

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 53 (2017)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Rumpfzirkel-App = L'application "Rumpfzirkel"  
**Autor:** Buck, Sarah / Dyer, Linda  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928604>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Rumpfzirkel-App L'application «Rumpfzirkel»



Sarah Buck

Linda Dyer

Schon vier Jahre ist die «Rumpfzirkel-App» erhältlich, ein Programm mit Übungen zur Rumpfstabilität. Dahinter stehen zwei Physiotherapeutinnen der Universitätsklinik Balgrist Zürich, die sich mit einem Elektroingenieur zusammengetan haben. Ein Gespräch über das Werden, Gedeihen und Hegen der App.

### **Frau Dyer, Frau Buck, seit Mai 2013 ist Ihre Rumpfzirkel-App erhältlich. Wie oft wird sie heruntergeladen?**

Wir freuen uns sehr, dass unsere App seit vier Jahren auf grosses Interesse stösst und täglich mehrmals heruntergeladen wird. Anfang Jahr hat die Downloadzahl die 5000er-Marke überschritten. Das Schweizer Wirtschaftsmagazin «Bilanz» listete unsere App im Juli 2015 sogar unter «die beliebtesten Apps» auf, was uns natürlich sehr freute.

### **Was ist das Rezept der App?**

Keep it simple! Ein supereinfaches Trainingsprogramm, bei dem es nur eine Gymnastikmatte und das Smartphone braucht. Oft kommt der Rumpf im Training zu kurz. Unsere App soll dieser Tatsache entgegenwirken. Ein weiterer Punkt ist die Auswahlmöglichkeit von verschiedenen Schwierigkeitsstufen, wodurch die Rumpfzirkel-App die gesamte Bandbreite vom Untrainierten bis zum Sportler abdecken kann.

### **Wer steht hinter der Rumpfzirkel-App? Weshalb haben Sie diese App kreiert?**

Wir sind Physiotherapeutinnen an der Universitätsklinik Balgrist und haben in unserer Sportphysiotherapieausbildung ein

Quatre ans déjà que l'application *Rumpfzirkel*, qui propose des exercices pour la stabilité du tronc, est disponible. Deux physiothérapeutes de la clinique universitaire de Balgrist (Zurich) sont derrière ce projet, en collaboration avec un ingénieur électricien. Entretien sur le développement et le suivi de cette application.

### **Madame Dyer, Madame Buck, votre application «Rumpfzirkel» est disponible depuis mai 2013. À quelle fréquence est-elle téléchargée?**

Nous sommes très heureuses de l'intérêt que suscite notre application depuis quatre ans et du fait qu'elle soit téléchargée plusieurs fois par jour. Au début de l'année, nous avons dépassé les 5000 téléchargements. En juillet 2015, le magazine économique suisse «Bilanz» l'a même intégrée dans la liste des «applications les plus appréciées», ce qui nous a bien sûr beaucoup réjouies.

### **Quelle est la recette de votre application?**

Keep it simple! Le programme d'entraînement est ultra-simple: il ne nécessite qu'un tapis de gymnastique et un smartphone. Le tronc n'est bien souvent pas suffisamment entraîné. Notre application est sensée contrer cet état de fait. Par ailleurs, la possibilité de choisir parmi différents niveaux de difficulté est aussi un plus. L'application couvre ainsi un vaste pan de la population allant des personnes non entraînées aux grands sportifs.

Rumpfzirkelprogramm kennengelernt. Dieses Programm haben wir adaptiert und die Übungen in der Therapie jeweils individuell für jeden Patienten auf Papier skizziert. In einem nächsten Schritt entstand ein Trainingsblatt mit einer Übungsauswahl mit Fotos zum Ankreuzen. Da das Rumpfzirkeltraining auf Zeit und nicht auf Wiederholungszahlen basiert, musste jeweils eine Stoppuhr eingesetzt werden. Irgendwann wurde uns klar, dass eine App viel attraktiver und motivierender sein würde als eine Papierversion. So entstand der Wunsch nach einer App, jedoch fehlten uns jegliche Programmierkenntnisse. Durch ein zufälliges Gespräch im Freundeskreis mit Bernd Tessendorf wurde der Traum der eigenen App plötzlich greifbar. Bernd hatte gerade sein Doktorat an der ETH abgeschlossen und begeisterte sich dafür, uns mit seinem technischen Know-how zu unterstützen. Wir sind ein wenig stolz, unser bewährtes Rumpfzirkelprogramm in eine attraktive App verwandelt zu haben. Zudem hatten wir bei der Entwicklung eine Menge Freude zusammen.

