, mit welchem man die Rehabilitationsprozesse, bezüglich Progression und Timing der Übungen optimal steuern kann. Oder anders ausgedrückt: „Passt die Übung zum aktuellen Stand des Sportlers?“ Durch die gezielte, dem Verlauf angepasste, Steigerung vermeidet man eine Überlastung der verletzten Struktur(en).

Aufwand: Je nach Anzahl der getesteten Level benötigt man bis zu 30 Minuten.

Ihr Nutzen: Durch das Verwenden des RTA-Algorithmus schafft man ideale Voraussetzungen, um Ihren verletzten Sportler auf eine Rückkehr zum sportartspezifischen Training vorzubereiten. Die Steuerung der Therapie wird deutlich vereinfacht und eine Überlastung innerhalb des Reha-Programms kann minimiert werden. Sie erhalten ebenfalls die Möglichkeit einen sogenannten „Pre-Injury“ – Wert zu erhalten. Dieser Wert lässt Rückschlüsse auf den aktuellen Stand der Reha, im Vergleich zum Wert vor der Verletzung, zu.