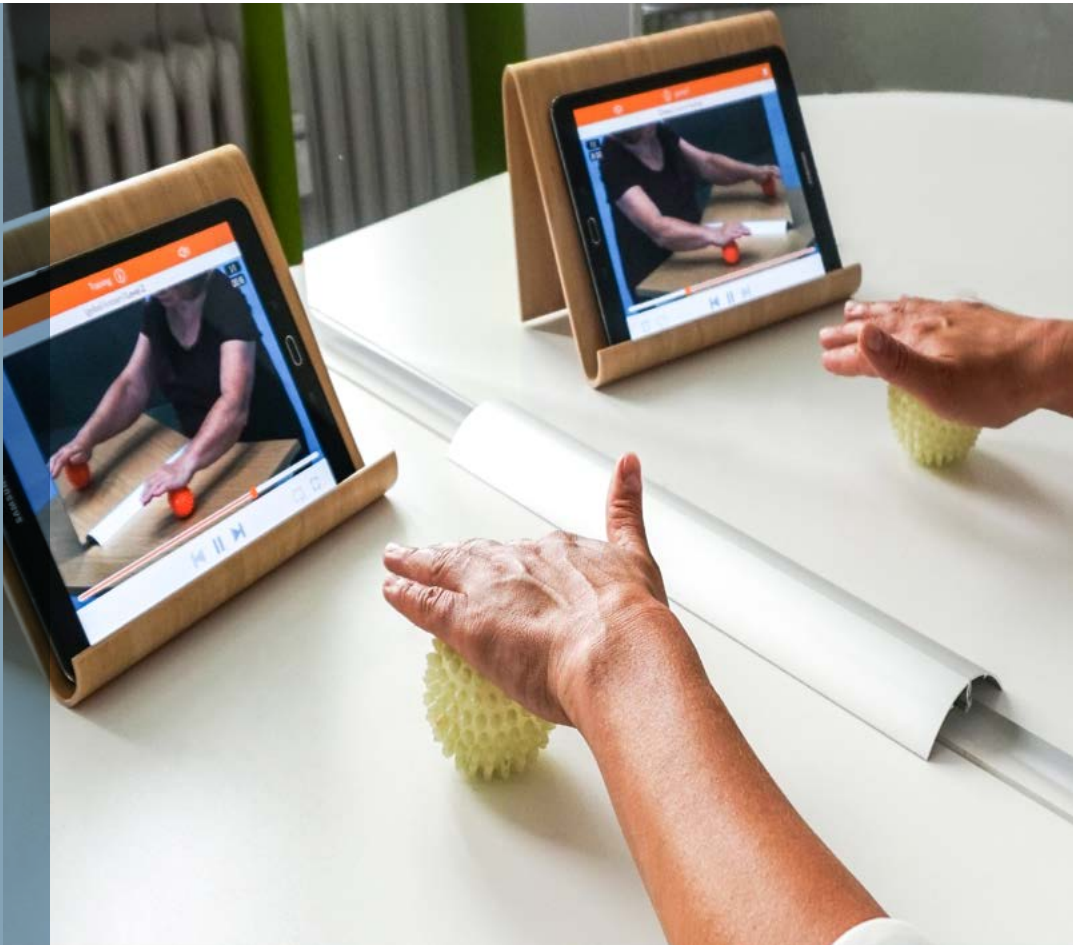




routine

Manual
Nachsorgekonzept CRPS



Inhalt

Über uns	4
Registrierung	5
Datenschutz	5
Hauptmenü	6
Normierung	8
Spiegeltherapie	10
Trainingsspiele	11
Gravity Crush	12
Karate Chop	14
Colored Circles	15
Links-Rechts Training	16
Mentales Training	17



Routine Health GmbH
Graf-Adolf-Str. 69
40210 Düsseldorf
Tel.: +49 (0) 211 730 635 23
E-Mail: info@routine.health
Web: www.routine.health

Über uns

Wir sind ein Unternehmen welches digitale Nachsorgekonzepte entwickelt und durchführt. Ein multidisziplinäres Team aus Softwareentwicklern, Produktdesignern und Therapeuten hat in Zusammenarbeit mit unseren Forschungspartnern das Nachsorgekonzept Routine Phantomschmerz entwickelt. Routine fördert das eigenständige Üben der Patienten, erhöht die Therapiecompliance und kann Nachsorgelücken schließen. Dadurch haben die Patienten die Möglichkeit die Phantomschmerzen zu reduzieren und zu einem selbstbestimmten Alltag zurückzukehren.

