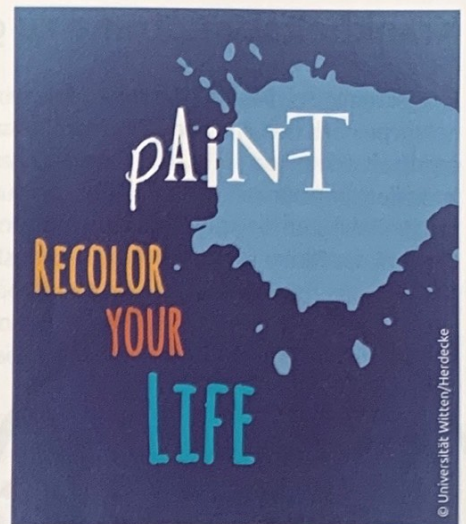


Schmerztherapie-App ausgezeichnet

Die App „Pain-T“ (T für Therapie) wurde mit dem Preis der Deutschen Gesellschaft für Telemedizin ausgezeichnet. Die vom Lehrstuhl für Kinderschmerztherapie in Witten/Herdecke entwickelte App ist für den Einsatz während der Therapie sowie für die Nachsorge gedacht. Die Zielgruppe sind junge Erwachsene mit chronischen Schmerzen. Die App soll nicht nur als Schmerztagebuch fungieren, sondern als Therapiebegleiter, der mit einem umfangreichen Wissensbereich Verständnis dafür vermittelt, was bei chronischen Schmerzen im Körper

vor sich geht. Zudem bietet die App eine Vielzahl an Übungen zur Schmerzbewältigung, die den jungen Erwachsenen bereits aus der Therapie bekannt sind. Im noch bis Ende November 2020 laufenden APPLAUS-Projekt für junge Erwachsene wird „Pain-T“ fortlaufend evaluiert und modifiziert. Erst nach Projektende wird die App für alle Interessierten zugänglich sein. (pm)

egesundheit.nrw.de/projekt/applaus/



Anti-Schmerztraining via App

Wer mit Phantomschmerzen zu kämpfen hat, bekommt mithilfe der App „Routine Reha“ beispielsweise das verlorene Bein gespiegelt und kann so digital unterstützt trainieren – bis Ende Mai 2020 sogar kostenlos.

Ein digital unterstütztes Training hilft immer mehr Menschen dabei, bei bestimmten Krankheitsbildern, die ein hohes Maß an Training und Eigenübungen erfordern, wieder fit zu werden. Diese Möglichkeit, mobil gegen Schmerzen vorzugehen, bekommt in Zeiten der Corona-Pandemie zentrale Bedeutung: Wenn Arzt- und Therapeutenpraxen geschlossen sind, können Patienten zu Hause wieder fit für den Job werden. So ist die Gefahr einer Infektion gebannt – ein Grund, weshalb der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen die Teletherapie freigegeben hat.

Die App „Routine“ wurde in enger Zusammenarbeit mit der Berufsgenossenschaftlichen (BG) Klinik in Duisburg entwickelt. Sie ist mittlerweile in vielen BG-Kliniken bekannt und im Einsatz. „Routine“ arbeitet mit neuroimaginativen Therapieverfahren wie der Spiegeltherapie. „Menschen mit CRPS oder Phantomschmerzen, etwa nach Verletzungen der Hände oder dem Verlust von Extremitäten, trainieren selbstständig sowie leitliniengerecht mithilfe der App und einem iPad. Sie starten direkt im Anschluss an die Reha oder einen stationären Aufenthalt“, erklärt Ilja Michaelis, Geschäftsführer von Routine Health, und ergänzt: „Wir arbeiten mit allen

Kräften an der Adaptierung für Smartphones.“ Die Übungen können mit dem Tablet auf den Knien gemacht werden – mit dem Ziel, dass Schmerzen auch ohne Medikamente immer weiter abnehmen. Das Start-up-Unternehmen Routine Health bietet in der aktuellen Pandemiezeit die App „Routine“ bis Ende Mai 2020 kostenfrei an. Die Zugangsdaten erhalten Patienten unkompliziert über einen Antrag <http://antrag.routine.health>, eine erste Einweisung gibt es per Videosprechstunde oder Telefon. Für Patienten, die

kein iPad haben, kann eine Übernahme der Leihkosten beim Kostenträger beantragt werden. Phantomschmerz-Patienten werden durch einen erfahrenen Coach betreut, der selbst betroffen ist (Peer Coaching). Für CRPS-Patienten gibt es ein Coaching durch geschulte Therapeuten. Optional wird Ergotherapie per Videochat angeboten (bei Verordnung).

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://routine.health>

