

Dr. YouTube bewegt: Wie gut sind Bewegungsanleitungen auf YouTube für Morbus Bechterew-Betroffene?

Datum: 09.03.2023

Original Titel:

YouTube as a source of patient information for ankylosing spondylitis exercises

DGP - Bietet YouTube gute Anleitungen zu Bewegungsübungen für Patienten mit Morbus Bechterew? Türkische Rehabilitationsmediziner ermittelten [Physiotherapie](#)- und Bewegungsvideos für Morbus Bechterew und schätzten ein, wie lehrreich sie sind. YouTube kann demnach als wichtige Quelle für qualitativ hochwertige Videos mit Bewegungsanleitungen für Patienten mit Morbus Bechterew angesehen werden. Erkennbar waren die besseren Videos besonders daran, dass sie weniger abfällige Beurteilungen (*Dislikes*) hatten.

Spondylitis ankylosans (besser bekannt als Morbus Bechterew) ist als rheumatische Erkrankung durch strukturelle Störungen und Veränderungen der dadurch möglichen Körperhaltung gekennzeichnet. Beides stört natürlich auch den normalen Alltag erheblich. Entsprechend sind nicht nur medikamentöse Behandlungen wichtig, sondern auch nicht-pharmakologische Therapien, die auf die Körperhaltung einwirken und stabilisieren können. Dazu zählen besonders auch sportliche Übungen, die eine Schlüsselrolle in der Behandlung einnehmen. Da online erhältliche Gesundheitsinformationen inzwischen besonders gern genutzt werden, untersuchten türkische Rehabilitationsmediziner nun, welche Qualität Bewegungsanleitungen auf *YouTube* haben.

Wie gut sind Bewegungsanleitungen auf YouTube für Spondylitis-Betroffene?

Dazu durchsuchten sie mit englischen Schlüsselwörtern wie *exercise* (sportliche Übungen), [rehabilitation](#), *physical therapy* und *physiotherapy* in Kombination mit dem englischen Begriff *Ankylosing spondylitis* nach Videos auf *YouTube*. Nach einer standardisierten Qualitätsskala beurteilten sie, wie lehrreich die Videos waren. Daraus bildeten sich Gruppen hoher, mittlerer und niedriger Qualität.

Die Suche am 10. Oktober 2018 ergab 56 Videos. Von diesen waren immerhin 27 (48,2 %) qualitativ hochwertig, wurden also als lehrreich eingeschätzt. 17,9 % (10) der Videos zählten zur Gruppe mittlerer Qualität, und 19 Videos (33,9 %) waren qualitativ wenig wert. Die Experten verglichen verschiedene Videoparameter zwischen den Qualitätsgruppen. Die Zahl der Aufrufe pro Tag und die Zahl der *Likes* pro Tag unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen. Ebenso konnte man die Qualität der Videos nicht mit Hilfe der Zahl der Kommentare pro Tag einschätzen. Allerdings war anhand der *Dislikes*, also wie häufig Nutzer die Videos als schlecht bewerteten, tatsächlich die Qualität der Videos zu erkennen. Zusätzlich schätzten die Studienautoren die Qualität und Vertrauenswürdigkeit der medizinischen Information mit Hilfe des DISCERN-Wertes ([Charnock und Kollegen](#), 1999 im *Journal of Epidemiology and Community Health* veröffentlicht).

Bewegungsvideos für Morbus Bechterew auf YouTube: häufig sehenswert und nützlich

YouTube kann demnach als wichtige Quelle für qualitativ hochwertige Videos mit Bewegungsanleitungen für Patienten mit Morbus Bechterew angesehen werden. Fast die Hälfte der untersuchten Videos hatte eine hohe Qualität und kann damit Patienten als nützliche Hilfe dienen. Solche Informationen könnten auch von Ärzten an Patienten weitergereicht werden, schreiben die Autoren, um ihnen mögliche Quellen guter Anleitungen aufzuzeigen.

Referenzen:

Kocyigit BF, Nacitarhan V, Koca TT, Berk E. YouTube as a source of patient information for ankylosing spondylitis exercises. *Clin Rheumatol*. January 2019. doi:10.1007/s10067-018-04413-0

DDG DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“