

Infos zur App „Rücken-Fit-Navi (RFN)

Video-Tutorials zur App

Video-Tutorials zur App finden sich unter folgendem Link:

<https://www.wirbelsaeulen-fitness.de/app>

Als Einstieg ist die 3:30 Minuten lange Intro zu empfehlen. Sie steht an oberster Stelle und startet, wenn das folgende Icon angeklickt / angetippt wird:



Hintergrund zur App-Entwicklung und ihrer klinischen Evaluation

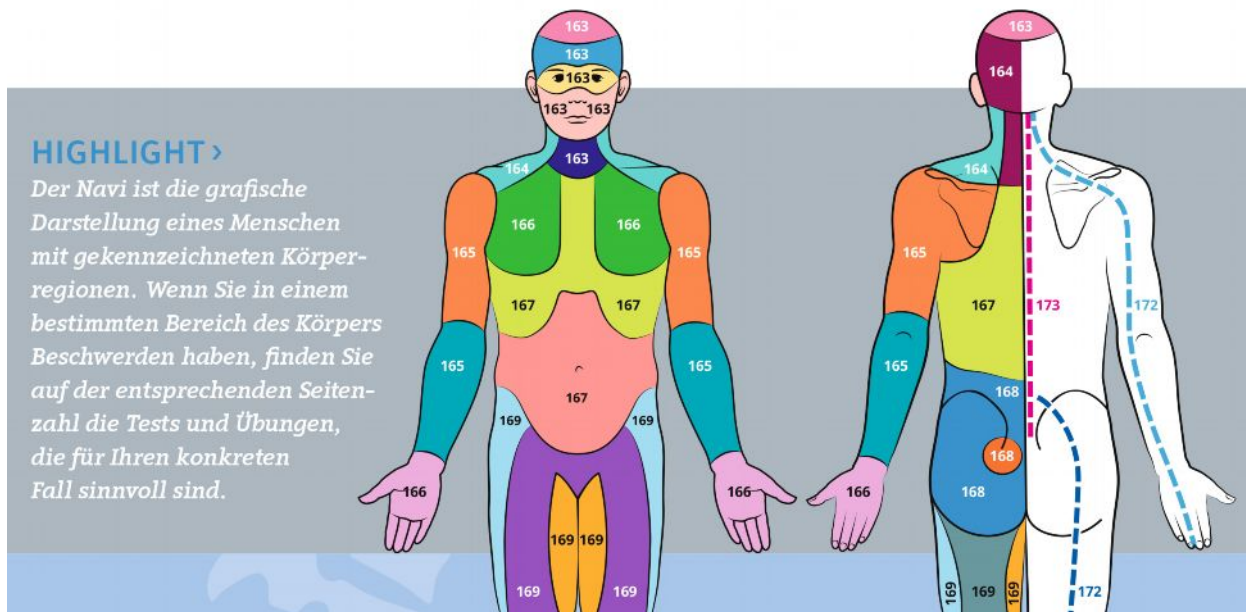
Peter Fischer, Physiotherapeut aus Tübingen (www.praxis-f.de) hat die App auf der Basis des gleichnamigen Buches entwickelt, klinisch getestet und an KVM-Medizinverlage verkauft. Für die erste klinische Studie im Rahmen einer Bachelorarbeit an der Hochschule Reutlingen 2021 wurde die Testversion verwendet, bis April 2022 soll die fertige Version mit Bezahlmodell im Google Play / Apple-Store zum download zur Verfügung stehen.

Hauptkunden des Trainingssystems sind derzeit Physiotherapeut*innen, Endverbraucher und Firmen oder Institutionen die das System zur betrieblichen Gesundheitsförderung einsetzen). Zum Beispiel leitet er Autor seit 2006 die Student*innen der Zahnklinik Tübingen im Rahmen eines Lehrauftrages darin an, mit Hilfe der Test und Übungen des Rücken-Fit-Navis ihre Schwachstellen im Hinblick auf Rücken-Fitness zu finden und auszugleichen. Daher macht es auch Sinn, dass nun Doktorand*innen der Zahnklinik die Effektivität dieser Methode in zeitgemäßer App-Form im Rahmen ihrer Doktorarbeiten evaluieren werden. Die Daten zu diesen Arbeiten werden auf konventionelle Weise per Eintippen in eine eigens dafür erstellten Exceltabelle erfasst, denn bei der gegenwärtigen Version der App bleiben alle User-Daten auf den mobile devices der user. Somit ist der Datenschutz gewährleistet, eine automatische Sammlung der User-Daten auf elektronischem Weg aber nicht möglich.

