

# Der Knieretter in der Praxis: Retrospektive Betrachtung zu Einsatz und Wirksamkeit

*Der Knieretter von Liebscher & Bracht wurde zur Übungsunterstützung bei Fuß-, Bein-, und Knieschmerzen sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit entwickelt. Er erleichtert dem Nutzer die Durchführung der Liebscher & Bracht Übungen® und soll das Üben noch einfacher, sicherer und effektiver machen. Im Rahmen einer Umfrage mit 607 Anwendern, die den Knieretter bereits genutzt hatten, wurde die Wirksamkeit des Knieretters evaluiert. Dort gaben 86 % der Teilnehmenden an, dass sich ihre Beweglichkeit durch den Einsatz des Knieretters verbessert hat. Von denjenigen Teilnehmenden mit Schmerzen gaben sogar 94 % an, dass der Knieretter ihre Schmerzen verbessert hat.*

## Inhalt

Vorbemerkungen	1
Der Knieretter von Liebscher und Bracht	1
Methodische Vorgehensweise	2
Teilnehmergruppe	2
Aufbau der Umfrage	3
Ergebnisse	3
Besitz und Nutzung des Knieretters	3
Schmerzreduktion durch den Knieretter	4
Diskussion	5

## Vorbemerkungen

### Der Knieretter von Liebscher & Bracht

Der moderne Alltag ist für die meisten Menschen durch einen hohen Anteil sitzender Tätigkeiten geprägt. Das wirkt sich auf die Muskulatur aus, darunter insbesondere die Beinmuskulatur. Durch mangelnde und einseitige Bewegung können die inneren und

äußeren Wadenmuskeln "verkürzen", unnachgiebig werden und verspannen, was Knieschmerzen auslösen oder verstärken kann. Der Knieretter wurde dafür entwickelt, diese hohen Spannungen in den Muskeln durch gezieltes Üben wieder abzubauen. Das Ziel ist, die Beweglichkeit zu steigern und vorhandene Schmerzen zu reduzieren. Der Knieretter ist so konzipiert, dass er einfach in alltägliche Routinen eingebaut werden kann, wie beispielsweise beim morgendlichen Zähneputzen im Bad.

Die drei Keile des Knieretters ermöglichen das Üben in verschiedenen Intensitätsstufen, um je nach Bedarf die Waden zu dehnen. Der Knieretter kann für verschiedene Schmerzbilder wie Arthrose, Knie-, Bein- und Fußschmerzen, Reizungen der Achillessehnen, Wadenkrämpfe oder zur Prävention eingesetzt werden. Eine zusätzliche Trittschleife bei der aktuellen Ausführung des Knieretters maximiert die Rutschfestigkeit und Tritstabilität während des Übens.

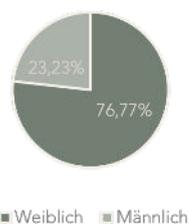
## Methodische Vorgehensweise

Im Rahmen der durchgeführten Befragung wurden die Wirksamkeit des Knieretters im Alltag der Nutzer sowie häufige Anwendungsszenarien untersucht.

### Teilnehmergruppe

Für die Befragung wurden Personen, die über einen Knieretter verfügen, im Newsletter von Liebscher & Bracht angeschrieben. Insgesamt nahmen 607 Personen teil, die bereits Erfahrung mit dem Knieretter sammeln konnten. Die Teilnehmenden kamen aus verschiedenen Regionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Der Hauptteil der Teilnehmenden war weiblich und zwischen 50–69 Jahre alt.

Geschlechterverteilung der Teilnehmenden



Altersverteilung der Teilnehmenden

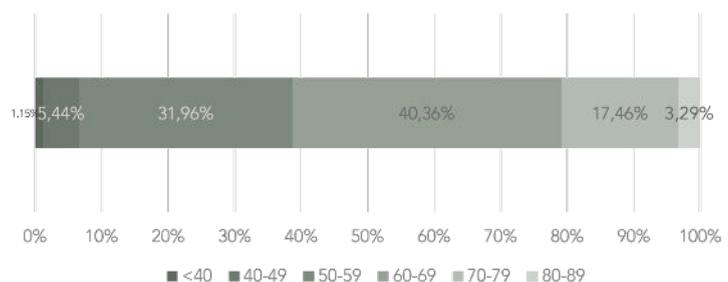


Abb. 1: Verteilung der 607 Probanden nach Altersgruppe und Geschlecht

### Aufbau der Umfrage

Um die Wirksamkeit des Knieretters im Alltag der Anwender zu untersuchen, wurde eine Umfrage konzipiert, in der die Besitzer des Hilfsmittels zu verschiedenen Aspekten des Knieretters befragt wurden. Die Umfrage umfasste insgesamt 27 Fragen. Im Mittel benötigten die Teilnehmenden 11 Minuten für die Beantwortung der Fragen.

