



SUBJEKTIVE BEWERTUNG EINES BEWEGUNGSPROGRAMMS FÜR PATIENTEN MIT JUVENILER IDIOPATHISCHER ARTHRITIS

N. Baumeister^{1,2}, M. Hartmann², J. Gizik^{1,2}, D. Sahm², J.-P. Haas², A. Schwirtz¹

¹Professur für Biomechanik im Sport, Technische Universität München, ²Deutsches Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie, Garmisch-Partenkirchen

Hintergrund

AWMF-Leitlinie Empfehlung 12: „Kinder und Jugendliche mit JIA sollen zu einem aktiven Lebensstil und zu sportlichen Aktivitäten ermutigt werden“. Bewegungsprogramme, die **2-3 x die Woche** für **30-50 Minuten** über **12-24 Wochen** durchgeführt werden, können effektiv sein [1,2].

Entwicklung „Aktiv mit Rheuma“ (AktiMiRh) – Programm:

- Individualisiertes, bild- und videogestütztes Bewegungsprogramm (6-11-Jährige (39 Übungen) und 12-18-Jährige (87 Übungen))
- Erweiterung des bestehenden Rheuma und Sport Kompass (RSK) (individuelle Sportbescheinigung) [3]
- Herausforderung bei der Entwicklung: schubweiser Krankheitsverlauf, heterogene Erkrankung → kein Standardprogramm möglich → Idee **AktiMiRh**

Methode

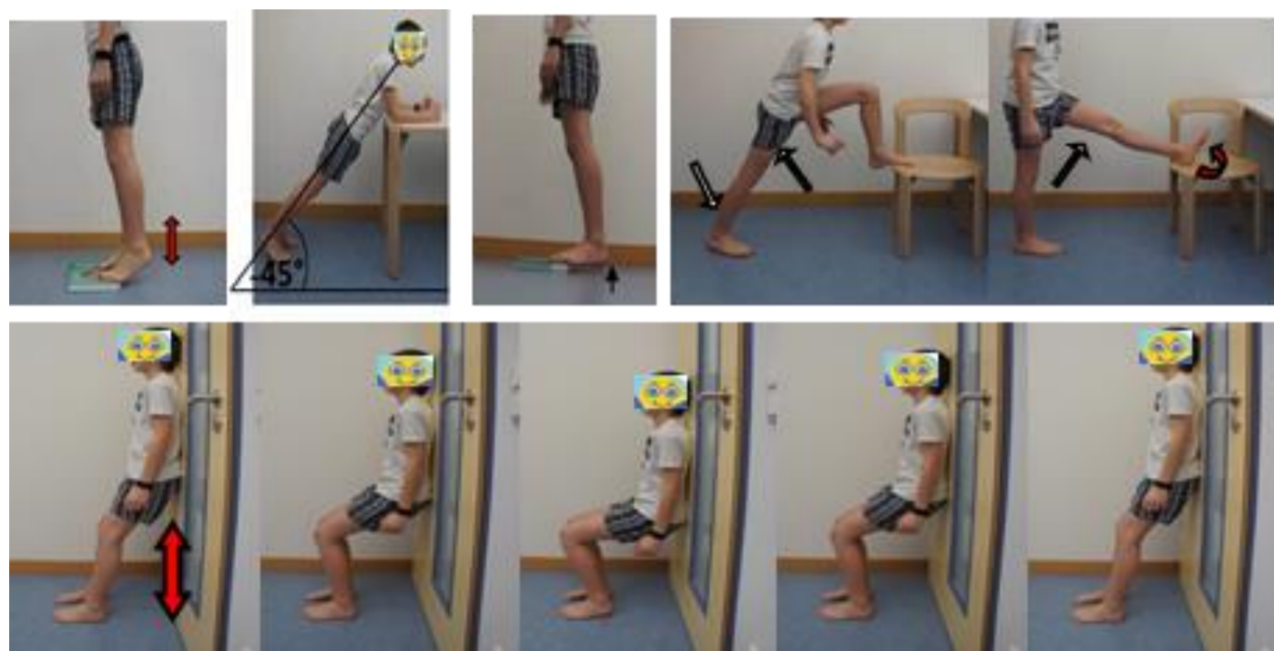
Studiengruppen

Intervention a (Interventionsgruppe (IG)): RSK + AktiMiRh-Programm + Präventives Mobilitätsworkout (PMW), bestehend aus 6 Mobilitätsübungen [4]

