

Therapien Spital Wolhusen

## Workshop 2

Belastungssteigerung:  
Evidence based practice trifft auf Bauchgefühl

Aerni Marina, Affentranger Cinzia, Gisler Tobias, Wyss Anja  
22.11.2018



# Einführung: Patientenvorstellung

Name: Herr Maler

Alter: 32 Jahre alt

Beruf: Maler (auch auf Baustelle unterwegs)

Hobbies: Fussball mit Freunden (Grümpi 1-2x/Jahr), selten auch mal Biken, Skifahren, Badminton

Diagnose: Ligamentäre Verletzung am KG rechts

St.n. KAS mit Teilmenisektomie,  
Chondromalazie Grad II am medialen  
Femurcondylus KG rechts



Kompetenz, die lächelt.

# Einführung

- Wiederverletzung VKB:

(Paterno M., Rauh M., Schmitt L., Ford K., Hewett T. 2014)

	ipsilateral	kontralateral
♂	8.5 %	10.5 %
♀	10.5 %	23.7 %

- Ziel: sicher zurück in den Berufsalltag / Sport: **Wiederverletzung vermeiden**

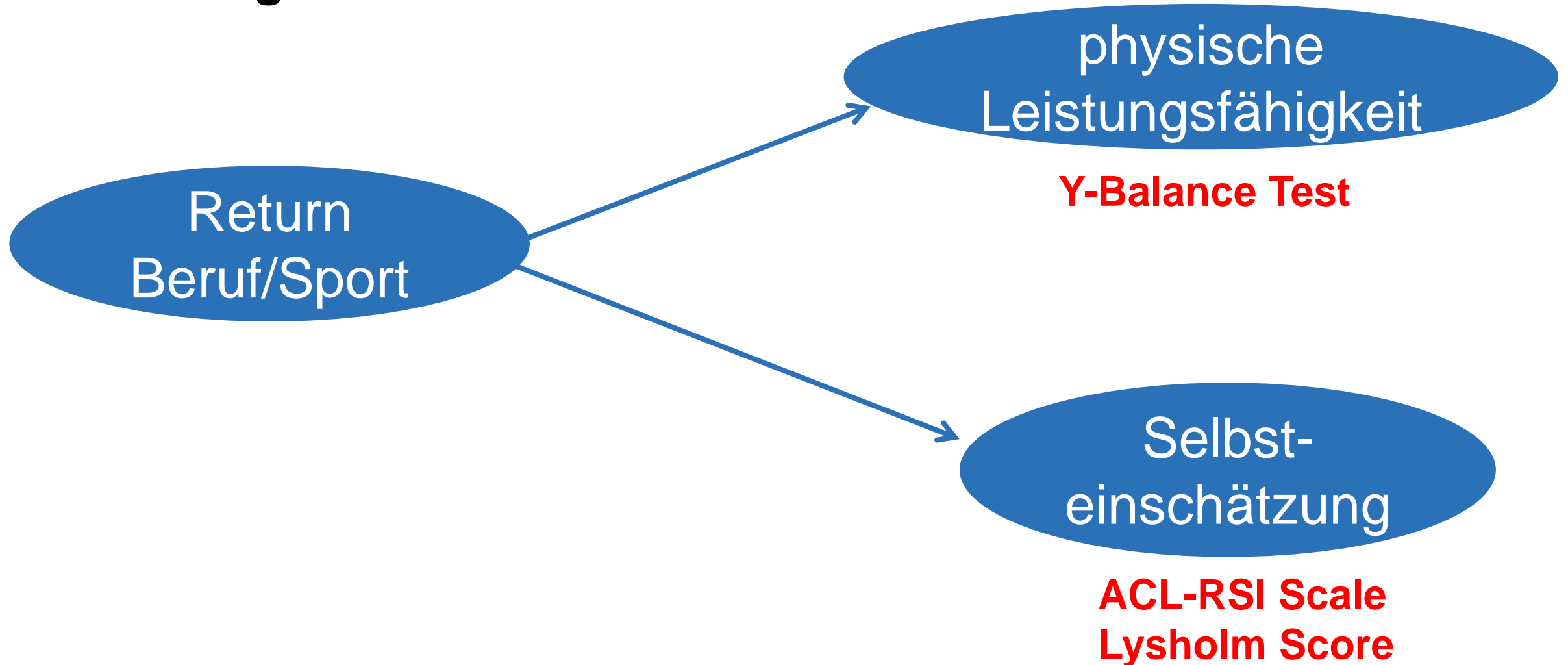
# Einführung

- Zeitangaben sind nur Richtwerte



- Objektive Assessments → wissenschaftliche Kriterien?
- Funktionelle Test / Fragebogen

# Einführung



# Fragebogen als Assessment

**Assessment chronischer Schmerz**

Name Bewohner: Bach

**Eingangsfragen**

Wie stark sind Ihre Schmerzen im Moment?  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
kein Schmerz

Weiches Schmerzmittel wäre für Sie am besten?  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
kein Schmerz

Sollten die Schmerzen nicht akzeptabel sein, was würden Sie tun?

**Weiterführende Bewertung**

Denken Sie an Ihre Schmerzen in den letzten 24 Stunden:  
stärksten Schmerz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
geringsten Schmerz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Denken Sie an Ihre Schmerzen in den letzten 7 Tagen:  
stärksten Schmerz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
geringsten Schmerz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Denken Sie an Ihre Schmerzen in den letzten 4 Wochen:  
stärksten Schmerz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
geringsten Schmerz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# ACL-RSI



Anterior Cruciate Ligament Return to Sport After Injury

# ACL-RSI-Skala

Einfluss von psychologischen Komponenten

Frust

Zuversicht

Angst

Vertrauen

Vermeidung



# ACL-RSI-Skala

- Fragebeispiel:

5. Sind Sie zuversichtlich, dass Sie Ihren Sport ausüben können, ohne Bedenken wegen Ihres Knies zu haben?

0□ 10□ 20□ 30□ 40□ 50□ 60□ 70□ 80□ 90□ 100□

Überhaupt nicht zuversichtlich

Völlig zuversichtlich

# Auswertung und Interpretation

100% → volles Vertrauen in das verletzte Kniegelenk

0% → kein Vertrauen in das verletzte Kniegelenk

< 51 % → Signifikante Angst vor einer Re-Traumatisierung besteht  
Fehlendes Vertrauen in das Kniegelenk  
Diese Patienten kehren seltener in den Sport zurück



# Lysholm-Score

# Kategorien Lysholm-Score

Hinken

Belastung

Blockierung

Instabilität

Schmerzen

Schwellung

Treppensteigen

Hocken

# Auswertung und Interpretation

100 Punkte → keine Symptome / Behinderung

95 - 100 Punkte → Exzellent

84 - 94 Punkte → Gut

65 - 83 Punkte → Mässig

>64 Punkte → Schwach


Die minimal klinische Veränderung liegt bei 9-10 Punkten



Gibt es Fragen zu den Fragebogen?



# Take Home Message

- Rehabilitation erfolgt **kriterienbasiert** und **individuell** auf den Patienten angepasst
- Bauchgefühl  evidence based practice
- Funktionelle Assessments **und** patientenorientierte Fragebogen

# Fragen



# Ausblick

- Testbatterie