Neben Routine Phantomschmerz bieten wir auch eine Nachsorgelösung für Patienten mit CRPS (Complex Regional Pain Syndrom) an.



Registrierung

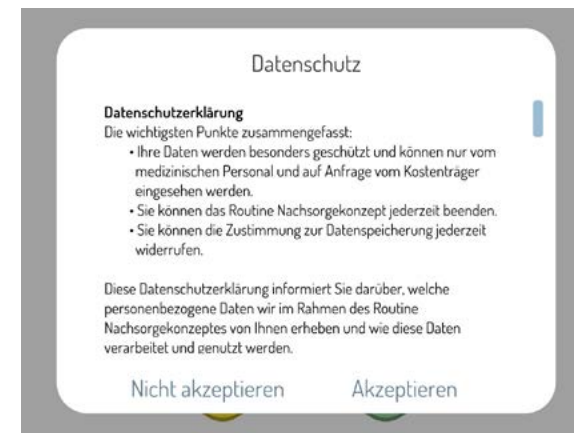
Für die Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und ein zugehöriges Passwort.

Rufen Sie uns an, damit wir Ihnen Ihre Zugangsdaten übermitteln können:

0211 - 730 635 23



Datenschutz



Nachdem Sie die Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiert haben, gelangen Sie ins Hauptmenü.

Hauptmenü

Zusätzliche Erklärungen und Informationen finden Sie in den Infoboxen, die sich oben in der Navigationsleiste befinden und durch ein ? gekennzeichnet sind.



Die Lautstärke wird über das Lautsprechersymbol geregelt.

Über die Modulsymbole gelangen Sie in unterschiedliche Trainingsbereiche. Nach individuellen Bedürfnissen kann Ihr Training zusammengestellt werden.



Die wichtigsten Informationen zum Patientenprofil befinden sich in diesem Bereich.



Hier finden Sie einen bisherigen Überblick über Ihren Trainingsfortschritt.

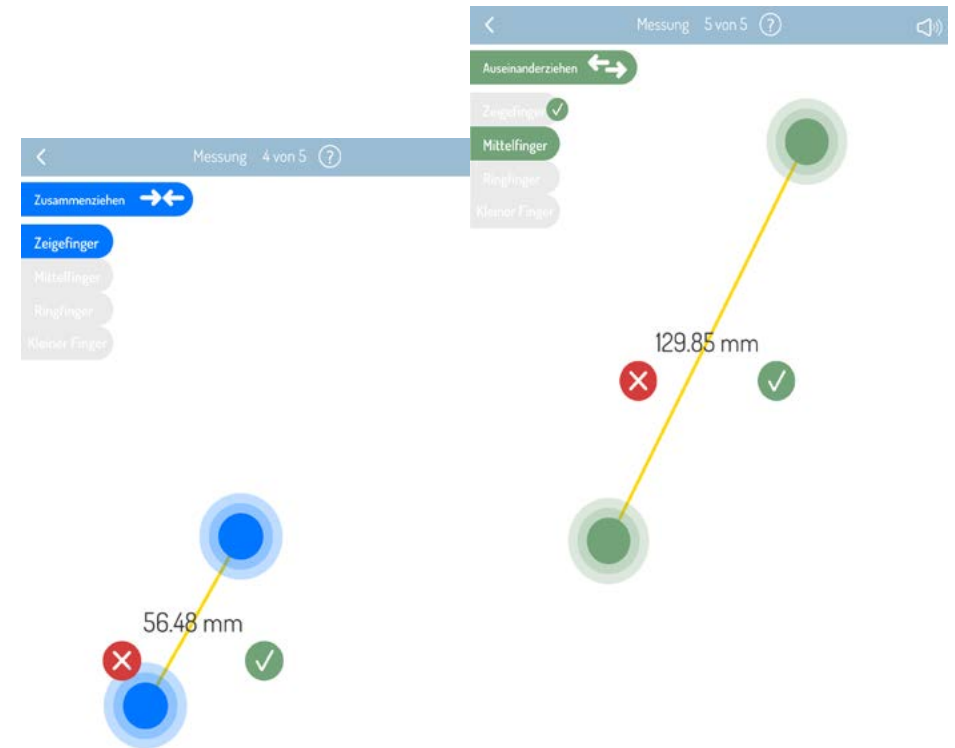
Verschiedene Optionen sind im Bereich der Einstellungen möglich.

