

**Titel: Injurrymap. En intelligent trænings app der giver individuel tilpasset træningsvejledning til patienter med problemer i bevægeapparatet**

**Oplægsholder: Finn Johannsen, Speciallæge i Reumatologi, Overlæge i Idrætsmedicin, medstiftere af Injurrymap**

Klager i bevægeapparatet er hyppige og udgør ca. 20% af konsultationer hos den praktiserende læge, selvom kun en del af patienterne (ca. 50%) opsøger læge. Træning er et meget vigtigt element i behandlingen af lidelser i bevægeapparatet. Det er derfor meget væsentligt, at patienter med lidelser i bevægeapparatet anvises træningsinstruktion.

SIRI kommissionen anbefaler i deres rapport 2018, at ”regeringen, kommunerne og regionerne sikrer, at nye app-teknologier kommer til at spille en understøttende rolle for fremtidens sundhedsvæsen, ved at tænke de nye teknologier ind som et støtteredskab for patienter og sundhedsprofessionelle”, ikke mindst for at ”sikre mindre ulighed i danskernes sundhed”.

Det er forskelligt hvad hver enkelt patient har brug for af bevægelighed, balance, koordination, styrke og dysfunktionskorrektion. Derfor skal træningsvejledningen individualiseres.

Genoptræning tager i reglen 3-6 måneder, og forudsætter gradvis øgning af sværhedsgraden. Det er ofte en udfordring, at fastholde patienterne i træning.

- Vi har lavet en intelligent trænings-app til smartphones, som afhængig af diagnose tilbyder evidensbaseret træning med tydelige instruktioner med video og tale.
- Træningen individualiseres efter feedback fra den enkelte patient, og påmindelser og skiftende øvelser holder patienten motiveret.
- Injurrymap koster kun 29 kr./md og træningen kan foregå derhjemme uden brug af avancerede redskaber. Dermed sikres hurtig, billig og effektiv behandling til alle.