#### **Setzen Sie die App in der Therapie ein? Falls ja, wie?**

Ja, wir setzen die App fast täglich in der Therapie ein. Sie eignet sich hervorragend als Heimprogramm und unterstützt somit das Selbstmanagement. Wir verwenden die App zum Beispiel auch in unserer externen Balgrist-Skoliosetherapiewoche, wo wir gemeinsam in der Gruppe rumpfzirkeln. In diesem Zusammenhang erinnern wir uns gerade daran, dass einige jugendliche TeilnehmerInnen nach der Therapiewoche die Trainingsapp als Argument benutzten, um von ihren Eltern ein Smartphone oder Tablet geschenkt zu bekommen.

**Sarah Buck**, Physiotherapeutin FH, arbeitet seit 2009 an der orthopädischen Universitätsklinik Balgrist. Ihre beruflichen Schwerpunkte sind Skoliose-therapie nach Schroth, muskuloskeletale Rehabilitation und Sporttherapie. Sie war mehrfache Schweizer Meisterin im Rudern.

**Sarah Buck**, physiothérapeute; travaille depuis 2009 à la clinique universitaire orthopédique de Balgrist. Ses principaux intérêts professionnels sont le traitement de la scoliose selon Schroth, la rééducation musculo-squelettique et la physiothérapie du sport. Elle a été championne suisse d'aviron à plusieurs reprises.

**Linda Dyer**, Physiotherapeutin FH, MSc Sports Physiotherapy, arbeitet seit 2000 an der orthopädischen Universitätsklinik Balgrist und betreut das Nationalkader der Orientierungsläufer. Ihre beruflichen Schwerpunkte sind muskuloskeletale Rehabilitation vor allem im Schulterbereich, Skoliose-therapie und Sporttherapie.

**Linda Dyer**, physiothérapeute, MSc en physiothérapie du sport; travaille depuis 2000 à la clinique universitaire orthopédique de Balgrist. Elle accompagne l'équipe nationale de course d'orientation. Ses principaux intérêts professionnels sont la rééducation musculo-squelettique, principalement au niveau des épaules, le traitement de la scoliose et la physiothérapie du sport.