Normierung

Bei der Normierung wird durch verschiedene Messungen die subjektive und objektive Beweglichkeit der Finger des Patienten erfasst und dokumentiert.



Die Durchführung der Normierung sollte immer vor dem Training stattfinden, da die Objekte der Trainingsspiele der aktuellen Beweglichkeit des Patienten angepasst werden.

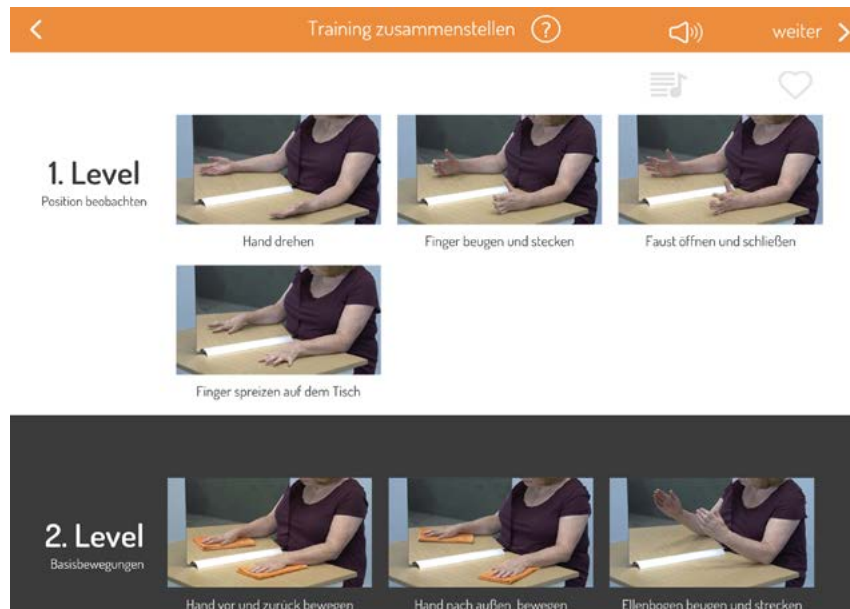


Bei der Messung von Zusammenziehen und Strecken der einzelnen Finger wird der Bildschirm des Tablets genutzt. Der Patient platziert die Finger beliebig auf dem Bildschirm und hält während der gesamten Messung Kontakt mit dem Bildschirm. Wenn er die Ausführung der Messung beendet hat, löst er seine Finger vom Bildschirm und bestätigt die Messungen über das grüne Häkchen. Falls er die Messung wiederholen möchte, löscht er die alte Messung über das rote X und kann die Messung für den Finger erneut durchführen. Es werden nacheinander alle Finger einzeln gemessen, beginnend beim Zeigefinger. Dies gilt für die Messung der Beugung sowie für die Messung der Streckung der Finger. Bei der Messung der Beugung ist es wichtig, dass der Patient aus der maximal möglichen Streckung startet.

