



ZEITSCHRIFT  
FÜR **PHYSIO**  
THERAPEUTEN

74. Jahrgang  
Juli 2022

**EXTREME  
LIMITS ÜBER-  
WINDEN**

**AUTORENABDRUCK**

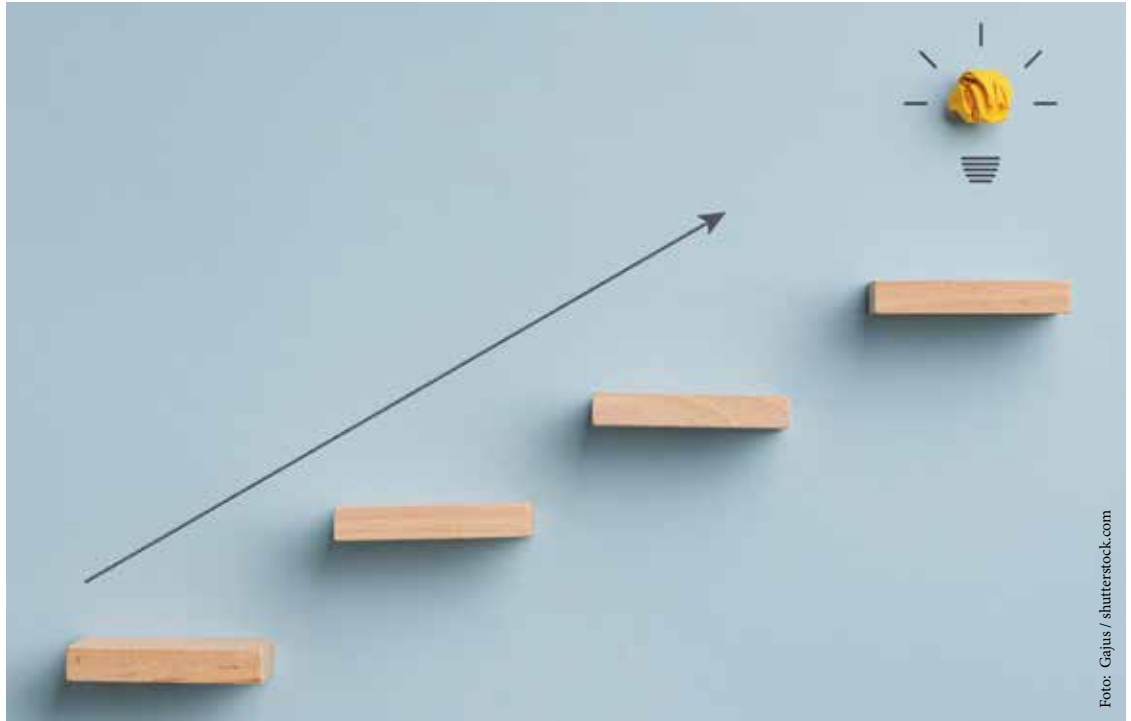
[physiotherapeuten.de](http://physiotherapeuten.de)

# Gesundheitstraining digital?

## Herausforderungen, Barrieren und Lösungsmöglichkeiten

Ein Beitrag von Jennifer Filz

Digitale Lösungen für Prävention, Therapie und Rehabilitation gibt es mittlerweile viele. Doch die Branche steht den neuen Möglichkeiten teilweise noch kritisch und zurückhaltend gegenüber. Warum eigentlich?



Die Zurückhaltung gegenüber digitalen Trainings- und Therapiemöglichkeiten ist immer noch groß – daran haben auch die Corona-Pandemie und die damit entstandenen neuen Herausforderungen nicht grundlegend etwas verändert.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung durch viele Gespräche mit Akteuren aus der Branche kann ich sagen, dass Therapeutinnen und Therapeuten oftmals schlicht und ergreifend Angst haben, durch digitale Trainingsmöglichkeiten ersetzt zu werden. Die Kollegen in den Praxen wollen ihren Patienten etwas Gutes tun und bevorzugen daher immer noch oft die Eins-zu-Eins Hands-on-Behandlung. Physiotherapeuten agieren außerdem nur ungern als Verkäufer von Selbstzahlerleistungen. Viele denken auch, dass für die Umsetzung von digitalen Trainingsoptionen fundierte IT-Kenntnisse nötig sind und die Umsetzung im Praxisalltag schwierig ist. „Digitale Trainingskonzepte sind für meine Patienten und Mitarbeiter

in der Handhabung zu kompliziert und kosten zu viel Zeit.“ – Aussagen wie diese bekomme ich oft zu hören. Manche Kollegen haben auch die Befürchtung, dass der organisatorische Aufwand für die technische Umsetzung und IT beziehungsweise Installation der Hardware zu groß ist.

Eine weitere Barriere, die in Gesprächen oftmals genannt wird, ist die Angst vor technischen Störungen und/oder einem Internetausfall. Physiotherapeuten halten digitale Geräte für störungsanfälliger als zum Beispiel einen Seilzug-Apparat oder eine Beinpresse. Im Servicefall befürchten sie einen hohen Zeitaufwand.

Hinzu kommt, dass es gar nicht so einfach ist, das gesamte Team von neuen digitalen Lösungen zu überzeugen. Und wenn eine Praxis schon Probleme mit Personalmangel oder -ausfall hat, befürchten die Verantwortlichen meist, dass sie dann einfach keine Zeit mehr für die zusätzliche Betreuung auf der Trainingsfläche haben. Weitere Bedenken betreffen Angst vor regelmäßigen Kosten und Datenmissbrauch. Es sind also einige Barrieren abzubauen und Herausforderungen anzunehmen.

