

Fingergeschicklichkeit trainieren mit der Tablet-App: Machbar und unterhaltsam

Datum: 06.09.2022

Original Titel:

Feasibility of a Home-Based Tablet App for Dexterity Training in Multiple Sclerosis: Usability Study

Kurz & fundiert

- Geschicklichkeitsübungen mit einer App: Fingertraining zuhause?
- 20 Sitzungen mit der Tablet-App in 4 Wochen
- Pilotstudie mit MS-Patienten und Kontrollen: Praktikables Training zuhause mit Spass

DGP - Wie praktikabel sind zuhause durchgeführte Geschicklichkeitsübungen mit einer App für das Training der manuellen Fähigkeiten bei Multipler Sklerose? Dies untersuchte nun eine Schweizer Gruppe mit einer Tablet-App. Die Teilnehmer mit und ohne MS empfanden die App als gut nutzbar und unterhaltsam - und betrieben das Training mit hoher Adhärenz. Erste Hinweise auf Förderung der Geschicklichkeit werden in weiteren Studien genauer bestimmt werden müssen.

Menschen mit Multipler Sklerose (MS) entwickeln nicht selten Probleme in ihrer Fingergeschicklichkeit. Dies kann normale Alltagstätigkeiten stark erschweren. Beispielsweise knöpfen wir täglich etwas auf oder zu, müssen Münzen greifen und sortieren oder schreiben. Um die Lebensqualität zu verbessern, ist also eine Verbesserung der Fingergeschicklichkeit ein wichtiges Ziel. Um dies zu üben, können beispielsweise mobile Gesundheitsapps genutzt werden. Ob dies aber auch zuhause genutzt werden kann und von Nutzern akzeptiert wird, wurde nun in einer Schweizer Studie mit der App "Finger Zirkus" untersucht.

Geschicklichkeitsübungen mit einer App: Fingertraining zuhause?

Dazu wurden Menschen mit MS und gesunde Kontrollpersonen mit einer speziellen Trainings-App auf dem Tablet trainiert und befragt. Die Patienten nutzten die Tablet-App über 4 Wochen jeweils fünfmal wöchentlich für je etwa 30 Minuten. Abschließend wurde die Geschicklichkeit der Finger mit einer Aufgabe überprüft, bei der man kleine Dübel aus einem Behälter aufnehmen und in Löcher setzen muss (*9-Hole-Peg Test*). Training und Tests wurden auch mit gesunden Menschen durchgeführt, die im Alter zu den MS-Patienten passend ausgewählt waren. Die Praktikabilität der Trainings-App ermittelten die Forscher zusätzlich mit einem speziellen Fragebogen. Die Teilnehmer wurden dabei auch gefragt, ob die Nutzung Spaß machte. Menschen mit MS gaben zudem an, ob sie

Verbesserungen im Alltag wahrgenommen hatten.

20 Sitzungen mit der Tablet-App in 4 Wochen

9 Patienten mit MS im Alter von 35-71 Jahren nahmen an der Studie teil sowie 10 gesunde Kontrollen. Die Teilnehmer hatten einen EDSS-Wert (*Expanded Disability Status Scale*, Behinderungsgrad durch die MS) zwischen 2 und 7,5 Punkten. 97 % der Trainingssitzungen wurden tatsächlich auch durchgeführt (im Schnitt wurden 19,4/20 Sitzungen komplett durchgeführt). Diese hohe Adhärenz deutet auf eine gute Nutzbarkeit der Tablet-App. Im Fragebogen zur Nutzbarkeit erreichte die App entsprechend auch hohe Werte (durchschnittlich 85,39 % und 8,2 von 10 möglichen Bewertungspunkten). Diese Einschätzungen waren weder durch Alter oder ähnliches der Teilnehmer noch durch die individuelle Geschicklichkeit beeinflusst. Die Teilnehmer gaben an, dass es Spass machte, die Übungen durchzuführen und dass sich gefühlt auch Verbesserungen einstellten.

Pilotstudie mit MS-Patienten und Kontrollen: Praktikables Training zuhause mit Spass

Diese Pilotstudie zeigte somit, dass Geschicklichkeitstraining auch zuhause mit einer Tablet-App durchgeführt werden kann - die Teilnehmer der Studie, ob MS-Patienten oder Kontrollen, fanden das Trainingsprogramm gut nutzbar und blieben durchweg am Ball. In einer separaten randomisierten, kontrollierten Studie wird nun getestet werden müssen, ob dieses Training nicht nur praktikabel, sondern auch wirksam ist.

Referenzen:

Beek, Judith Jantine Willemijn van, Erwin Everardus Henri van Wegen, Marc Berend Rietberg, Thomas Nyffeler, Stephan Bohlhalter, Christian Philipp Kamm, Tobias Nef, and Tim Vanbellinggen. "Feasibility of a Home-Based Tablet App for Dexterity Training in Multiple Sclerosis: Usability Study." *JMIR MHealth and UHealth* 8, no. 6 (June 9, 2020): e18204. <https://doi.org/10.2196/18204>.

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“