

Studie: Arthrosetraining mit dem Smartphone

Interessierte können sich ab sofort anmelden

Die Studie SmArt-E „Smartphone-assistiertes Arthrosetraining mit Edukation“ startet jetzt an der Sportmedizin des Universitätsklinikums Tübingen. Sie ist eines von drei Studienzentren in Deutschland, bei dem sich an der Teilnahme interessierte Personen mit Knie- oder Hüftarthrose ab dem 14. November melden können.

Mehr als 20 Prozent der über 60-Jährigen in Deutschland leiden an einer Arthrose, wobei Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer. Damit ist die Arthrose die mit Abstand häufigste Gelenkerkrankung weltweit. Bei mehr als der Hälfte ist das Knie und bei etwa einem Viertel die Hüfte betroffen. Körperliches Training und Patientenschulung gehören zu den Basistherapien in der Behandlung der Knie- und Hüftarthrose und sollten allen betroffenen Personen zugänglich gemacht werden. Insbesondere zu Beginn einer Behandlung profitieren die Betroffenen hierbei von einer professionellen Anleitung durch Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Die Therapie kann zudem durch neue digitale Technologien sinnvoll unterstützt werden.

Die Studie untersucht über einen Zeitraum von 12 Monaten die Wirksamkeit des digital unterstützten Trainings- und Schulungsprogramms SmArt-E für Personen mit Knie- und/oder Hüftarthrose im Vergleich zur derzeitigen Regelversorgung.

Dabei werden die Teilnehmenden in den ersten sechs bis zwölf Wochen in ausgewählten Physiotherapiepraxen der Regionen Tübingen, Reutlingen, Mössingen und Herrenberg angeleitet. Das Schulungsprogramm wird dann zunehmend in Eigenverantwortung mit Unterstützung einer Smartphone-App von Zuhause aus fortgeführt. Eine Interaktion mit den behandelnden Therapeutinnen und -therapeuten ist vorgesehen. Die Therapie beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination und zielt ferner darauf ab, regelmäßige körperliche Aktivitäten im Alltag zu verankern. SmArt-E beinhaltet auch Schulungen zur Vermittlung von Informationen, die das Training sowie das Leben mit Arthrose erleichtern sollen.

Studienablauf

Nach dem Zufallsprinzip werden die Teilnehmenden der Gruppe SmArt-E oder der Regelversorgung zugeteilt. Die Regelversorgung beinhaltet alle medizinischen und therapeutischen Maßnahmen, die im Rahmen der regulären Gesundheitsversorgung wahrgenommen bzw. von ärztlicher Seite verordnet werden.

Die Studie beinhaltet 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.

Wer kann mitmachen?

Die Studie, unter Leitung der Hochschule für Gesundheit Bochum, wird von der Techniker Kasse finanziell unterstützt. Teilnehmen können Personen mit Kniearthrose (ab 38 Jahren) und/oder mit Hüftarthrose (ab 50 Jahren), die bei der Techniker Krankenkasse versichert sind.

Anmeldung

Anmeldung und weitere Informationen zur Studienteilnahme erhalten interessierte Personen ab dem 14.11.2022 von der Tübinger Sportmedizin telefonisch unter 07071 29-86477 oder per E-Mail: smart-e@med.uni-tuebingen.de.