Ziel

Der Verlag (KVM-Medizinverlage) und der Autor suchen nun einen Sponsor/ Investor, der die App pushed, hostet und mit einer sicheren Datenbank für die generierten Userdaten versieht, die dann für Forschungszwecke verwendet werden können. Interessierte Sponsoren / Investoren finden die Kontaktdaten des Autors am Ende der folgenden Infos.

Das gleichnamige Buch (Rücken Fit Navi, I SBN 978-3-86867-400-2)



HIGHLIGHT >

Der Navi ist die grafische Darstellung eines Menschen mit gekennzeichneten Körperregionen. Wenn Sie in einem bestimmten Bereich des Körpers Beschwerden haben, finden Sie auf der entsprechenden Seitenzahl die Tests und Übungen, die für Ihren konkreten Fall sinnvoll sind.

Abb: Rückseite des Buches „Rücken-Fit-Navi“, auf dem die gleichnamige App basiert.

Rückenfit effektiv: für jeden Körperbereich die wichtigsten Übungen. Jede Übung mit Test, der dir sagt, ob und wie lange die entsprechende Übung für dich sinnvoll ist.

Mit dem „Rücken-Fit-Navi“ kannst du Schwachstellen deiner Rücken-Fitness finden und in kurzer Zeit ausgleichen.

Der Navi

Der Navi ist die Abbildung eines Menschen mit 26 farblich markierten Körperbereichen. Wenn du auf einen dieser Körperbereiche tippst, zeigt die App dir genau die Tests und die Übungen, die für diesen Bereich am Wichtigsten sind. Du hast aber auch die Möglichkeit, deine Übungen selbst aus den folgenden Kapiteln auszusuchen: Haltung, Entspannung, Bewegung, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. So kannst du dich entweder von der App leiten lassen oder selbst die Kontrolle übernehmen.

Effektiv und sicher

Jede Übung hat einen Test eingebaut, der dir sagt, ob und wie lange die entsprechende Übung für dich sinnvoll ist. Somit übst du nur genau das, was dir persönlich hilft. Das macht dein Trainingsprogramm effektiver und sicherer als herkömmliche Programme. Die Tests sagen dir zu jeder Übung auch, wo deine Fitness zwischen 0-100% liegt. Das macht Übungsfortschritte sichtbar, weckt einen spielerischen Ehrgeiz dem Ziel näher zu kommen und motiviert dich dranzubleiben. Wenn du 100% Fitness einer Übung erreicht hast, kannst du probieren, wie wenig üben genügt, um diesen Stand zu halten.

Homepage der App und des gleichnamigen Buches: www.wirbelsäulen-fitness.de

Zentrale Prüfstelle Prävention

Das Trainingssystem der App ist bei der zentralen Prüfstelle Prävention als Kurskonzept registriert. Seit Jahren trainieren ein Team von Physios, welches vom Autor geleitet wird, andere Physios und Trainer in Fortbildungen des Physioverbandes in diesem Konzept. Diese Physios und Trainer bieten das Trainingskonzept dann Endverbrauchern als Kurs an. Diese Kurse sind gefragt, da die Übungen einerseits wirksam sind und andererseits den Teilnehmenden ein Großteil der Kursgebühren von ihren Krankenkassen erstattet wird, weil er von der Prüfstelle Prävention zertifiziert ist. Die Trainer und Physios sind von der App begeistert. Da trifft es sich gut, dass in Zukunft geplant ist, dass auch Physios ihren Patient*innen Apps verordnen können. Auch im Ausland wird das Trainingskonzept wahrgenommen, weil die Profiversion des Buches (Thieme-Verlag) in mehrere Sprachen übersetzt wurde. So hat der Autor auch schon russische Physios bei Moskau darin geschult.

