

Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns, Sie im Weiteren über unsere Studie zum Einfluss von schulterspezifischem Training auf die Beschwerdesymptomatik bei Schulter-Impingement informieren zu dürfen.

Sie leiden an Schulterschmerzen und möchten wieder beschwerdefrei Ihren alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten nachgehen? Schmerzhaftes Bewegen, das beim Armheben über Schulterhöhe auftritt, kann auf ein subacromiales Impingement-Syndrom hindeuten. Die eindeutige Diagnose kann durch Ihren Orthopäden mittels MRT (Magnetresonanztomografie) gesichert werden.

Vorangegangene Studien zeigen bereits, dass nichtoperative Maßnahmen, die die Kräftigung des Schultergürtels beinhalten, zu einer Verbesserung des Schmerzempfindens und der Beweglichkeit führen (De Souza et al., 2009; Takeno et al., 2019).

Unsere Studie soll nun einen Vergleich zwischen zwei verschiedenen Formen der Trainingstherapie ziehen:

- 1) Eigentaining im Sport- oder Fitnessstudio mit Kleingeräten
- 2) Krankengymnastik unter physiotherapeutischer Aufsicht (nach Verordnung)

--> Wir suchen weiterhin nach ProbandInnen mit Physiotherapie-Rezept!

Wir laden Sie hiermit herzlich dazu ein, durch die Teilnahme an unserer Studie aktiv Ihr Wohlbefinden zu steigern und wiederauftretende Beschwerden zu minimieren.

Alle wichtigen Informationen zum Studienablauf finden Sie hier:

[Studienablauf Studienablauf](#)

Quellen:

Cardoso de Souza, M., Trajano Jorge, R., Jones, A., Lombardi Júnior, I. & Natour, J.. 2009. Progressive resistance training in patients with shoulder impingement syndrome: literature review. *Reumatismo* 61: 84-89. doi: 10.4081/reumatismo.2009.84.

Takeno, K., Glaviano, N. R., Norte, G. E. & Ingersoll, C. D.. 2019. Therapeutic Interventions for Scapular Kinematics and Disability in Patients With Subacromial Impingement: A Systematic Review. *J Athl Train* 54: 283-295. doi: 10.4085/1062-6050-309-17.

Studienablauf

Kontakt