#### **Qui se trouve à l'origine de l'application «Rumpfzirkel»? Pourquoi l'avez-vous créée?**

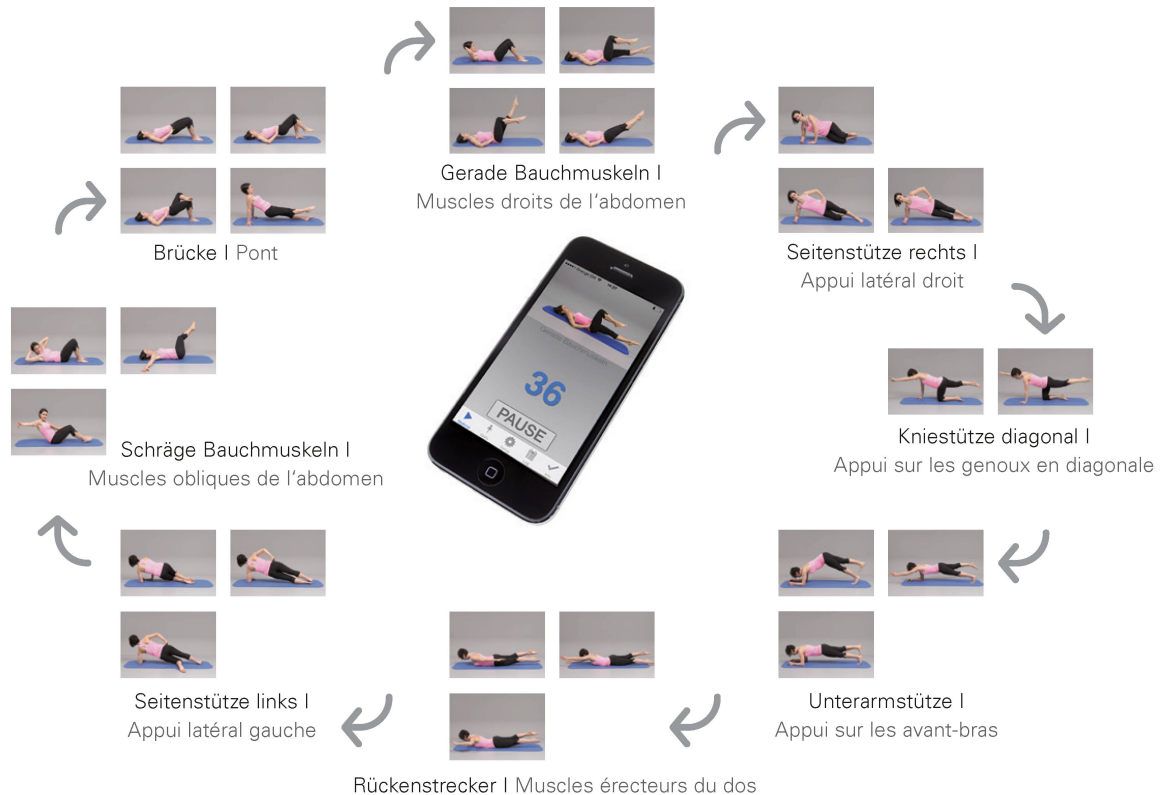
Nous exerçons toutes deux en tant que physiothérapeutes à la clinique universitaire de Balgrist et nous avons découvert un programme de travail sur le tronc dans le cadre d'une formation en physiothérapie du sport. Nous avons adapté ce programme en réalisant des esquisses d'exercices individuels sur papier pour chaque patient dans le cadre des traitements. Dans un deuxième temps, une fiche d'entraînement contenant une sélection d'exercices à cocher avec des photos a vu le jour. L'entraînement du tronc se base sur le temps et non sur le nombre de répétitions; il nous fallait donc chaque fois utiliser un chronomètre. Nous sommes ensuite parvenues à la conclusion qu'une application serait bien plus attrayante et intéressante qu'une version papier. Voilà comment notre souhait de développer une application a vu le jour. Il nous manquait toutefois les connaissances requises en programmation. Tout à fait par hasard, lors d'une discussion entre amis avec Bernd Tessendorf, le rêve de développer notre propre application est soudain devenu plus accessible. Bernd venait de terminer son doctorat à l'EPFZ et s'est montré très enthousiaste à apporter son savoir-faire technique dans ce projet. Nous sommes plutôt fières d'avoir transformé notre programme d'entraînement du tronc en une application attrayante. En outre, ce fut un grand plaisir de la développer ensemble.

#### **Utilisez-vous l'application dans les traitements des patients? Si oui, de quelle manière?**

Oui, nous utilisons l'application dans les traitements pratiquement tous les jours. Elle se prête parfaitement au programme à domicile et soutient ainsi la gestion personnelle des patients. Nous l'utilisons aussi à l'occasion de la semaine externe de traitement de la scoliose que nous proposons à la clinique de Balgrist où nous travaillons ensemble dans le groupe sur l'entraînement du tronc. À ce propos, nous nous souvenons à l'instant que quelques jeunes participants ont utilisé cette application d'entraînement comme argument pour convaincre leurs parents de leur offrir un smartphone ou une tablette à la suite de la semaine de traitement!

#### **S'adresse-t-elle uniquement à des patients ou peut-elle être utilisée par «tout un chacun»?**

L'application est téléchargée pour différents motifs: à des fins de rééducation, de prévention et pour améliorer les performances de sportifs. Elle est donc adaptée à un grand nombre de personnes. Il est connu que la stabilité du tronc est importante pour la transmission de la force. L'application se prête donc à un nombre de domaines presque illimité ainsi qu'à divers sports. Elle fait du bien à pratiquement chacun d'entre nous.