### Für Eilige

Die Bedenken gegenüber technischen Therapie- und Trainingsmöglichkeiten sind vielschichtig. Oft haben die Leute in den Praxen Angst, ersetzt zu werden, oder befürchten, dass der Einsatz von neuen Möglichkeiten kompliziert und aufwendig ist. Die meisten Vorbehalte sind jedoch unbegründet.

## Herausforderungen

Aus meiner Sicht ist es enorm wichtig, das gesamte Team – von den Therapeuten, über die Rezeption, bis hin zur gesamten Verwaltung – mit ins Boot zu holen. Es ist Überzeugungsarbeit hinsichtlich digitaler Optionen zu leisten. Die zuvor genannten Ängste und Bedenken gilt es Stück für Stück abzubauen. Wenn die Mitarbeitenden erst einmal realisiert haben, dass sich mit solchen Angeboten zusätzliche Einnahmen generieren lassen und die Lösungen den Arbeitsalltag nicht verkomplizieren, sondern einfacher machen, ist schon viel gewonnen.

Auf Seite der Patienten ist vor allem Aufklärungsarbeit zu leisten. Wer in die Praxis kommt, braucht Informationen dazu, an welcher Stelle und zu welchem Zeitpunkt die Therapie aufhört und Selbstzahlerleistungen beginnen. Betroffene müssen wissen, dass Selbstzahlerleistungen notwendig sein können, um ein erreichtes Behandlungsergebnis nachhaltig zu sichern.

Natürlich sind auch die Berührungsängste vor digitalem Training abzubauen. Patienten müssen erfahren, dass der Einsatz von Technik in Therapie und Training keine Überforderung bedeutet, sondern dass die digitalen Möglichkeiten meist sogar sehr leicht verständlich und einfach zu bedienen sind.

## Lösungsmöglichkeiten

Wie lassen sich also nun die identifizierten Barrieren abbauen und die Herausforderungen angehen?

Wer sich in der eigenen Einrichtung für eine digitale Trainingslösung entscheidet, sollte die Anwendung selbst ausprobiert haben. Die Bedienung muss leicht, intuitiv und ohne IT-Vorkenntnisse möglich sein, damit Patienten und Therapeuten schnell und mit Motivation in das Programm einsteigen können. Ein sehr wichtiger Aspekt ist auch der Datenschutz. Hier sind digitale Trainingskonzepte zu

bevorzugen, die datenschutzkonform arbeiten oder in die bestehenden Datenschutzrichtlinien der eigenen Praxis integriert werden können. Für die Überzeugungsarbeit im Team bieten sich Workshops an. Hier lassen sich die Vorteile und die Integration in die bestehenden Praxisabläufe gemeinsam diskutieren. Es ist zu klären, welche neuen Rahmenbedingungen für die Implementierung des neuen Angebots geschaffen werden müssen und wie das ganze Team dabei mitarbeiten kann. Ein Vorteil, der meiner Erfahrung nach sehr gut überzeugen kann, ist die Tatsache, dass das lästige Zeichnen von Strichmännchen für das Übungsprogramm zu Hause mit Einsatz digitaler Lösungen entfällt. Die Trainierenden können ihre Übungspläne gegebenenfalls einfach mit einem QR-Code abrufen – das empfinden sogar hartgesottene Skeptiker dann doch als „ganz praktisch“. Auch dass die Therapeuten im Verlauf der Behandlung nicht immer alle Übungen anleiten und bei der Durchführung kontinuierlich dabei stehen müssen, sind starke Argumente. Die Patienten werden beim Training digital instruiert und dauerhaft unterstützt. Sie können ihre Übungen also eigenständig durchführen und das stärkt auch die Selbstwirksamkeit.

Führungskräfte sind in der Pflicht, die Mitarbeitenden aufzuklären und zu informieren, warum an einem bestehenden Prozess etwas geändert werden soll und welche neuen Entwicklungen diese Änderungen notwendig machen.

In diesem Kontext ist es ratsam, sich an den Stärken der verschiedenen Mitarbeitenden zu orientieren. In jedem Team gibt es wahrscheinlich „Digitalmuffel“, aber bestimmt auch Leute, die eher technikaffin sind. Diese Kollegen sollten dann als Verantwortliche für die Implementierung der neuen Angebote benannt werden. Sie können dieses Projekt betreuen, einen Ablaufplan für den Therapie- und Arbeitsalltag erstellen, Infomaterialien für die Patienten erarbeiten und so die vielleicht kritischeren Teamkollegen mitziehen. ●

Es ist zu klären, welche Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen.

Führungskräfte sind in der Pflicht, die Mitarbeitenden zu informieren.

## Jennifer Filz

Sie hat 2008 an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit in Saarbrücken ihr Diplom als Fitness-Ökonomin erlangt. Seit 2013 ist sie Inhaberin und Geschäftsführerin der Firma Just Functional mit Sitz im Schwarzwald. Zusammen mit ihrem Team stellt sie digitale und funktionelle Trainingsstationen für zukunftsweisende Physiotherapiepraxen, Rehakliniken, gesundheitsorientierte Fitnessclubs, Hotels und Betriebe (BGF) her.  
jf@just-functional.com

