

re.flex: Trainingsapp bei Kniearthrose

Interessierte können sich jetzt anmelden

Die Abteilung Sportmedizin des Universitätsklinikums Tübingen führt eine App-gestützte Trainingsstudie für Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose durch. Seit Januar können sich Studieninteressierte, die ein Endgerät mit iOS-Betriebssystem nutzen, für die Studie anmelden. Ab sofort ist die Teilnahme nun auch für Android-Nutzerinnen und -Nutzer möglich.

Knapp 21 Prozent der über 60-Jährigen in Deutschland leiden an einer Arthrose, Frauen dabei deutlich häufiger als Männer. Arthrose ist damit die mit Abstand häufigste Gelenkerkrankung weltweit, bei mehr als der Hälfte ist speziell das Knie betroffen. Zu den Basistherapien in der Behandlung der Kniearthrose gehören körperliches Training und Patientenschulungen. Diese Therapien sollten allen betroffenen Personen zugänglich gemacht werden. Dabei können neue digitale Technologien sinnvoll unterstützen.

Aus diesem Grund führt die Abteilung Sportmedizin am Universitätsklinikum Tübingen eine neue Studie durch. Bei re.flex handelt es sich um eine App-gestützte Trainingsintervention für Patienten und Patientinnen mit Kniearthrose, deren Wirksamkeit im Rahmen eines 12-wöchigen Programms im Vergleich zur Regelversorgung untersucht werden soll. Für die Teilnahme ist ein Endgerät mit dem Betriebssystem iOS oder Android erforderlich. Studieninteressierte mit iOS-Betriebssystem können sich ab sofort für die Studie anmelden. Termine für Android-Nutzerinnen und -Nutzer starten ab 6. März, die Terminvergabe ist aber bereits jetzt möglich. Die Studie wird im Auftrag der Firma Sporlastic durchgeführt.

Studienablauf

Teilnehmende werden per Zufall der Gruppe re.flex oder der Regelversorgung zugeteilt. Die re.flex-Intervention besteht aus einem 12-wöchigen App-gestützten Trainingsprogramm, das von zu Hause aus durchgeführt wird. Die Therapie enthält Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und für das Gleichgewicht. Pro Woche sollen drei jeweils 30-minütige Trainingseinheiten durchgeführt werden. Die App fungiert dabei als Trainingspartner, der die Übungsabfolge und Trainingsparameter vorgibt. Über zwei Sensoren an Ober- und Unterschenkel wird die Übungsausführung überprüft. Die Regelversorgung beinhaltet alle medizinischen und therapeutischen Maßnahmen, die im Rahmen der regulären Gesundheitsversorgung wahrgenommen bzw. von ärztlicher Seite verordnet werden. Während der Studienphase werden zudem zwei Messtermine (zu Beginn und nach 12 Wochen) durchgeführt. Diese umfassen eine orthopädische Eingangsuntersuchung, eine Fragebogenerhebung sowie eine Testung der Beinkraft und Kraftausdauer.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Teilnehmen können Personen ab 18 Jahren mit einer ärztlich diagnostizierten mittel- bis schwergradigen Kniearthrose, die in der Durchführung sportlicher Aktivitäten nicht oder nicht wesentlich durch andere Erkrankungen/Verletzungen eingeschränkt sind. Ebenso sollten innerhalb der letzten sechs Monate keine regelmäßig (heißt nicht mehr als einmal pro Woche) strukturierten Kräftigungsübungen für die unteren Extremitäten durchgeführt worden sein.

Anmeldung

Weitere Informationen zur Teilnahme und Anmeldung erhalten Studieninteressierte unter 07071 29-86489 oder per E-Mail apptrainer@med.uni-tuebingen.de.