

*Medienmitteilung*

Bern, 18. Juni 2014 / mk

**Überbeweglichkeit mit Physiotherapie lindern****Wer sich durch Überbeweglichkeit eingeschränkt fühlt oder Schmerzen hat, könnte von gezieltem Krafttraining profitieren. Das Institut für Physiotherapie am Inselspital und die Berner Fachhochschule Gesundheit suchen für eine Folgestudie Probandinnen.**

Zwischen 10 und 30 Prozent der Bevölkerung ist von Überbeweglichkeit (Hypermobilität) betroffen – v.a. sind dies junge Frauen. Für die Hälfte der Betroffenen bedeutet das instabile Gelenke, Verletzungen der Bänder, chronische Muskel- oder Gelenk-Schmerzen und ein erhöhtes Athrose-Risiko.

Woher das unterschiedliche Empfinden von Überbeweglichkeit kommt und was gegen die Beschwerden therapeutisch getan werden kann, das erforschen die BFH Gesundheit und das Institut für Physiotherapie seit 2009. Gemeinsam betreiben sie ein Bewegungslabor, in dem Kraftmessungen, sowie Bewegungs- und Leistungsanalysen für Studien unter idealen Bedingungen durchgeführt werden können.

**Das Knie als Leidträger**

In einer ersten Studie mit 195 Teilnehmerinnen konnten wichtige körperliche Unterschiede zwischen normalbeweglichen Frauen (67) und überbewegliche Frauen mit Beschwerden (56) und ohne Beschwerden (47) gezeigt werden. Eine Messung der aktiven Muskeln mittels Elektromyografie (EMG) ergab dabei eine erhöhte Belastung von Kniegelenk und Muskeln bei hypermobilen Frauen mit Beschwerden.

Beim Gehen beanspruchten überbewegliche Frauen im EMG die Muskeln im Ober- und Unterschenkel stärker als normalbewegliche Vergleichspersonen – vermutlich um das hypermobile Kniegelenk während der Standphase des Beins zu stabilisieren. Wurden Muskeln und Bänder zum Vergleich nur passiv bewegt, zeigten hypermobile Frauen mit Beschwerden ein deutlich flexibleres Gewebe um das Knie als die anderen Studienteilnehmerinnen. Beim Treppensteigen nahmen Überbewegliche eine Schonhaltung ein (verminderte Aktivität im EMG).

**Gezieltes Krafttraining gegen Schmerzen**

Eine Folgestudie hat nun zum Ziel, ein Krafttraining zu entwickeln, das gezielt die Beschwerden hypermobiler Frauen lindern kann. Dazu rekrutieren die Forschenden derzeit 50 überbewegliche Frauen, die während 12 Wochen ein begleitetes Krafttraining durchführen möchten. Betreut werden sie interdisziplinär von Physiotherapeuten, Sport- und Bewegungswissenschaftlern und Ärzten. Detail-Informationen und Kontakt zur Anmeldung im beiliegenden [Flyer](#).

[Physiotherapeut Gere Luder bereitet eine Studienteilnehmerin für die Messungen beim Treppensteigen vor](#) (Fotos: Marco Zanoni).

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

Gere Luder, Forschung Physiotherapie, Inselspital, [gere.luder@insel.ch](mailto:gere.luder@insel.ch), 031 632 06 79 / 079 702 56 68.