

## Digital gegen Kniearthrose

### **App-gestütztes Trainingsprogramm zur Behandlung der Gonarthrose - Probanden für Studie am Universitätsklinikum Tübingen gesucht**

Arthrose ist die mit Abstand häufigste Gelenkerkrankung. Mehr als 2,5 Millionen Patientinnen und Patienten in Deutschland sind allein von der Kniearthrose - auch Gonarthrose genannt - betroffen. Die Sport- und Bewegungstherapie gehört zu den Basistherapien zur Behandlung der Gonarthrose - neue digitale Technologien ermöglichen hierbei neue Zugangswege zur bewährten Therapie. Um die Wirksamkeit alternativer Angebotsformen für die Sport- und Bewegungstherapie für Kniearthrosepatienten zu überprüfen, startet am 12. Oktober 2020 eine Studie am Universitätsklinikum Tübingen, für die Probandinnen und Probanden aller Altersgruppen gesucht werden.

Im Zentrum der Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Inga Krauß von der Sportmedizin am Tübinger Universitätsklinikum, steht ein zwölfwöchiges Therapieprogramm, das bequem von Zuhause aus absolviert werden kann. Anhand der Studie soll untersucht werden, ob die Trainingsintervention einen positiven Einfluss auf die Schmerzreduktion, die körperliche Funktionsfähigkeit und die allgemeine Lebensqualität hat.

Der Trainingspartner der Probanden ist in diesem Fall kein Physiotherapeut, sondern vollkommen digital: Eine App für iPhone oder iPad gibt die Übungsabfolge und die Trainingsparameter vor und kontrolliert die Ausführung mittels Beschleunigungssensoren. Die Therapie enthält Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und für das Gleichgewicht, die dreimal pro Woche für je 20 bis 25 Minuten selbstständig durchgeführt werden.

Für genauere Erkenntnisse kann es bei der Studie auch zu Wartephasen ohne Intervention kommen, allen Teilnehmergruppen ist jedoch eine Trainingsintervention garantiert. Außerdem wird die Wirksamkeit sowohl bei der alleinigen Nutzung der App als auch im Vergleich mit einer parallelen Nutzung einer Knieorthese untersucht. Studienpartner des Uniklinikums ist die Firma Sporalastic, Hersteller von Bandagen und Orthesen aus Nürtingen.

Teilnehmen können Patientinnen und Patienten mit einer mittel- bis schwergradigen Kniearthrose mit Beschwerden hauptsächlich auf der Innen- oder Außenseite des Knies (mediale oder laterale Gonarthrose). Vorausgesetzt sie besitzen ein Smartphone oder ein Tablet mit iOS-Betriebssystem (iPhone oder iPad) und haben keine weiteren Erkrankungen, die die Durchführung sportlicher Aktivitäten wesentlich einschränken.

Im Rahmen der Studie gibt es drei Messtermine, die vor Beginn, nach zwölf und nach 24 Wochen stattfinden. Dabei werden jeweils Kraft und Gleichgewicht getestet und per Fragebogen beispielsweise Bewegungs- und Sportaktivität, Bewegungsangst, Lebensqualität, Technikaffinität und Nutzerfreundlichkeit der App abgefragt.

Anmeldung und weitere Informationen für interessierte Kniearthrosepatientinnen und -patienten **ab 21.09.2020** per E-Mail oder Telefon unter:

Telefon: 07071/29 86477

E-Mail: [apptrainer@med.uni-tuebingen.de](mailto:apptrainer@med.uni-tuebingen.de)