Ausschnitte aus der Rumpfzirkel-App. | Un aperçu de l'application «Rumpfzirkel».

**Ist sie eigentlich für PatientInnen oder für jedermann gedacht?**

Die App wird aus verschiedenen Motiven heruntergeladen: Zur Rehabilitation, Prävention oder zur Leistungssteigerung bei Sportlern und sie spricht somit sehr viele Menschen an. Weil ein stabiler Rumpf bekanntlich für die Kräfteübertragung wichtig ist, gibt es beinahe unbegrenzte Einsatzgebiete in diversen Sportarten. Sie tut praktisch jedem von uns gut.

**Wie reagieren die jüngeren PatientInnen? Und nutzen auch ältere Personen die App?**

Die jungen PatientInnen finden es normal, dass es eine App gibt. Einige empfinden die Videoübungsanleitungen wie eine Trainingspartnerin.

Die Betagteren haben meist erst kürzlich ein Smartphone installiert bekommen und freuen sich, nachdem sie den Download – oft mit Hilfe – geschafft haben, über die Einfachheit der Rumpfzirkel-App.

**Wie lange und was brauchte es von der Konzeption bis zum Aufschalten im Store?**

Das Rumpfzirkelprogramm hatten wir über drei Jahre angewendet, was man eigentlich zur Konzeptionsarbeit zählen kann. Gut drei Monate haben wir benötigt für das Program-

**Comment les jeunes patients réagissent-ils? Les personnes âgées se servent-elles aussi de l'application?**

L'existence de l'application est tout à fait normale pour les jeunes patients. Certains d'entre eux perçoivent les instructions vidéo des exercices comme un compagnon d'entraînement.

Les personnes plus âgées ne possèdent généralement un smartphone que depuis peu et sont heureuses, une fois l'application téléchargée – souvent avec l'aide d'un tiers – de constater à quel point elle est facile à utiliser.

**Combien de temps s'est-il écoulé entre la conception et la publication dans l'App Store, et de quoi avez-vous eu besoin?**

Nous utilisons le programme «Rumpfzirkel» depuis plus de trois ans, ce qui peut être considéré comme notre travail de conception. Il nous a fallu au moins trois mois pour la programmation, les tests, le design, la réalisation des photos et des vidéos que nous avons faites dans le studio photo de notre clinique, ainsi que pour l'harmonisation avec l'identité visuelle de la clinique universitaire de Balgrist. Pour finir, il nous a aussi fallu un logo adapté. C'est finalement un graphiste, également de notre cercle d'amis, qui l'a dessiné.

Nous nous retrouvons régulièrement le soir ou le week-end, l'avons bricolée ensemble et avons régulièrement refait

mieren, Testen, Designen, für das Erstellen der Fotos und Videos, die wir im Fotostudio unserer Klinik aufgenommen haben, und für das Abstimmen auf die «Corporate Identity» der Universitätsklinik Balgrist. Zum Schluss brauchten wir noch ein passendes Logo für die App. Dieses hat uns schlussendlich ein Grafiker, ebenfalls aus dem Freundeskreis, designt.

Wir hatten uns regelmässig abends oder an Wochenenden getroffen, haben gemeinsam getüftelt und immer wieder getestet, bis wir die App soweit hatten, dass sie unseren Vorstellungen entsprach. Als die App im Testmodus funktionstauglich war, stellten wir unser Projekt der Klinikleitung vor und weckten damit deren Interesse, sich daran zu beteiligen. Die Klinikleitung liess den Namen «Rumpfzirkel» rechtlich prüfen, um sicher zu sein, dass der Name nicht geschützt ist.

