



An der Universität Duisburg-Essen (Arbeitsbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft) wurde die Wirksamkeit eines speziellen Trainingsgeräts (Schulterhilfe®) der Firma AktiFlex Produkte KG bei Personen mit diagnostiziertem Impingementsyndrom überprüft. Konkret wurde untersucht, ob ein 8-wöchiges Training mit der Schulterhilfe® (Gruppe 1) Vorteile gegenüber einem vergleichbaren Training mit Therabändern (Gruppe 2) sowie keinem Training (Gruppe 3) hinsichtlich Kraft und Beweglichkeit der Schulter sowie das aktuelle Beschwerdebild bietet.

Es kam heraus, dass das [...]:

- a) Training mit der Schulterhilfe® (Gruppe 1) wie auch das Training mit Therabändern (Gruppe 2) zu bedeutsamen Verbesserungen der Kraft und der Beweglichkeit der Schulter sowie des aktuellen Beschwerdebilds führte.
- b) Training mit der Schulterhilfe® häufiger (11 versus 9 Werte) statistisch bedeutsame Verbesserungen hervorrief als das Training mit Therabändern.
- c) die Verbesserungen in der Schulterhilfe®-Gruppe (8x große und 3x mittlere Effekte) insgesamt größer ausfielen als in der Theraband-Gruppe (1x große, 5x mittlere und 5x kleine Effekte).
- d) sich der Anteil der Teilnehmer*innen mit Schulter-Nachtschmerz in der Schulterhilfe®-Gruppe von 82% auf 35% verringerte.
- e) ohne ein gezieltes Training (Gruppe 3) keine bedeutsamen Veränderungen der Kraft und Beweglichkeit der Schulter sowie im aktuellen Beschwerdebild erfolgt.

Aus den Ergebnissen ziehen die Wissenschaftler das Fazit, dass das Training mit der Schulterhilfe® bei Patienten mit Impingementsyndrom sowohl in Bezug auf eine Förderung der Kraft und Beweglichkeit der Schulter als auch hinsichtlich einer Verbesserung des aktuellen Beschwerdebilds einen Mehrwert gegenüber einem herkömmlichen Training (z. B. mit Therabändern) bietet.

Des Weiteren lässt sich ableiten, dass die Schulterhilfe® mit dem dazugehörigen Übungsprogramm eine sehr gute Möglichkeit zum eigenständigen Training für Personen mit Impingementsyndrom bietet.

**Institut für Sport- und
Bewegungswissenschaften**

Prof. Dr. Thomas Mühlbauer

Professur für Bewegungs- und Trainingswissenschaft/Biomechanik des Sports

Prodekan für Forschung

Tel.: 0201 / 183 - 7333
Fax: 0201 / 183 - 7224
thomas.muehlbauer@uni-due.de

Raum SP 0.26
Gladbecker Str. 182
45141 Essen

**Institutssekretariat
Uta Schmitz**

Tel.: 0201 / 183 - 7225
Fax: 0201 / 183 - 7224
uta.schmitz@uni-due.de

Raum SP 1.07
Gladbecker Str. 182
45141 Essen

24.09.2019