

## Mein erstes Mal mit dem Myosuit

Text von Franziska Leu \*

Teilnahme an der Myosuit-Studie mit 5 Trainingseinheiten, je eine Stunde pro Woche, Herbst 2019

MyoSwiss AG ist ein Spin-off der ETH Zürich

### Wie war mein erstes Mal mit dem Myosuit?

Es war spannend und gleichzeitig fordernd. Je älter ich werde, umso mehr wird mir bewusst, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung ist. Somit passte das «neue» Laufen lernen und das intensive Training mit dem Myosuit optimal und der Kräfte-/Reise- sowie Zeitaufwand – bei muskelkranken Menschen oft elementar, – lag ebenfalls im Rahmen.

Als technikaffine Person hatte ich nach kurzer Zeit sowieso viel Spass mit dem Myosuit. An die etwas roboterartigen Bewegungen habe ich mich schnell gewöhnt ebenso an den ca. 5 Kilo schweren Akku, der als eine Art Rucksack am Rücken getragen wird. Der angenehme Anzug und die Polsterung vermeiden Druckstellen vollständig. Und davon kann ich ein Liedchen singen, meine Haut ist ja extrem empfindlich.

Irritierend war da schon eher das Blockieren der Sensoren, was aber selten vorkam.

Da ich mich von A bis Z von den MyoSwiss-Leuten aufgehoben fühlte, nicht zuletzt auch dank der guten Physiotherapeuten, gewann ich von Training zu Training an Mut und Vertrauen. Mit der Zeit vergass ich fast ein wenig, dass ich diesen Trainingsgeräte-Anzug überhaupt anhatte.

Der Myosuit liefert eine zusätzliche Muskelschicht, darum heisst er ja auch so auf Englisch. Er bietet Menschen mit Muskelschwäche Unterstützung in den Knien, der Hüfte und den Fussknöcheln. Anwendungsgebiete sind:

- Altersbedingte Schwäche
- Nach Schlaganfall
- Nach orthopädischen Eingriffen
- Inkomplette Querschnittlähmung
- Multiple Sklerose
- Schädel-Hirn Trauma
- Muskelatrophie nach Immobilisation
- Muskelatrophie/-dystrophie
- Muskelkranke Menschen

Dadurch hatte ich trotz sehr intensivem Training im schnellen Gehen, bei Balance-Übungen, Treppensteigen etc. keine trainingsbedingten Schmerzen – einfach echt genial!

Die Sensoren des Myosuit erkennen meine Bewegungen und stellen mir so die benötigte Unterstützung zum richtigen Zeitpunkt bereit. Darum hielt sich mein Muskelkater erstaunlicherweise im Rahmen.

Ganz wichtig: Die Bewegungen muss ich selber durchführen, der Myosuit liefert mir «nur» die fehlende Muskelschicht in Form von Kraft und Stabilität. Am besten kann der Myosuit deshalb in Bezug auf die Technik mit einem Elektrowagen verglichen werden. Dank eines Benutzerprofils stellt sich der Exomuskel (Myosuit) auch nach dem ersten Training jedes Mal automatisch auf den Nutzer ein.

Genau, Sie haben richtig gelesen: Myosuit ist auch eine Art Exoskelett, aber eben ein weiches – mehr Muskel als harte Knochen. Die meisten Exoskelette bestehen aus starren Materialien und sind unflexibel. Deren Zielgruppen sind vor allem Menschen, die keine Funktion der Beinmuskulatur mehr haben.

Für ein Probetraining mit dem Myosuit oder evtl. eben auch die Teilnahme an der Studie, sind Hilfsmittel (Massschuhe, Rollator etc.) zum Gehen absolut erlaubt. Wichtige Voraussetzungen: Sie müssen selbstständig von einem Stuhl aufstehen, sich hinsetzen und mindestens 10 Meter gehen können.

### **Mein Fazit:**

Die Aussagen über das mobile Therapiegerät Myosuit in Prospekten und Videos kann ich nach meinem Training absolut bestätigen.

Der Myosuit vermag unterschiedliche Bewegungsabläufe und Trainingsübungen zu erleichtern. Oder sogar überhaupt zu ermöglichen, diese in einem sicheren Modus ohne Gelenkschmerzen wieder zu trainieren. Dank der zusätzlichen Muskelschicht und der Entlastung der Gelenke ist es ebenso denkbar, das Training zu intensivieren. Schritt für Schritt auf dem Weg zum Erfolg – aber bitte keine Wunder erwarten!

Im Moment kann ich leider nicht sagen, ob das Myosuit-Training von allen Krankenkassen als Therapieform anerkannt wird, aber auf <https://myo.swiss/> wird bald eine Liste von Physio-Praxen publiziert, die ein solches Training anbieten. Bei Interesse an einem Probetraining oder an der Studie kann direkt Kontakt aufgenommen werden: [info@myoswiss.com](mailto:info@myoswiss.com) oder T. 043 215 27 15.

Und auch wenn ich den Myosuit ein echt mega cooles Trainingsgerät finde, bin ich davon überzeugt, dass ein optimales Gesamtbild auch aus vielen Puzzleteilen besteht. In diesem Sinne: gutes Training, egal mit welcher Methode!

\* Franziska Leu arbeitet in Teilzeit für die Muskelgesellschaft. Sie lebt mit der Diagnose Neurale Muskelatrophien (CMT/HMSN)