Intervention b (Kontrollgruppe (KG)): RSK + PMW

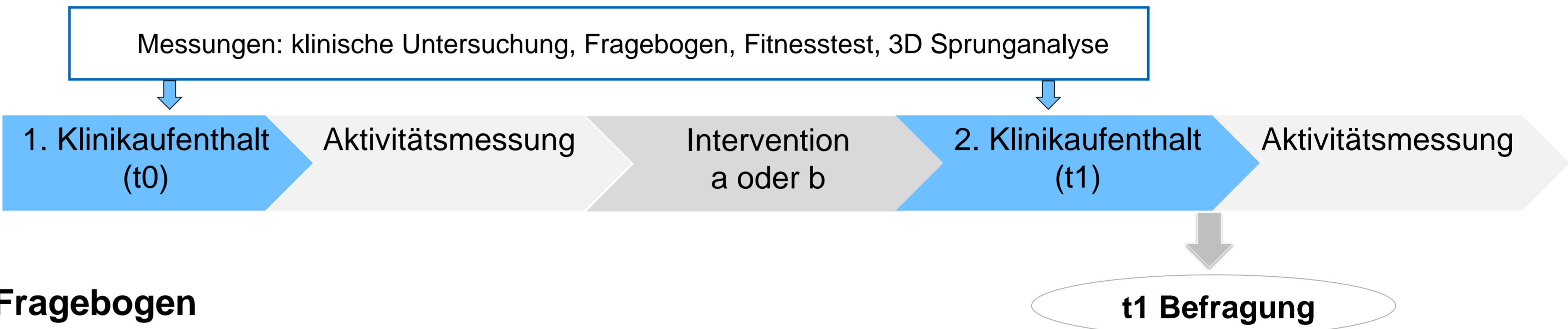


Ausschnitt AktiMiRh-Programm aus Web-App



Ausschnitt Präventives Mobilitätsworkout (PMW)

Studienablauf



Fragebogen

Fragebogen Antwortmöglichkeiten (5-stufige Likert-Skala)

☹☹	☹	☹☺	☺	☺☺
1	2	3	4	5
stimme gar nicht zu	stimme zum Teil zu	neutral	stimme zu	Stimme voll zu

+ Freitext-Fragen

Auswertung

Deskriptiv über Prozent der Teilnehmenden an der Befragung.

Ergebnisse

Ausschnitt Fragebogen

Optik

- Das Design/Aussehen des Programms gefällt mir.