Spiegeltherapie

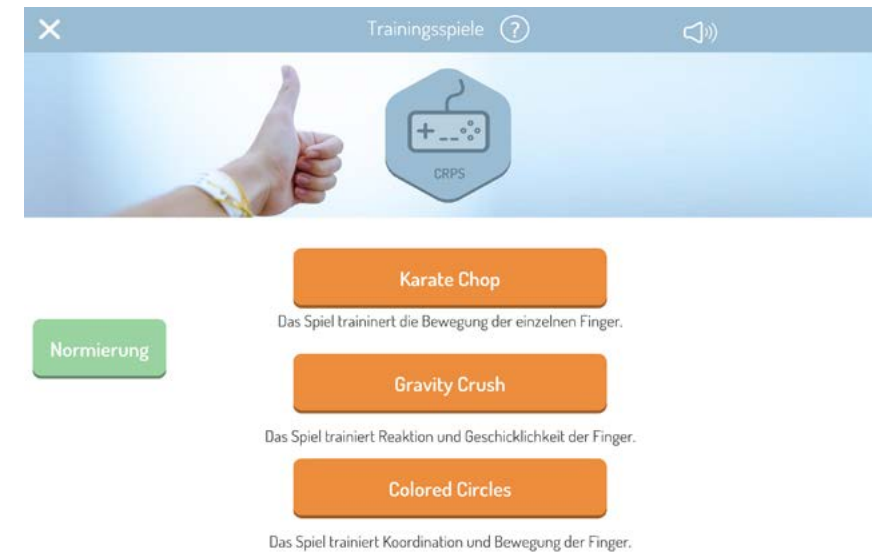
Im Modul „Spiegeltherapie“ werden verschiedene Übungen in Form von Videos vorgespielt. Sie haben die Möglichkeit ein geführtes Training zu starten oder ein eigenes Training zusammenzustellen.

Das „geführte Training“ wurde von einem persönlichen Therapeuten individuell für Sie zusammengestellt.



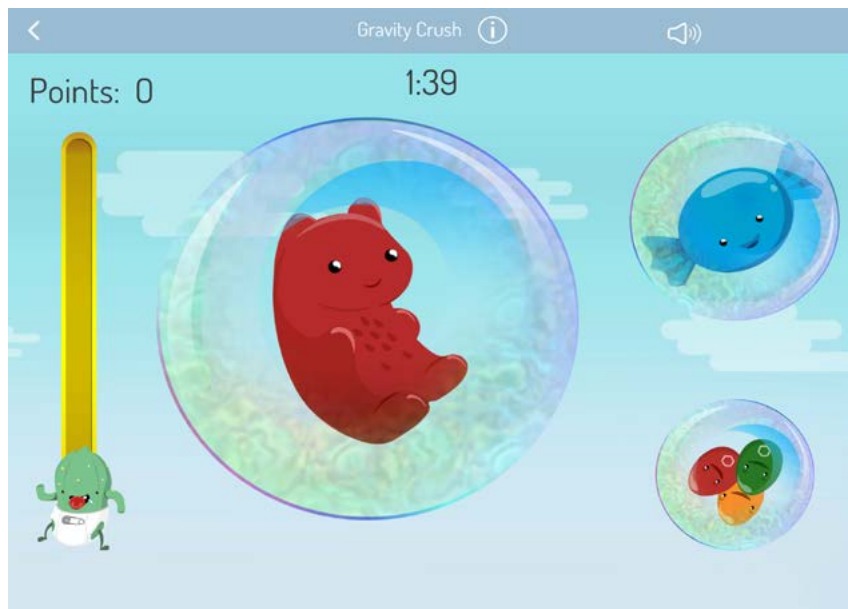
Trainingsspiele

Die Trainingsspiele sollen jeweils unterschiedliche Bewegungen der Finger trainieren. Dabei sollen spielerisch Bewegungen gefördert und die Motivation des Patienten zum regelmäßigen Üben gesteigert werden. Vor Beginn des Trainings mit den Spielen muss der Patient die Normierung durchführen. Die Größe der Objekte im Spiel wird den Normierungsdaten des jeweiligen Patienten angepasst.



Gravity Crush

Blasen unterschiedlicher Größen erscheinen am oberen Bildschirmrand und fallen langsam nach unten.