#### **Wie vermarkten Sie die App? Wie verbreitet sie sich?**

Gemäss den Vorgaben der Universitätsklinik Balgrist betreiben wir kein aktives Marketing. Wir vermuten, dass sich die App durch unsere Fachbeiträge und durch das Schneeballprinzip verbreitet, weil immer mehr Berufskollegen die App einsetzen. Wir haben unsere App mit einem Posterbeitrag beim physioswiss Congress 2014 vorgestellt und wurden dort mit dem Best-Poster-Award prämiert. Ein Jahr später sind wir, ebenfalls mit einem Poster, an den «World Confederation Physical Therapy Congress» in Singapur gereist. Werbung schalten wir in der App keine und wir sammeln auch keine Daten. Wir haben eine Facebook-Seite, die wir leider etwas zu wenig pflegen.

#### **Ist die Arbeit mit der Platzierung im Store getan, oder geht sie weiter?**

Wir haben die App zwischenzeitlich mit einer Android und einer englischen Version erweitert. Zudem müssen wir die App jeweils aktualisieren, sobald eine neue iOS- oder Android-Version erscheint. Auf jeder neuen Version muss getestet werden, ob die App korrekt läuft. Somit haben wir mit der App, ohne uns dies damals richtig bewusst zu sein, in einem gewissen Sinn ein «Werk auf Lebenszeit» kreiert. Dazu kam, dass die Universitätsklinik Balgrist Ende 2014 ihr Logo geändert hat; folglich mussten wir bei der App das Farbkonzept gemäss den klinikinternen Vorgaben anpassen.

#### **Was kostet es, eine App zu produzieren? Konnten Sie die Investitionskosten wieder reinholen?**

Wir haben die App in unserer Freizeit aus Begeisterung entwickelt. Unser Ziel ist daher kein wirtschaftlicher Gewinn. Der Betrag von CHF 3.– hat den Sinn, dass die App bei den Leuten auch so wertig wirkt für wie wir sie halten. Zudem decken wir damit die Kosten wie zum Beispiel die jährlichen Gebühren von CHF 110.– an den App Store. Der «App Store» und «Google Play Store» behalten ein Drittel der Einnahmen der App-Verkäufe. Da wir unsere aufgewendete Zeit nie er-

des tests, jusqu'à ce que l'application corresponde à l'image que nous nous en faisons. Lorsqu'elle a été opérationnelle en mode test, nous avons présenté notre projet à la direction de la clinique de Balgrist et avons ainsi éveillé son désir d'y participer. La direction a fait vérifier juridiquement le nom «Rumpfzirkel» afin de s'assurer qu'il n'était pas protégé.

#### **Comment commercialisez-vous l'application?**

##### **Comment se diffuse-t-elle?**

Conformément aux directives de la clinique universitaire de Balgrist, nous ne réalisons aucun marketing actif. Nous supposons que l'application se diffuse grâce à nos exposés techniques et par l'effet boule de neige, le nombre de collègues qui s'en servent étant de plus en plus important. Nous avons présenté notre application sous la forme d'un poster lors du Congrès suisse de physiothérapie de 2014; il a d'ailleurs reçu le prix du meilleur poster. Une année plus tard, nous nous sommes rendues au congrès de la WCPT (World Confederation Physical Therapy) à Singapour, également munies d'un poster. Nous n'autorisons aucune publicité dans l'application elle-même et nous ne collectons pas non plus de données. Nous avons une page Facebook dont nous nous occupons malheureusement très peu.

#### **Après le placement dans l'App Store, le travail est-il achevé ou se poursuit-il?**

Entre temps, nous avons élargi l'application par une version pour Android et par une version en anglais. En outre, nous devons actualiser l'application à chaque nouvelle version d'iOS ou d'Android. Il faut tester si l'application fonctionne correctement sur chaque nouvelle version. Sans en avoir vraiment conscience à l'époque, cette application nous a créé une sorte de «travail à vie». Par ailleurs, lorsque la clinique universitaire de Balgrist a changé son logo à la fin 2014, nous avons dû adapter le concept des couleurs de l'application aux directives internes de la clinique.

