

## Probanden für Studie gesucht: Schulterschmerzen wegtrainieren

**Die Wasserkisten in den Keller schleppen, das Kind hochheben oder in der Küche werkeln - mit Schulterschmerzen kein Vergnügen. Ob ein neuentwickeltes Trainingsgerät sie lindert, wollen Sportwissenschaftler der Universität Duisburg-Essen (UDE) testen. Für ein achtwöchiges Training suchen sie Probanden mit Schulterproblemen.**

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk im ganzen Körper. Fast jeder bekommt irgendwann Probleme in diesem Bereich. „Wird der Schmerz immer größer, entstehen über kurz oder lang Überbelastungsstörungen an anderer Stelle“, so Prof. Dr. Thomas Mühlbauer vom Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften. Er und seine Kollegen wollen deshalb die Wirkung eines speziell entwickelten Trainingsgeräts (Schulterhilfe Optima / [www.schulterhilfe.de](http://www.schulterhilfe.de)) der Firma AktiFlex-Produkte KG an Betroffenen testen. „Wir wollen herausfinden, ob man mit dem Training beweglicher wird, mehr Muskelkraft bekommt und die Schmerzen zurückgehen.“

Die Probanden trainieren dreimal die Woche für ca. 20-30 Minuten zu Hause. Vor und nach dem Trainingsprogramm steht eine zweistündige Diagnose im UDE-Sportinstitut an der Gladbecker Straße in Essen an. Gesucht werden Frauen und Männer zwischen 35 und 65 Jahren mit Schulterproblemen (z. B. Impingement-Syndrom), aber ohne neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall oder Parkinson. Nach einer Infoveranstaltung im Februar, geht es im März mit dem Training los. Die Teilnehmer dürfen das Trainingsgerät anschließend behalten, müssen allerdings selbst für die Fahrtkosten aufkommen.

### **Weitere Infos und Anmeldung:**

Simon Schedler, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften, Tel. 0201/183-7350,  
[simon.schedler@uni-due.de](mailto:simon.schedler@uni-due.de)

Prof. Dr. Thomas Mühlbauer, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften, Tel. 0201/183-7333,  
[thomas.muehlbauer@uni-due.de](mailto:thomas.muehlbauer@uni-due.de)