

Hypermobilität verstehen und managen mit der INSELhealth – hypermobility App

Roger Ernst und Marion Meier, BSc PHY16

EINLEITUNG

Trotz der relativ hohen Prävalenz von Hypermobilität im ambulanten muskuloskelettalen Setting sind viele Therapierende mit den diagnostischen Kriterien des breiten Spektrums an Ausprägungen und dem Management nicht vertraut [1]. Eine kausale Behandlung gibt es nicht, weshalb Betroffene mittels Patient Education dazu ermächtigt werden sollen, selbstverantwortlich effektive Bewältigungsstrategien zu erarbeiten [2]. Auf dieser Ebene bieten sich mHealth-Anwendungen an, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

Die INSELhealth - hypermobility App hat zum Ziel die Selbstwirksamkeit der Betroffenen zu fördern, das Bewusstsein für die Symptomatik zu steigern sowie die Körperwahrnehmung zu verbessern.

ENTWICKLUNG

- Impact Mapping:
Festlegen der Rahmenbedingungen zur Entwicklung der INSELhealth hypermobility App (Ziele, Zielgruppe, erwünschte Verhaltensänderung, Massnahmen)
- Die App gliedert sich in drei Hauptteile: Informationsteil, Übungsprogramm und Tagebuch zum Erfassen von Wohlbefinden und körperlicher Aktivität.
- Mobile App Rating Scale (MARS): Leitfaden zur Entwicklung und Qualitätsbewertungstool



Abbildung 1 Screenshot des Home-screens der INSELhealth – hypermobility App

ERGEBNISSE

Tabelle 1 Mediane [Minima - Maxima] der numerischen Bewertungen anhand den Qualitätskriterien der MARS; Skalierung von 1= unzureichend bis 5= ausgezeichnet; Berechnung des App quality mean score = (Mittelwerte von A + B + C + D) / 4

Kategorie	Median
A – Engagement	4.2 [3.6 – 4.8]
B – Funktionalität	3.9 [3.0 – 4.5]
C – Ästhetik	4.7 [4.3 – 5.0]
D – Informationen	4.5 [4.5 – 5.0]
App quality mean score	4.3 [4.1 – 4.5]
E – subjektive Qualität	3.6 [3.3 – 4.8]
F – wahrgenommene Wirkung	3.5 [3.0 – 4.0]

LITERATUR

- [1] Engelbert et al. (2017). *Am J Med Genet C Semin Med Genet*, 175(1), 158-167.
 [2] Niedermann, K. (2018). *manuelletherapie*, 22(05), 211-216.



Abbildung 2 Screenshot aus der Übungssammlung der INSELhealth – hypermobility App: Beschreibung der Übung Brücke mit Beinheben



Abbildung 3 Screenshot aus der Rubrik «Hypermobilität verstehen» der INSELhealth – hypermobility App: Testung des eigenen Beighton Scores

Positiv genannte Aspekte aus den narrativen Bewertungen anhand der Qualitätskriterien der MARS:

- Verständlichkeit der Texte
- ästhetisches Layout & professionelle Bildaufnahmen
- Interaktivität

Wichtige Verbesserungsvorschläge:

- Funktionsverbesserungen: Einheitlichkeit der Touch-Gesten (forward/ backward swipe)
- Vorschläge zur Anpassung des Layouts: Anordnung der Buttons
- inhaltliche Ergänzungen: Begründung, weshalb körperliche Aktivität als Behandlungsmassnahme

DISKUSSION

- schwierig abzuschätzen, welche Erwartungen an die App gestellt und welche technischen Fertigkeiten mitgebracht werden
- Einschränkungen in der Benutzerfreundlichkeit durch Anpassungen aufgrund des Datenschutzes (z.B. fehlende Login-Funktion)
- knappes Zeitplanungs liess kaum Reaktionsmöglichkeiten auf Verzögerungen zu

SCHLUSSFOLGERUNG

Wichtig bei der Entwicklung einer App im Gesundheitsbereich:

- Zielgruppe mit deren Ansprüchen und Bedürfnissen kennen
- Enge Zusammenarbeit innerhalb des Projektteams