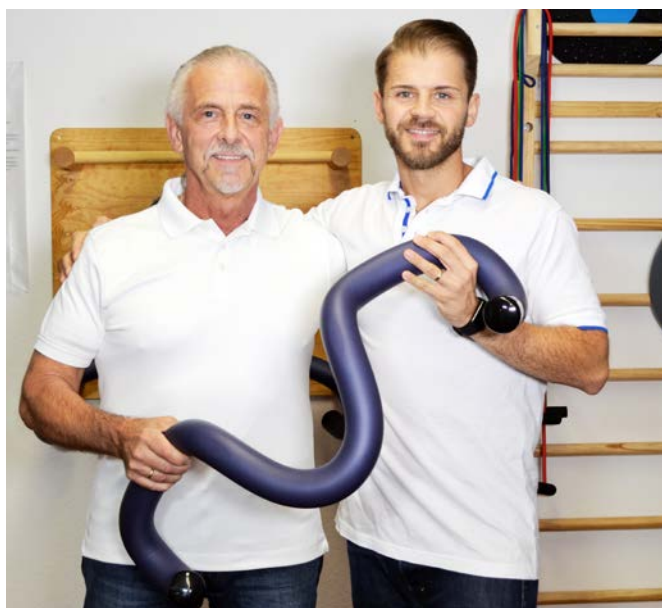


Gezieltes Training für die Schulter

Schulterschmerzen zählen zu den häufigsten orthopädischen Beschwerden. Allein das Impingement-Syndrom betrifft hierzulande etwa 10 Prozent der Bevölkerung. Nicht nur Sportarten wie Volleyball oder Tennis können Verursacher von Schulterproblemen sein – auch langes, krummes Sitzen, ein unruhiger Schlaf oder chronischer Stress können diese sehr schmerzhaft Beeinträchtigung hervorrufen. Mit gezieltem Muskeltraining kann Linderung verschafft und eine Operation oftmals umgangen werden.

Thomas Duttine, Hobbytütler und einstiger Inhaber eines Elektronikbetriebs, litt in den 90er Jahren an Schulterproblemen. Aus diesem Grund beschäftigte er sich intensiv mit seinen Beschwerden und war bald fasziniert von der Anatomie, Funktionsweise und sämtlichen Krankheitsbildern der Schulter. Angetrieben von seinem Erfindergeist machte er sich an die Entwicklung eines Geräts, das Hilfe zur Selbsthilfe leisten und seine Schulter wieder beschwerdefrei machen sollte. 15 Prototypen später konnte Duttine einen persönlichen Erfolg verzeichnen, denn er war wieder völlig schmerzfrei. Fest entschlossen, auch anderen Betroffenen zu helfen und die Welt der Therapie zu revolutionieren, ließ er im Jahr 2000 die „Schulterhilfe“ patentieren – ein bügelartiges Trainingsgerät, das in Kombinati-

Thomas und Nicko Duttine mit der „Schulterhilfe“



on mit einem Expanderband angewendet wird. Im Mai desselben Jahres stellte er das vom TÜV Rheinland geprüfte und mittlerweile PFI-zertifizierte Tool auf der FIBO in Essen vor und schaffte es damit sogar unter die Top Ten der innovativsten Messeprodukte. „Die ‚Schulterhilfe‘ wird von Hand in unserer eigenen Manufaktur gefertigt. Sie soll Menschen jeden Alters helfen, ihre Schulterprobleme eigenständig wegzutrainieren“, so Thomas Duttine. „Die Bewegung beim

Üben trainiert gezielt die Außenrotatoren, entlastet insbesondere den Deltamuskel und verbessert so auch die gesamte Körperhaltung. Es genügt, zweibis dreimal pro Woche 15 Minuten lang zu üben, um eine Besserung zu erzielen. 2020 konnte eine sportwissenschaftliche Studie den therapeutischen Nutzen der ‚Schulterhilfe‘ eindeutig belegen.“ Aktuell tüftelt Duttine an einem neuen Tool, das zeitnah auf den Markt kommen soll. Wir dürfen gespannt sein!

Giulia Lambert

Steckbrief

2000: Gründung der AktiFlex Produkte KG. Mai: Messeauftritt auf der FIBO in Essen. Die „Schulterhilfe“ schafft es unter die Top Ten der innovativsten Produkte

2008: Kauf eines Gewerbegrundstücks im Industriegebiet von Heusenstamm als neuer Firmenstandort

2016: Produkt-Upgrade und neues Patent auf die „Schulterhilfe Optima“

2020: Studie der Universität Duisburg-Essen zur therapeutischen Wirksamkeit der „Schulterhilfe“ (Leitung: Prof. Dr. Thomas Mühlbauer)

Januar 2022: Eröffnung der Physiotherapie-

praxis „Schulter-Physio Rhein-Main“ (Privatpraxis). Angebote: Krankengymnastik, OP-Nachsorge, Massagen, Faszienbehandlung

Zielgruppe: Menschen jeden Alters, die an Schulterproblemen leiden (v. a. Impingement, Kalkschulter, Frozen Shoulder, Schleimbeutelentzündung, Reizungen)

Kooperationspartner: Ärzte, Therapeuten und Trainer, Sport- und Rehazentren

Team: Thomas Duttine (Geschäftsführer, Produktentwicklung, Beratung von Medizinerinnen und Therapeuten), sein Sohn Nicko Duttine (Stellver-



tretender Geschäftsführer, Produktionsleitung) und Manuela Leschyna (Physiotherapeutin in der angegliederten Praxis)

Infos: www.schulterhilfe.de, www.schulter-physio.de