#### **Quel est le prix de production d'une application?**

##### **Avez-vous pu rentrer dans vos frais?**

Nous avons développé l'application durant notre temps libre et par enthousiasme. De ce fait, réaliser des bénéfices sur le plan économique ne fait pas partie de nos objectifs. La contribution de CHF 3.– sert uniquement à ce que l'application revête dans l'esprit des gens la même valeur qu'elle a pour nous. En outre, ce montant nous permet de couvrir les frais comme la cotisation annuelle de CHF 110.– à l'App Store. L'«App Store» et le «Google Play Store» conservent un tiers des bénéfices résultant des ventes des applications. Puisque nous n'avons jamais comptabilisé le temps passé à travailler sur cette application et que nous ne nous versons aucun salaire horaire, nous ne savons pas si nous avons compensé les frais investis. Il s'agissait et s'agit pour ainsi dire de notre activité de loisirs.

fassten und uns keinen Stundenlohn auszahlen, können wir nicht sagen, ob wir die Investitionskosten reingeholt haben; es ist und bleibt sozusagen unser Hobby.

**Was braucht es, damit eine App in den grossen Stores aufgeschaltet wird?**

Die Stores bieten Anleitungen an, in denen die nötigen Schritte für den Aufschaltprozess beschrieben sind. Es muss ein Entwickler-Account eröffnet werden und die App muss nach genauen Vorgaben mit Bildern in verschiedenen Auflösungen und mit Beschreibungstext und Logo versehen werden. Anschliessend wird die App von den App Stores auf Qualität und Rechtmässigkeit geprüft, bevor sie schlussendlich freigeschaltet wird.

**Würden Sie es wieder tun?**

Ganz klar ja. Zusammen als Team etwas mit Enthusiasmus zu kreieren, ist schon eine schöne Sache. Es freut uns, die App im Einsatz zu sehen und dass sie den Anwendern Nutzen stiftet. |

*Interview: Brigitte Casanova,  
Redaktion physioactive*

**Quelles sont les conditions requises pour publier une application chez les grands revendeurs d'applications?**

Les revendeurs d'applications mettent à disposition des instructions qui décrivent les étapes du processus de publication. Il faut ouvrir un compte de développeur et l'application doit être pourvue d'images en différentes résolutions ainsi que de textes descriptifs et de logos, le tout selon des directives précises. Ensuite, les revendeurs d'applications contrôlent la qualité et la légalité de l'application avant de la publier.

**Et si c'était à refaire?**

Nous le referions, sans hésiter! L'enthousiasme généré par le fait de créer quelque chose ensemble, en équipe, c'est très beau. Nous sommes heureuses de voir que l'application est en service et qu'elle apporte quelque chose de positif à ses utilisateurs. |

*Interview: Brigitte Casanova,  
rédaction de physioactive*

**MEDIDOR**  
HEALTH CARE • THÉRAPIE

**NEU!**

**DAS BESTE FÜR SIE  
UND IHRE PATIENTEN**

**MANUTHERA® 242**



49-105 cm hoch

**LOJER®**

- die vielseitigste Therapieliege der Welt
- flexible Einstellungen, die Ihren Rücken schonen
- höchster Liege- und Einstiegscomfort
- analog zur Wirbelsäule bewegbar



Ein Video, das begeistert!



Ober- und Unterkörper verstellbar



Bewegliche Elemente

**MEDIDOR AG**  
Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich  
Tel. 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00 · mail@medidor.ch  
[www.medidor.ch](http://www.medidor.ch)



Der CAS Sportphysiotherapie vermittelt praktische und theoretische Inhalte im Bereich der Sportphysiotherapie mit dem Ziel, den bestmöglichen Transfer in den Berufsalltag zu ermöglichen.

---

**Neuer CAS Studiengang in Basel: Start Januar 2018**

---

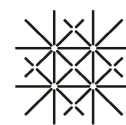
**Studiengangsleitung:**

PD Dr. G. Pagenstert, Stv. Chefarzt Traumatologie/Orthopädie  
Guido Perrot, PT Bsc, MAS Sportphysiotherapie

**Kosten:** CHF 6'500.–

**Information und Anmeldung:**

[www.unispital-basel.ch/sportphysio](http://www.unispital-basel.ch/sportphysio)



**Universität  
Basel**

Advanced Studies