Voraussetzungen zur Studienteilnahme

- mindestens 18 Jahre alt
- Diagnose Impingementsyndrom < 2 Jahre
- Aktuelles MRT-Bild der betroffenen Schulter < 1 Jahr
- Keine weiteren Verletzungen der Schulter
- keine vorangegangenen OPs an der betroffenen Schulter

Zeitlicher Aufwand

Die Studienteilnahme umfasst **drei Untersuchungstermine mit einer Gesamtdauer von max. 2 Stunden pro Termin**. Diese werden mit einem Abstand von 3 bzw. 6 Monaten durchgeführt. Während der Zeiträume von jeweils drei Monaten wird entsprechend der Zuordnung eine der Trainingstherapien durchgeführt (s.u.).

Ablauf der Studie

Jeder Untersuchungstermin findet abhängig von Ihrem Standort im Universitätsklinikum des Saarlandes oder im Orthopädie Zentrum Bonn statt.

Vor Beginn der Untersuchung werden Sie vollumfänglich zu Ihrer Teilnahme an der Studie aufgeklärt. Im Anschluss werden Ihnen Fragebögen zum Zustand Ihrer Schulterfunktion vorgelegt. In diesem Rahmen wird ebenfalls Ihre Schulterfunktion mittels Kraftsensor und Messung der Muskelaktivität geprüft. Alle Untersuchungen werden von der Studienleitung, Frau Anna Heim, durchgeführt.

Zuletzt wird Ihnen zufällig eine der Therapiemöglichkeiten zugeteilt:

Gruppe 1 - schulterspezifisches Eigentraining erhält im Sport-Fitnessstudio nach Wahl

Gruppe 2 - Trainingstherapie entsprechend Verordnung (KG - Krankengymnastik) unter physiotherapeutischer Aufsicht

Sollten Sie bereits eine Verordnung zur Physiotherapie erhalten haben, so können Sie den Wunsch äußern, Gruppe 2 zugeordnet zu werden.

Das Therapieprogramm wird zunächst über die folgenden 3 Monate bis zum nächsten Untersuchungstag absolviert. Danach schließt sich ein weiterer Trainingszeitraum von 3 Monaten für alle TeilnehmerInnen an. Nach einem Gesamtzeitraum von 6 Monaten erfolgt die Abschlussuntersuchung zur Ermittlung Ihrer Therapieergebnisse.

Ablauf des Trainings

TeilnehmerInnen, welche einer der zwei Gruppen für das Eigentraining im Fitnessstudio zugeteilt wurden, erhalten einen Trainingsplan mit Abbildungen und Anleitungen für die einzelnen Übungen. Sie können ebenfalls als Videos auf dieser Internetseite abgerufen werden (siehe Login auf der rechten Seite). Das Training soll 2-3 Mal pro Woche über je 20 Minuten durchgeführt werden.

Die TeilnehmerInnen in der Gruppe der physiotherapeutischen Behandlung werden entsprechend der Verordnung mindestens 2 Mal pro Woche in einer Praxis der Wahl trainieren.

Hinweis:

Nach den zugewiesenen Übungen darf ein allgemeines Ausdauertraining angeschlossen werden. Jegliches zusätzliches Training, welches den Oberkörper betrifft, ist zu vermeiden, um den Einfluss des wissenschaftlich fundierten Trainingsplanes herausstellen zu können.

Therapien zur Schmerzlinderung, welche über die Einnahme von Schmerzmitteln hinausgehen (Injektionen, Infiltrationen, operative Eingriffe) sind der Studienleitung zu melden und führen zum Beenden der Teilnahme.

Studienablauf
Kontakt

Benutzeranmeldung

Bitte geben Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort ein, um sich an der Website anzumelden.

Anmelden

Benutzername:

Passwort:

Anmelden