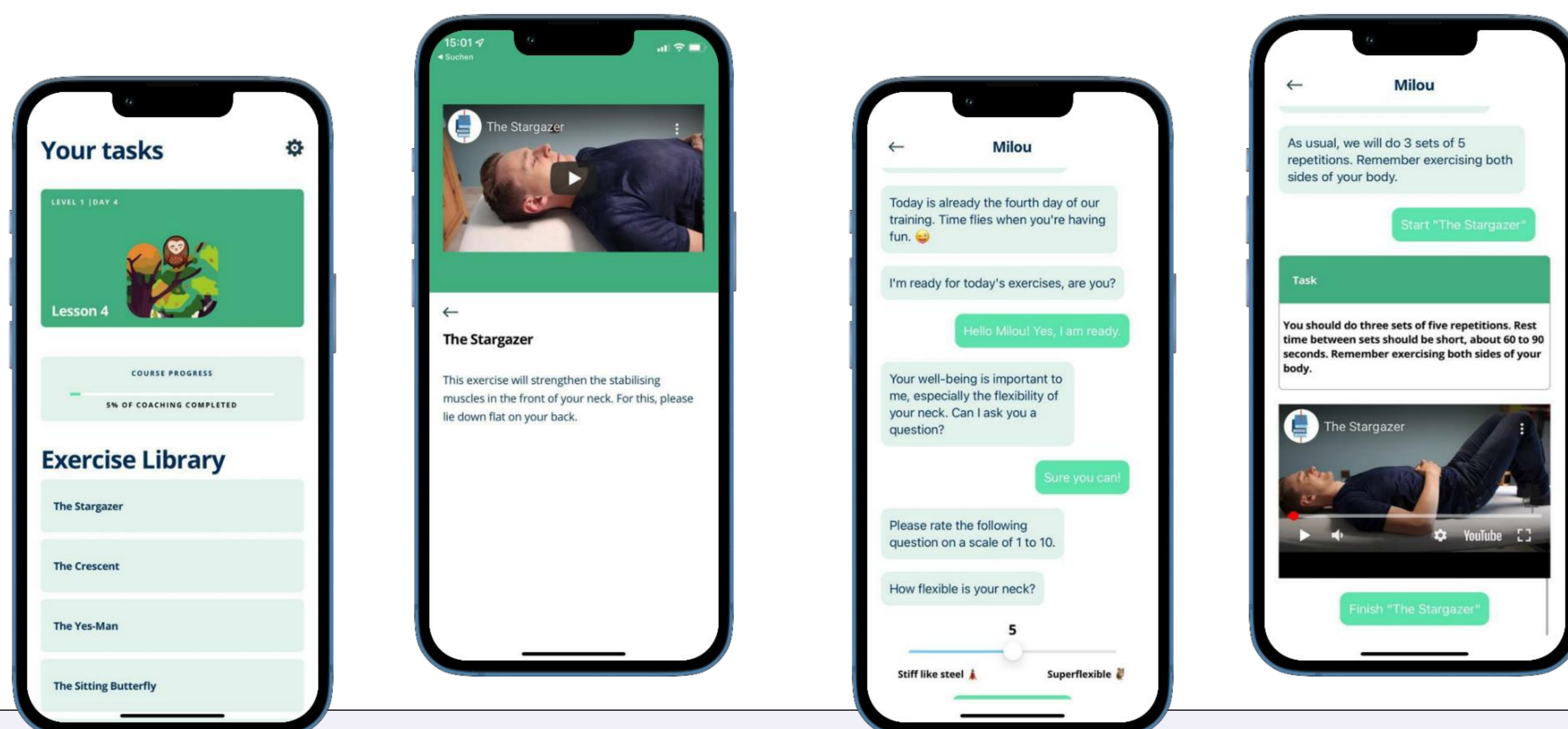


Hintergrund zum somatischen Tinnitus

- Verursacht durch Funktionsstörungen der Halswirbelsäule (HWS) oder des Kiefergelenks (TMJ)
- Veränderte somatosensorische Informationen aus der HWS- oder TMJ-Region beeinflussen Tinnituswahrnehmung
- Verschiedene Ansatzpunkte für Behandlung, u.a. das Lösen von Muskelverspannungen im Bereich der HWS und des TMJ
- Studien zu Trainingsprogrammen zeigen positive Effekte auf Tinnitusbeschwerden bei Patienten mit somatischem Tinnitus

Milou-App

- 9-wöchiges App-basiertes Trainingsprogramm
- Chatbot „Milou“ leitet durch Programm
- Zusätzlich unterstützende Videos mit Instruktionsanweisungen
- Umfasst 16 verschiedene Übungen zum Aufbau der Nacken- und Schultermuskulatur
- Tägliche Trainingseinheit mit 3 Übungen (Dauer ca. 15mins/Tag)
- Ziel: Stärkung der Nacken- und Schultermuskulatur, um Flexibilität der Kopf- und Nackenregion zu erhöhen und dadurch Tinnitusbeschwerden reduzieren



v. l. n. r.:
 (1) Startbildschirm mit Trainingsfortschritt, Übungsbibliothek und tägliche Trainingseinheit
 (2) Übung in der Bibliothek mit Instruktionsvideo
 (3) Kommunikation des Chatbots
 (4) Kommunikation des Chatbots

Erkenntnisse

Nutzerverhalten

- Gute Adhärenz (= Therapietreue) von 80.3%
- Nutzungszeiten vor allem abends und morgens
- App wird gleichmäßig an allen Wochentagen genutzt
- User engagement nimmt im Laufe des 9-wöchigen Programms ab

Verlauf der Tinnitus-Symptomatik

- Tinnitus-Lautstärke nimmt ab
- Nackenflexibilität nimmt zu
- Wenn die Nackenflexibilität zunimmt, nimmt die Tinnitus-Lautstärke ab (und umgekehrt)

Verbesserung der Tinnitus-Belastung

- Vergleich der durchschnittlichen Tinnitus-Belastung mittels THI (*Tinnitus Handicap Inventory*) vor und nach der Intervention in einer Behandlungsgruppe und einer Kontrollgruppe
- THI-Wert zeigt statistisch signifikante und klinisch relevante Abnahme der Tinnitus-Belastung in der Behandlungsgruppe (Treat) im Vergleich zur Kontrollgruppe (Wait)

