

PHYSIOPRAXIS DAS FACHMAGAZIN FÜR PHYSIOTHERAPIE (NR. 5/2018)
18. MAI 2018

Digitales Training für die Körpermitte

App pelvina für den Beckenboden

Häufig vernachlässigt, dabei so zentral: der Beckenboden spielt im Körper eine wichtige Rolle. Eine starke Mitte kann Harninkontinenz vorbeugen und wirkt sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus.

Den Fokus auf die Körpermitte hat deshalb das junge Start-Up Unternehmen Temedica gelegt, als es die App pelvina entwickelte, die es seit November 2017 gibt. Das Kursprogramm klärt die Teilnehmerinnen ganzheitlich über den Beckenboden auf und hilft, präventiv beckenbodenbedingte Beschwerden vorzubeugen.

Kursleiterin Kim Budelmann führt die Teilnehmerinnen durch den Kurs und erklärt, was sie in der App erwartet. pelvina passt sich schrittweise an das Können der Nutzerin an und ist aus 8 Modulen mit je 2 Kurseinheiten aufgebaut. Die Module bestehen immer aus 5 Teilen: Information, Warm-up, Wahrnehmung, Kräftigung und Cool-down. Die App verfügt über mehr als 100 Videos und modulspezifische PDF-Dokumente zum Nachlesen wichtiger Infos.

Nutzerinnen können die App zunächst kostenlos bei Google Play oder im App Store herunterladen um die Inhalte kennenzulernen. Anschließend kann man für 74,99 Euro die Vollversion erwerben. Für die Rückerstattung bei der Krankenkasse hebt man einfach den Zahlungsbeleg auf und reicht diesen mit einer Bescheinigung am Ende des Kurses bei der Krankenkasse ein. Da das Programm durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert ist, können gesetzliche Krankenkassen bis zu 100 Prozent der Kosten erstatten.

Nachgefragt

Kann die App einen Präsenz-Kurs ersetzen?

Kathrin Boll: Wir möchten mit pelvina in keinem Fall Präsenz-Kurse ersetzen, sondern das bestehende Angebot ergänzen: beispielsweise für Nutzerinne, die in ihrer Region keine Beckenbodenkurs-Angebote finden oder sich nicht in analoge Kurse trauen, weil ihnen das Thema zu intim ist und sie die Anonymität suchen.

Werden dadurch Physiotherapeuten überflüssig?

Kathrin Boll: Nein, im Gegenteil! pelvina wurde von Physiotherapeuten entwickelt und referenziert über das Kursprogramm hinweg immer wieder auf Physiotherapeutin und Kursleiterin Kim. Bei bereits bestehenden beckenbodenbedingten Problemen, weisen wir die Teilnehmerinnen daraufhin sich mit ihrem Arzt und/ oder Physiotherapeuten in Verbindung zu setzen. Damit machen wir die Nutzerinnen auf das breite Spektrum der Physiotherapie aufmerksam. Physiotherapeuten sparen sich erfahrungsgemäß Zeit für die Patientenaufklärung, die sie dann wiederum für die spezifische Behandlung der Patienten nutzen können.

Welche Rückmeldungen erhalten Sie von Nutzerinnen der App?

Kathrin Boll: Sie heben die liebevolle Gestaltung und das persönliche Willkommenspaket per Post hervor. Es baut geschickt die Brücke zur analogen Welt – der pelvina-Ball beispielsweise erinnert die Nutzerinnen zu Hause immer wieder an den Kurs. Wir erhalten auch positives Feedback zur

Flexibilität, die die App als digitaler Kurs ermöglicht. Auch hatten wir genau den Fall, dass eine Nutzerin im ländlichen Raum keinen analogen Kurs gefunden hat, mit pelvina aber trotzdem einen Kurs absolvieren konnte.

Worauf basieren die Übungen? Gibt es Evidenz dazu?

Kim Budelmann: Das gesamte Kurskonzept basiert auf empirisch zusammengetragener und bewerteter wissenschaftlicher Erkenntnisse. Bei den Kräftigungsübungen erfolgt immer erst eine Präkontraktion, das heißt dass der Beckenboden immer aktiviert wird bevor die eigentliche Übung beginnt um eine negative Wirkung auf den Blasenhalshals zu verhindern. Über den Kurs hinweg erfolgt eine langsame Steigerung von vorerst willentlichen Beckenbodenkontraktionen zu vollautomatischer Beckenbodenaktivität während komplexeren Bewegungsabfolgen und innerhalb verschiedenen Ausgangsstellungen.

Wurde die Wirkung der Übungen evaluiert?

Kim Budelmann: Alle Kursinhalte und das Konzept sind evidenzbasiert, zudem erfordert die Zentrale Prüfstelle Prävention eine Evaluation des Kurses. Als Gewinner des „Healthy Hub“-Wettbewerbs werden wir zukünftig zudem in Zusammenarbeit mit einer gesetzlichen Krankenkasse einzelne Aspekte des Kurses evaluieren.

Pressekontakt Temedica GmbH:

Gloria Seibert

+49 172 4942755

gloria.seibert@temedica.com