

Ein ganzheitliches Konzept

Seit Jahren werden für die konservative Therapie der Hüft- und Kniearthrose ganzheitliche Konzepte gefordert. Diese beinhalten neben der Sport- und Bewegungstherapie Informationen über die Erkrankung, deren Ursachen und den damit verbundenen Möglichkeiten einer konservativen Therapiestrategie. Mit der „AMPeL“ wird ein breites Spektrum der in den nationalen und internationalen Leitlinien geforderten konservativen Basisinterventionen abgedeckt.

Das Programm umfasst folgende Leistungen:

- Ärztliche Untersuchung
- Motorische Funktionsanalyse
- Angeleitetes Trainingsprogramm inklusive Gruppen-, Heimtraining sowie Kurs- und Trainingstagebuch
- Gerätetraining im Sportmedizinischen Trainingszentrum
- Vortragsreihe

Information und Anmeldung

Arbeitsgruppe Biomechanik/Trainingswissenschaft

E-Mail: biomechanik@med.uni-tuebingen.de

Tel: 07071 29-86476 oder 29-88546

Universitätsklinikum Tübingen
Medizinische Klinik
Abteilung Sportmedizin
Hoppe-Seyler-Str. 6
72076 Tübingen

© 2023 Universitätsklinikum Tübingen

www.medizin.uni-tuebingen.de

Medizinische Klinik

Abteilung Sportmedizin

Das AMPeL-Konzept

Ein Interventionsprogramm für Patientinnen und Patienten mit Hüft- und Kniearthrose



Arthrose
Management
Plattform
ermöglicht
Lebensstiländerung



Universitätsklinikum
Tübingen

Das AMPeL-Konzept

Die ärztliche Untersuchung

wird vor dem Start des sechsmonatigen Programms durchgeführt. Sie beinhaltet eine orthopädische Untersuchung und eine individuelle Beratung.

Die Motorische Funktionsanalyse

erfolgt nach dem „grünen Licht“ aus ärztlicher Sicht. Innerhalb der Analyse werden u.a. die individuellen Bewegungsmöglichkeiten, die Kraftfähigkeit der unteren Extremität sowie das Gleichgewicht erfasst. Anhand der erhobenen Daten kann der aktuelle körperliche Zustand zu Beginn der Intervention beschrieben werden.

Das Trainingsprogramm

vollzieht sich in unterschiedlichen Organisations- und Trainingsformen:

▪ **Gruppenkurs**

Er umfasst 20 Einheiten über 90 Minuten in Kleingruppen, die einmal pro Woche stattfinden. Damit ist der notwendige Raum gegeben, um neben dem praktischen Üben relevante theoretische Themen wie Anatomie, Biomechanik und Trainingslehre darzulegen und sich mit der Trainingsdurchführung vertraut zu machen.

▪ **Das Kurs- und Trainingstagebuch**

Das gesamte Training wird durch ein Kurs- und Trainingstagebuch begleitet und erleichtert die eigenständige Trainingsdurchführung und -dokumentation.

▪ **Heimtraining**

Dieses wird im Kurs adäquat vorbereitet, auch unter dem Aspekt der Belastungsanpassung an Einschränkungen, Leistungsschwankungen und Schmerzen. Zudem ist die Reflexion, Dokumentation und Optimierung des selbstständigen Trainings zu Hause ein wichtiger Bestandteil.

▪ **Gerätetraining**

Ab der siebten Woche besteht die Möglichkeit am Gerätetraining teilzunehmen. Zu Beginn werden die Teilnehmer an den einzelnen Geräten bezüglich der Handhabung und Positionierung eingewiesen und lernen mit den Trainingsvorgaben umzugehen. Im weiteren Verlauf können im Rahmen der Öffnungszeiten des Gesundheitszentrums der Sportmedizin die Trainingszeiten frei gewählt werden. Zudem steht jederzeit ein Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung.

Die Vortragsreihe

beinhaltet aktuelle Themen zur Arthrose des Hüft- und Kniegelenks und zu Hilfestellungen für Training und Ernährung.

Optionale Zusatzleistungen

nach Ende des Programmes können folgende Leistungen angeschlossen werden:

- Motorische Funktionsanalyse: 136,04 €
- Fortsetzungskurs: 132,12 €

Über Ihr Interesse an der Teilnahme an unserem Programm würden wir uns sehr freuen.

*Prof. Dr. I. Krauß, Dr. P. Janßen, Mag. G. Haupt,
Dr. S. Schweda, M.A. C. Greule*