Zunächst wurden sie zum Besitz (Dauer des Besitzes, Art des Knieretters, Nutzungshäufigkeit, Einsatzbereich) befragt. Diejenigen Teilnehmenden, die angaben, dass sie das Produkt zur Linderung bestehender Schmerzen verwenden, wurden weiterhin dazu befragt, bei welchen Schmerzen sie den Knieretter einsetzen. Darüber hinaus wurde die typische Nutzungsroutine genauer beleuchtet. Daraufhin folgten Fragen zur Zufriedenheit und dem Einfluss des Knieretters auf Aspekte wie Schmerzen und Lebensqualität.

Demografische Daten wie Alter und Geschlecht der Teilnehmenden wurden abschließend erhoben, um die Angaben in den richtigen Kontext setzen zu können.

## Ergebnisse

### Besitz und Nutzung des Knieretters

Die meisten Teilnehmenden (69 %) besaßen den Knieretter zum Erhebungszeitpunkt schon seit über einem Jahr und konnten aus einer reichen Nutzungserfahrung sprechen. Ein Großteil der Teilnehmenden (76 %) besaß die Version des Knieretters ohne die zusätzlich angebrachte Trittschlaufe.

Drei Viertel der Teilnehmenden nutzen den Knieretter mehrmals in der Woche. 30 % nutzen ihn sogar täglich. Der Knieretter ist bei ihnen fest in die tägliche Routine integriert. Sie verwenden ihn zur allgemeinen Vorbeugung von Schmerzen, zur Behandlung akuter Schmerzen oder auch bei Muskelkater und Krämpfen. Behandelte Schmerzbereiche sind unter anderem das Knie, die Wade, der Fuß, die Achillessehne oder der Oberschenkel. Teilnehmende mit einer konkreten medizinischen Diagnose, die angaben, ihre Schmerzen mit dem Knieretter zu behandeln, nannten als Diagnosen Gonarthrose, Meniskusschäden, Retropatellararthrose u. ä.

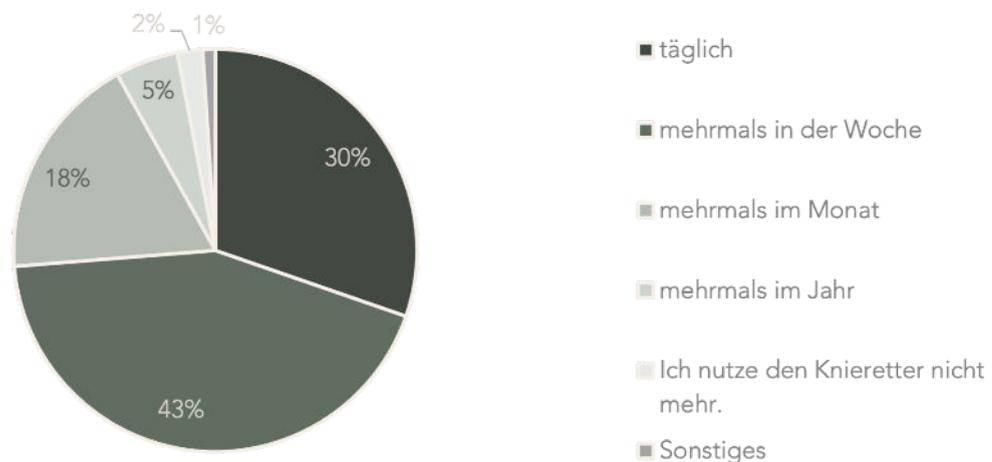


Abb. 2: Übungshäufigkeit der Nutzer

Ein Drittel der Teilnehmenden gaben an, den Knieretter vor allem während des Zähneputzens anzuwenden. Sie integrieren das Üben des Knieretters bei der täglichen Badroutine und müssen dafür keine zusätzliche Übungszeit einplanen. Besonders akute Schmerzzustände lösen oftmals das Verlangen nach einer Übungsroutine aus. Hierbei wurde der Knieretter in Zusammenhang mit den Liebscher & Bracht Übungen® eingesetzt. Neben den YouTube-Videos stellten auch die Videos aus der markeneigenen, kostenpflichtigen App (Liebscher & Bracht App) eine wichtige Quelle für die Übungen dar, die von den Teilnehmenden in Kombination mit dem Knieretter angewendet werden.