Ziel

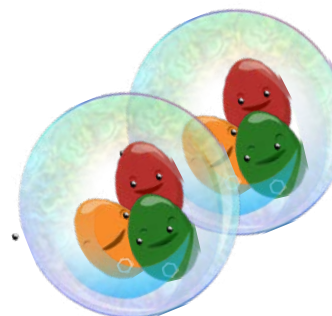
Gravity Crush fördert das abwechselnde Öffnen und schließen sowie genaues Platzieren von zwei Fingern auf einem Objekt und dient als gutes Vorbereitungstraining für reaktive Bewegungen der Finger im Alltag. Die geforderten Bewegungen des Spiels entsprechen der Imitation des Pinzettengriffes, fordern schnelles reaktives Öffnen und Schließen zweier Finger und genaue Zielbewegungen. Die Auge-Hand-Koordination wird gefördert.



Große Blasen, die mit einem Gummibärchen gefüllt sind, müssen mit zwei Fingern zusammengeschoben werden, um sie zum Platzen zu bringen.



Mittlere Blasen, die mit einem Bonbon gefüllt sind, müssen durch das Auseinanderziehen zweier Finger zum Platzen gebracht werden.



Kleine Blasen, die mit Smarties gefüllt sind, werden durch das Antippen und halten zweier Finger zum Platzen gebracht

Karate Chop



Auf dem Bildschirm befindet sich ein grüner Kreis neben dem Holzpfehl. Der Patient muss zuerst seinen Daumen und dann einen zweiten Finger in den Kreis legen. Bei korrekter Platzierung der Finger leuchtet der Kreis grün auf.

Anschließend erscheinen grüne Kugeln, die durch Wischen mit dem Finger eingesammelt werden. Zu Beginn des Spiels werden zwei Kugeln zum Wegstreichen angezeigt, während des Spiels erhöht sich die Zahl der Kugeln auf vier, wodurch eine größere Bewegung der Finger gefordert wird. Je mehr Kugeln gesammelt werden, desto mehr Punkte erhält der Spieler.



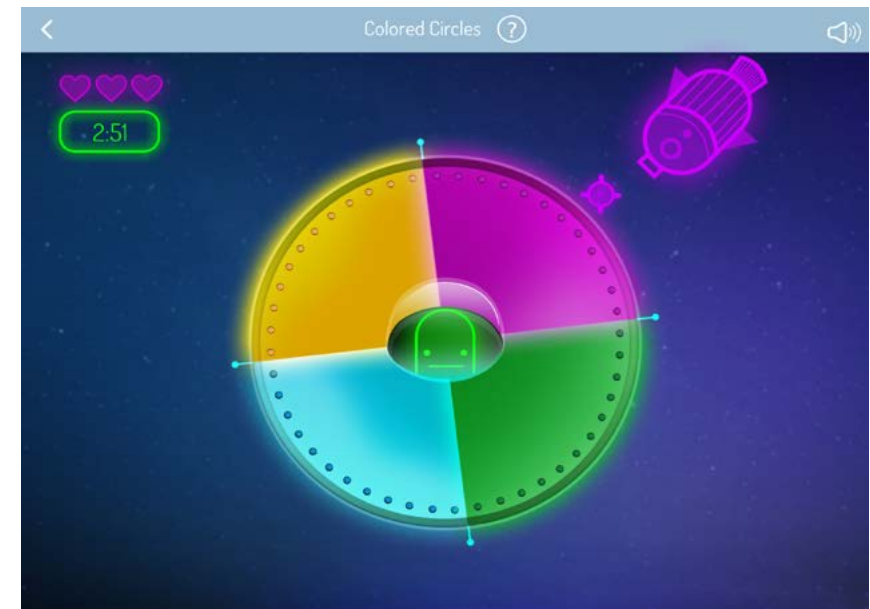
Ziel

Karate Chop fördert die Beweglichkeit der einzelnen Finger und dient als gutes Vorbereitungstraining für alltägliche Handbewegungen. Die geforderte Bewegung des Spiels ist das Wegführen eines Fingers vom Daumen in verschiedene Bewegungsrichtungen. Dadurch wird die Fingerextension gefördert.