Studien

Studien haben gezeigt, dass einige Übungen dieser App schon nach dem ersten Mal eine spürbare Verbesserung bewirken und dass chronische funktionsbedingte Rückenschmerzen nach nur 3 Wochen Training mit der Rücken-Fit-App (RFN-App) um 1/3 geringer waren.

Damit ist die App effektiver als die marktführende Kaia-Rücken-App, bei der von einem Effekt erst nach 3 Monaten ausgegangen wird. Auch in der Studie an der Hochschule Reutlingen 2021, in der die kostenlose App mit den meisten Downloads (BE-App) mit der RFN-App verglichen wurde, war die Rücken-Fit-Navi deutlich effektiver. Eine weitere Doktorarbeit dazu befindet sich gegenwärtig bei der Ethikkommission der UKT.

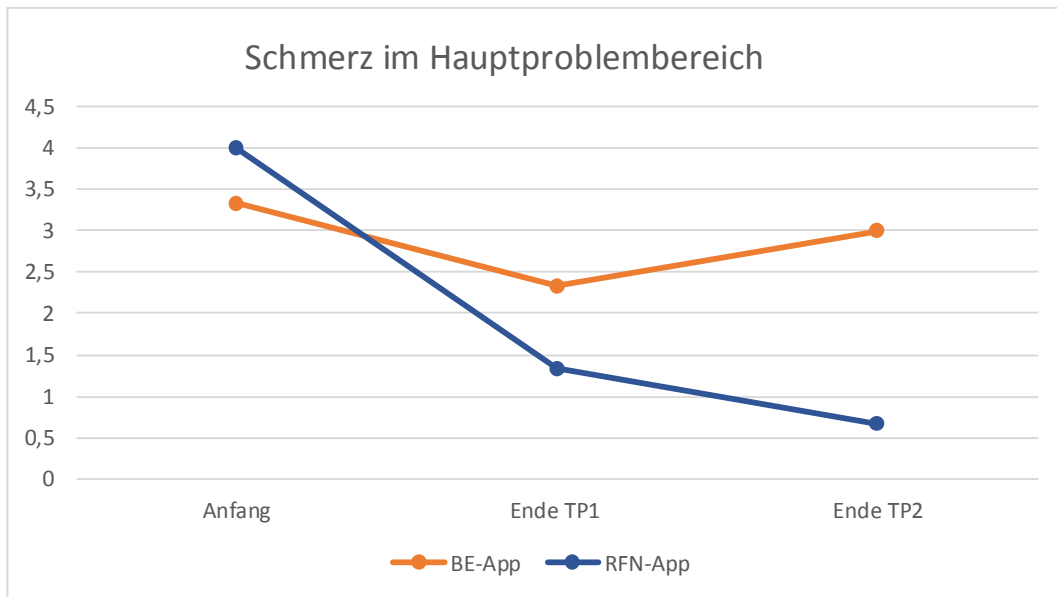
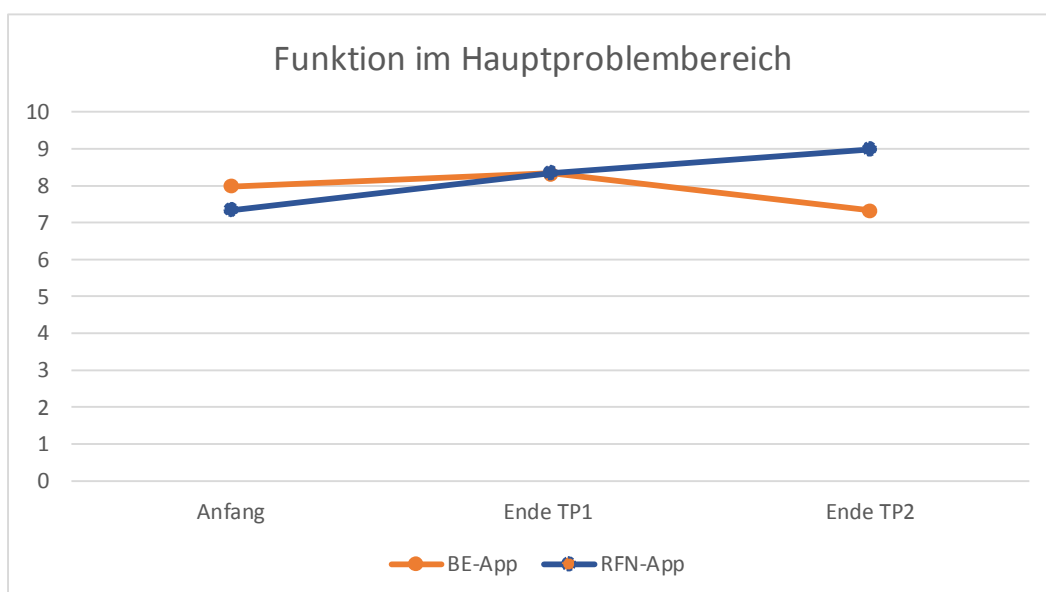