## Schmerzreduktion durch den Knieretter

Insgesamt zeigten sich 91 % der Teilnehmenden zufrieden mit dem Knieretter. Nur 3 % der Teilnehmenden gaben an, dass der Knieretter ihre Erwartungen nicht erfüllt hat.

Eine zentrale Frage zielte darauf ab, herauszufinden, ob sich die Beweglichkeit der Teilnehmenden durch die Anwendung des Knieretters verbessert hatte: Tatsächlich gaben 86 % eine verbesserte Beweglichkeit durch den Einsatz des Knieretters an. Bei 43 % der Teilnehmenden hat sich die Beweglichkeit sogar stark verbessert.

Ähnlichen Einfluss hat der Knieretter auch auf die Lebensqualität: So gaben 83 % an, durch den Knieretter eine bessere Lebensqualität zu genießen.

Ganze 94 % der Teilnehmenden, die angegeben hatten, unter Schmerzen zu leiden, berichteten, dass sie ihre Schmerzen durch das Üben mit dem Knieretter verbessern konnten.

Bei 58 % wurden die Schmerzen sogar stark verbessert.

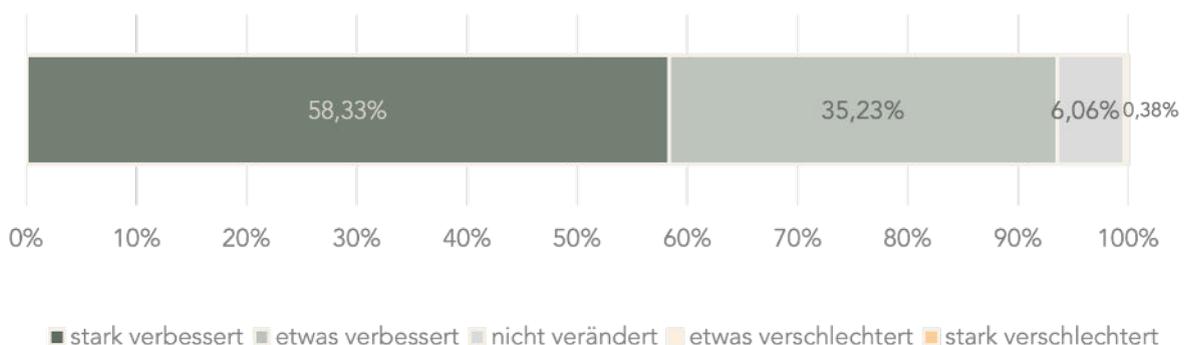


Abb. 3: Einfluss des Knieretters auf die Schmerzen

## Diskussion

Im Rahmen der vorliegenden Befragung konnten Erkenntnisse darüber gewonnen werden, wie der Knieretter im Alltag der Nutzer eingesetzt und inwieweit die intendierte Wirkung erreicht wird.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass der Knieretter für diverse Schmerzbilder rund um die Knie und in verschiedenen Situationen angewendet wird und dabei auch in den meisten

Fällen zum Erfolg führt. Die Mehrheit der Teilnehmenden sind zufrieden, beweglicher und die Schmerzen derer, die unter Schmerzen leiden, können durch den Knieretter gelindert werden.

Aus der Analyse ergaben sich außerdem Verbesserungspotenziale in der Trittsicherheit des Knieretters. Diese konnten mit der Produktweiterentwicklung zum "Knieretter mit Trittschlaufe" umgesetzt werden, was sich in einer erhöhten Zufriedenheit der Teilnehmenden mit dieser neuen Ausführung des Knieretters widerspiegelt. Vergleicht man die Antworten der Nutzer hinsichtlich der verwendeten Produkte (Knieretter mit Trittschlaufe vs. Knieretter ohne Trittschlaufe), zeichnen sich erste positive Tendenzen ab: So sind die Nutzer des Knieretters mit Trittschlaufe noch zufriedener (96 %), die Beweglichkeit (91 %) und die Lebensqualität (87 %) haben noch weiter zugenommen. Auch die Schmerzen haben sich noch weiter verbessert (95 %). Die Stichprobe war jedoch auch kleiner als die Stichprobe derer, die den Knieretter ohne Trittschlaufe verwendeten (n= 100). In zukünftigen Befragungen könnten die Wirksamkeit des weiterentwickelten Knieretters präziser bestimmt und weitere Potenziale identifiziert werden.