

AMPeL-Konzept: Arthrose Management Programm ermöglicht Lebensstiländerung

Tübinger Sportprogramm für Patienten mit Hüft- und Kniearthrose geht in die zweite Runde

Von der Volkskrankheit Arthrose sind in Deutschland mehr als fünf Millionen Menschen betroffen. Bis heute ist die Erkrankung nicht heilbar. Seit Jahren werden für die konservative Therapie der Hüft- und Kniearthrose ganzheitliche Konzepte gefordert. Diese beinhalten neben der Sport- und Bewegungstherapie Informationen über die Erkrankung, deren Ursachen und den damit verbundenen Möglichkeiten einer konservativen Therapiestrategie. Mit der Integration des Konzepts „AMPeL“ in die Regelversorgung deckt die Tübinger Sportmedizin der Medizinischen Universitätsklinik ein breites Spektrum der in den Leitlinien geforderten Basisinterventionen ab.

Die „AMPeL“ (**A**rthrose **M**anagement **P**rogramm **e**rmöglicht **L**ebensstiländerung) ist ein sechsmonatiges Sport- und Bewegungsprogramm für Patientinnen und Patienten mit Hüft- und Kniearthrose. Ab Mai startet die Abteilung Sportmedizin mit einer zweiten Staffel. Das Konzept umfasst mehrere Leistungen, unter anderem eine orthopädische Eingangsuntersuchung sowie eine motorische Funktionsanalyse, durch die der aktuelle körperliche Zustand zu Beginn der Intervention festgestellt wird. Auf Basis der Untersuchungsergebnisse kann auf die individuellen Probleme jedes Einzelnen eingegangen werden. Die Sporttherapie findet zunächst als wöchentlicher Gruppenkurs statt, in dem das anschließende Heimtraining vorbereitet wird. Ab der siebten Woche besteht zusätzlich die Möglichkeit, am Gerätetraining teilzunehmen. Zusätzlich zur Bewegungstherapie erhalten die Patienten und Patientinnen theoretische Elemente und Vorträge, die aktuelle Themen zur Erkrankung und zu einem erfolgreichen Training beinhalten.

„Der Fokus des Programms liegt vor allem in der Schmerzreduktion und Verbesserung der Funktionsfähigkeit, sodass die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wiederhergestellt oder verbessert wird. Die praktischen Übungselemente des Kurses sowie die gezielte Anleitung des Heimtrainingsprogramms befähigen die Kursteilnehmenden zunehmend Experten in „eigener Sache“ zu werden. Und das mit dem Ziel, auch langfristig eigenverantwortlich und gesundheitsförderlich körperlich aktiv sein zu können“, erklärt Simone Schweda, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung Sportmedizin.

Die Kosten des Kurses belaufen sich auf 635,42 Euro, die bei der Krankenkasse eingereicht werden können. Ob ein Antrag auf Kostenbeteiligung genehmigt wird, hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab.

Interessierte Patientinnen und Patienten erhalten weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung bei Simone Schweda per E-Mail an simone.schweda@med.uni-tuebingen.de.