Colored Circles

Das Ufo Neo fliegt durch die Galaxie und trifft von Zeit zu Zeit auf Löcher, die er wieder verschließen muss, um die Ordnung und Balance des Weltalls zu bewahren.

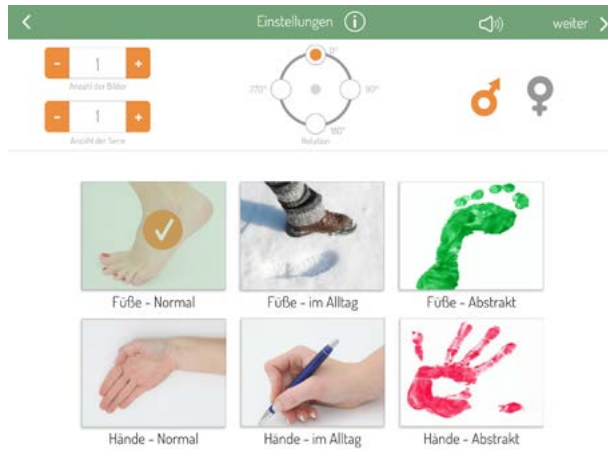
Über die Drehbewegung mit den Fingern wird das Ufo so positioniert, dass die Löcher gefüllt werden können. In einem vorgegebenen Zeitraum sollen möglichst viele Löcher gefüllt werden.



Ziel

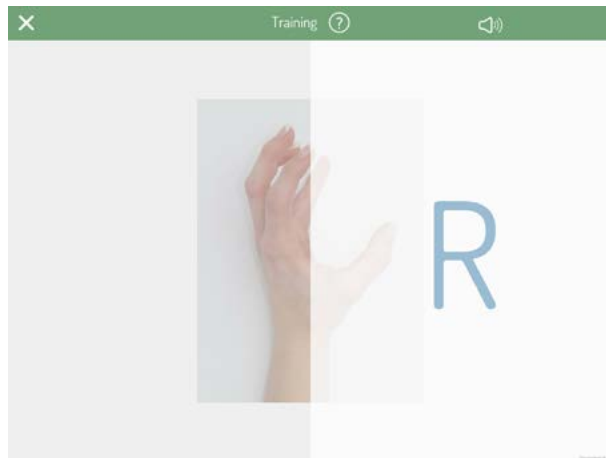
Colored Circles fördert die Drehbewegung der Finger umeinander und ist ein gutes Vorbereitungstraining zum Greifen und Drehen von Alltagsgegenständen. Die geforderten Bewegungen sind vergleichbar mit dem Aufdrehen einer Flasche oder dem Drehen eines schmalen Gegenstandes. Außerdem wird die Auge-Hand-Koordination geschult.

Links-Rechts-Training

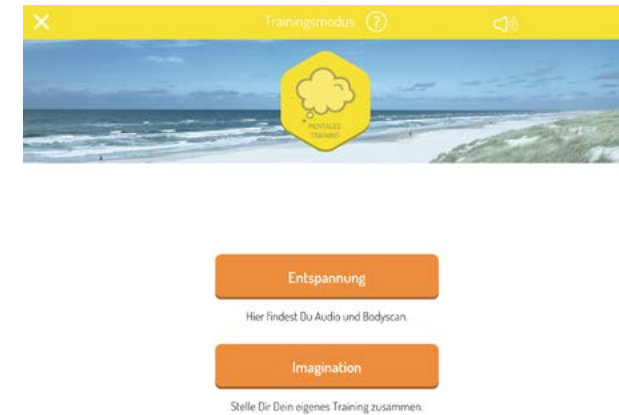


Beim Links-Rechts-Training werden auf dem Bildschirm wiederholt Bilder von rechten und linken Körperteilen gezeigt.

Durch Berühren der linken bzw. rechten Seite des Bildschirms muss der Patient entscheiden, ob es links oder rechts ist.



Mentales Training



Im Entspannungsprogramm wird eine effektive 15-minütige Meditationsübung durchgeführt. Die Übungen dienen dazu, die Beziehung zwischen Körper und Geist zu vertiefen. Diese Übung können Sie jederzeit unterbrechen bzw. pausieren.