Abb aus Bachelorarbeit 2021 mit einem Vergleich der Rücken-Fit-Navi-App (RFN-App) und der kostenlosen App mit den meisten Downloads Back-Exercise-App (BE-App). Schmerzentwicklung während Trainingsphase 1 und 2 (TP1 und TP2). TP1 und TP2 dauerten beide jeweils 3 Wochen.



Einfach und klar

Die Übungen sind praxistauglich und ohne besondere Hilfsmittel überall umsetzbar. Eine Gegenüberstellung von richtig und falsch erleichtert eine korrekte Umsetzung

Übungsprogramm

In der App hast du die Wahl zwischen einem speziellen Übungsprogramm für jeden Körperbereich oder einem Übungsprogramm mit all deinen Übungen. In diesem Programm kannst du die Übungsreihenfolge beliebig verändern, indem du die Übungen mit deinem Finger an die gewünschte Position schiebst.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Es gibt für jede Übung eine oder mehrere Übungsalternativen mit denen du die Schwierigkeit oder die Ausgangsstellung anpassen kannst, indem du zum Beispiel statt einer Übung im Liegen, eine Variante im Sitzen wählst oder statt der schweren Variante eine einfachere.

Physio-Know-How

In der App steckt jede Menge Physio-Know-How. Entwickler ist der Physiotherapeut Peter Fischer, der in USA mit dem Doctor of Physical Therapy promovierte und mit der Exzellenz-Auszeichnung seiner US-Uni (www.usa.edu) ausgezeichnet wurde. Seit er in Deutschland ist, gewann er den PhysioAward Baden-Württemberg für seine Arbeit. Die Tests und Übungen dieser App publizierte er erstmalig als Buch 2006. Seither erschienen noch weitere Ausgaben und Übersetzungen in mehreren Sprachen. Da inzwischen hunderte Physiotherapeut*innen international in Kursen die Anwendungen der Tests und Übungen erlernt haben und in ihrer Praxis einsetzen, konnte das Test- und Übungssystem seit 2006 von vielen Experten und Laien erprobt und entsprechend verfeinert werden.

Alters- und geschlechtsspezifische Normwerte

Neben dem 100%-Fitnessziel jeder Übung, bietet die App auch alters- und geschlechtsspezifische Normwerte. Dies bietet eine sinnvolle Orientierung, wenn aufgrund des Alters, Verletzungen oder Erkrankungen eine 100% Fitness nicht erreicht werden kann. Ziel kann dann zum Beispiel sein, dass du dir durch das Training wieder die Fitness holst, die du vor 10 Jahren noch hattest.

Statistik

Wenn du den Statistikeil der App nutzen willst, kannst du sehen, wie sich deine Beschwerden und Fitness entwickeln und wie fit du im Vergleich zu Anderen bist.

Links und rechts

Die App bietet für Übungen, die links und rechts gemacht werden sollen, ein separates Video für jede Seite.

Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Weil außer einfachsten Dingen wie einem Stuhl und einer Matte keine Hilfsmittel benötigt werden, ist die App auch für die betriebliche Gesundheitsvorsorge ideal.

Impressum

Doctor of Physical Therapy (usa.edu)
Lehrbeauftragter der medizinischen Fakultät der Universität Tübingen
PhysioAward Winner Baden-Württemberg
Praxis Fischer
Christophstr. 2
D72072 Tübingen
Tel: +49 (0)7071/ 255303
Fax: +49 (0)7071/ 254127
E-mail: fischer@praxis-f.de
www.praxis-f.de
www.haltungstrainer.de
www.wirbelsaeulen-fitness.de