

## Mit Physiotherapie und App gegen Arthrose

**In einer Studie an der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg (BTU) wird die Wirksamkeit eines Smartphone-assistierte Therapieangebotes für Personen mit Hüft- und/oder Kniearthrose untersucht. Dafür werden aktuell Teilnehmende gesucht.**

Beteiligen können sich an SmArt-E, dem Smartphone-assistierte Arthrosetraining mit Edukation (Patient\*innenschulung), Personen mit Kniearthrose ab 38 Jahren beziehungsweise mit Hüftarthrose ab 50 Jahren, die bei der Techniker Krankenkasse versichert sind. Interessierte werden gebeten, Kontakt zum Institut für Gesundheit, Fachgebiet Therapiewissenschaften I, am Standort Senftenberg der BTU, Tel. 0178 8798530, E-Mail: [smart-e\(at\)b-tu.de](mailto:smart-e(at)b-tu.de), aufzunehmen.

Die Studie unter Leitung der Hochschule für Gesundheit in Bochum wird an drei Studienzentren in Deutschland durchgeführt, zu denen neben der HS für Gesundheit die Sportmedizin des Universitätsklinikums Tübingen und das Fachgebiet Therapiewissenschaften I der BTU Cottbus-Senftenberg zählen. Ziel der Studie ist es, über einen Zeitraum von zwölf Monaten die Wirksamkeit des digital unterstützten Trainings- und Schulungsprogramms SmArt-E für Personen mit Hüft- und/oder Kniearthrose im Vergleich zur derzeitigen Regelversorgung zu untersuchen.

Teilnehmende der Studie werden per Zufall der Gruppe SmArt-E oder der Regelversorgung zugeteilt. Die Regelversorgung beinhaltet alle medizinischen und therapeutischen Maßnahmen, die im Rahmen der regulären Gesundheitsversorgung wahrgenommen beziehungsweise von ärztlicher Seite verordnet werden.

Teilnehmende, die der SmArt-E Gruppe zugeteilt werden, erhalten das Smartphone-assistierte Arthrosetraining mit Edukation (Patient\*innenschulung). Hierbei handelt es sich um ein zwölfmonatiges Trainings- und Schulungsprogramm, welches in den ersten sechs bis zwölf Wochen in ausgewählten Physiotherapiepraxen der Region angeleitet wird und zunehmend in Eigenverantwortung mit Unterstützung einer Smartphone-App von zuhause aus fortgeführt werden kann. Dabei ist weiterhin auch eine Interaktion mit den behandelnden Therapeut\*innen vorgesehen. Die Therapie beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination und zielt ferner darauf ab, regelmäßige körperliche Aktivitäten im Alltag zu verankern. In Schulungen werden darüber hinaus Informationen vermittelt, die das Training sowie das Leben mit Arthrose erleichtern sollen.

Im Rahmen der Studie gibt es drei Messtermine, die zu Beginn, nach drei und nach zwölf Monaten stattfinden. Dabei werden jeweils Kraft und Gleichgewicht getestet und per Fragebogen weitere Informationen zur Person und zum aktuellen Gesundheitsempfinden erfasst.

### Hintergrund

Arthrose ist die mit Abstand häufigste Gelenkerkrankung weltweit, wobei Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer. Knapp 21 Prozent der über 60-Jährigen in Deutschland leiden an einer Hüft- oder Kniearthrose. Körperliches Training und Patient\*innenschulung gehören dabei zu den Basistherapien in der Behandlung von Hüft- und Kniearthrose und sollten allen betroffenen Personen zugänglich gemacht werden. Insbesondere zu Beginn einer Behandlung profitieren die Betroffenen hierbei von einer professionellen Anleitung durch Physiotherapeut\*innen. Diese kann zudem durch neue digitale Technologien sinnvoll unterstützt werden.