

Sportmedizin

Exergame unterstützt Rehabilitation von Kreuzbandrissen

Kreuzbandverletzungen gehören zu den häufigsten Verletzungen im Sport und benötigen etwa 9 bis 12 Monate Rehabilitation. Aufgrund der hohen Wiederverletzungsrate besteht ein Bedarf für zusätzliche Therapiemassnahmen. Deshalb haben Forscher der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) gemeinsam mit dem Praxispartner Sphery das durch Kör-

perbewegungen gesteuerte Spiel ExerUp als Ergänzung zur Physiotherapie entwickelt.

Bei ExerUp wird die Spielwelt an 3 Wände eines offenen rund 3 Mal 3 Meter grossen Würfels projiziert. Die Sportler lösen im ExerCube körperliche und geistige Aufgaben und führen dabei typische Rehabilitationsübungen wie Kniebeugen, seitliche Sprünge oder Ausfallschritte aus. Zu Beginn des Spiels sind die Übungen einfach und werden dann immer komplexer. Mit Bewegungstrackern am Körper wird sichergestellt, dass sie korrekt ausgeführt werden.

Das Programm kommt erst zum Einsatz, nachdem die Patienten ein Kraft- und Mobilitätstraining durchlaufen haben. «Das Spiel soll die Rehabilitation nicht ersetzen, sondern zum Schluss ganz gezielt ergänzen», sagt Eveline Graf, Leiterin des Bewegungslabors am ZHAW-Departement Gesundheit.

Aus dem Feedback von Physiotherapeuten und Patienten geht hervor, dass durch die intuitive Bedienung und das ansprechende Design gut in Eigenregie trainiert werden kann. «Dadurch können Physiotherapeuten körperlich, zeitlich und kognitiv entlastet werden», sagt Eveline Graf.

«Grundsätzlich kann das neue Game ExerUp nicht nur von Leistungssportlern in der Rehabilitation genutzt werden. Auch Hobbysportler profitieren präventiv oder nach einer Verletzung davon, ausserdem kann es zusätzlich zu den anderen ExerCube-Games zum Fitnessstraining eingesetzt werden», sagt Anna Lisa Martin-Niedecken.

Als Trainingsgerät im Fitness- und Gesundheitsbereich ist der ExerCube von Sphery bereits seit 2019 mit anderen Spielen im Einsatz. ZHAW/PS ▲

Medienmitteilung der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) vom 30. November 2023.



Foto: XXXXX???