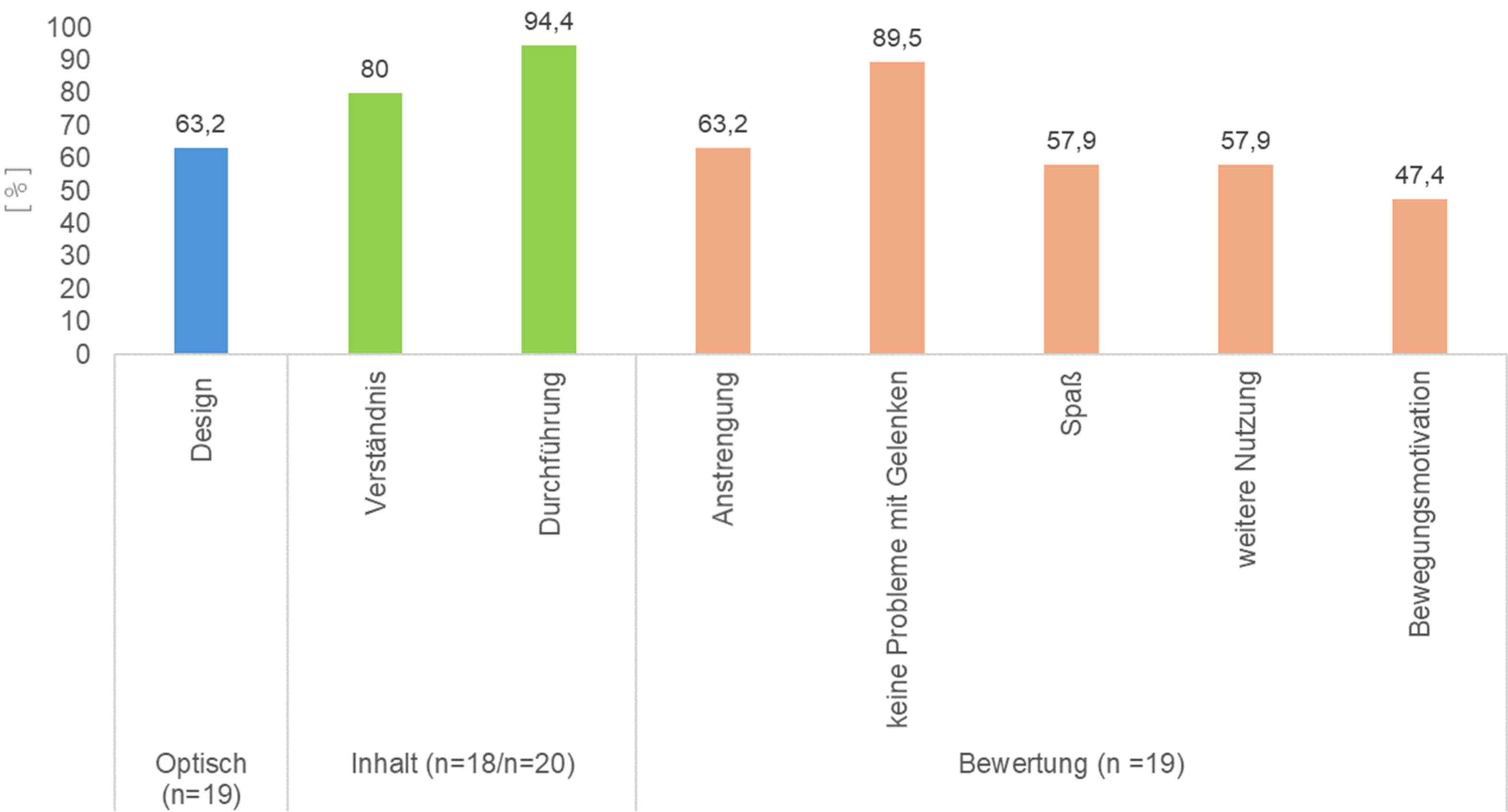
Inhalt

- Ich verstehe was ich bei den einzelnen Übungen machen muss.
- Die Durchführung der Übungen bereitet mir keine Probleme.

Bewertung

- Die Anstrengung während des Programms war gut.
- Nach den Übungen hatte ich **keine** Probleme mit meinen Gelenken.
- Die Übungen machen mir Spaß.
- Ich kann mir vorstellen das Programm weiterhin zu benutzen, wenn ich mich bewegen will.
- Das AktiMiRh-Programm hat dazu geführt, dass ich mich mehr bewege.

Befragungsergebnisse (% der Interventionsgruppe)



Diskussion und Schlussfolgerung

Insgesamt wurde das AktiMiRh-Programm positiv von den teilnehmenden Patienten bewertet.

- Für jeden Patienten geeignet, ggf. mit ein paar Anpassungen.



- mehr Individualität in der Übungsauswahl (Befragung nach sportlichem Background und sportlichen Vorlieben).
- Vorgefertigte Programme als Ergänzung zu freier Zusammenstellung des Bewegungsprogramms.
- Die Durchführung 3x pro Woche im Studiensetting wichtig, im Alltag der Patienten schwer umzusetzen.
- Für den (Wieder-) Einstieg in den Sport unterstützend.
- Patienten mit sportmotorischen Defiziten und/oder Bewegungsmangel scheinen von dem AktiMiRh-Programm zu profitieren.
- Das RSK-angepasste Bewegungsprogramm könnte, durch die Krankheitsadaption, vor Über- und Fehlbelastungen schützen und damit Unsicherheiten beim Sporttreiben begegnen.

Referenzen

[1] Catania, H., et al. (2017) *Pediatr Phys Ther*, 29(3): p. 256-260

[2] Klepper, S., et al. (2019) *Pediatr Phys Ther*, 2019. 31(1): p. 3-21.

[3] Hartmann, M., et al. (2018). *Zeitschrift für Rheumatologie*. 77(8):651-666

[4] Kreuzpointner, F., et al. (2013) *Zeitschrift für Rheumatologie*. 72(Suppl. 2): p. 84.



Für die Unterstützung der Studie danken die Autoren der Dr. Melitta Berkemann Stiftung.