

Training hilft!

Studie zu Schulterschmerzen

Kann Training Schmerzen in der Schulter mindern? Das wollten Sportwissenschaftler der UDE herausfinden. Probanden trainierten dreimal wöchentlich zu Hause. Nun gibt es die Ergebnisse.

Wasserkisten schleppen, etwas aus dem Schrank nehmen, sich anziehen: Was tun, wenn schon gewöhnliche Aktivitäten im Alltag schmerzen? Prof. Dr. Thomas Mühlbauer und sein Team untersuchten, ob Übungen mit einer neu entwickelten Trainingshilfe („Schulterhilfe Optima“) zu Verbesserungen der Symptomatik führen.

Acht Wochen lang trainierten 36 erwachsene Probanden, 18 Frauen und 18 Männer, mit Schulterproblemen zu Hause - entweder mit einem klassischen Theraband oder mit der neuen „Schulterhilfe Optima“. Das mittlere Alter der Teilnehmer*innen betrug 53 Jahre. „Das Ziel war eine Kräftigung der Schultermuskulatur zu erreichen. Unmittelbar bevor die Probanden das Training aufnahmen und nachdem sie es beendet hatten, haben wir bei uns im Institut umfangreich Tests zum aktuellen Schmerzbild, zur Beweglichkeit der Schulter sowie zur Maximalkraft und Kraftausdauer der Schultermuskulatur durchgeführt“, so Mühlbauer. Zusätzlich gab es eine Kontrollgruppe mit 20 Teilnehmern (11 Frauen, 9 Männer), die kein Training absolvierte.

Nach Abschluss der Studie stellten die Forscher fest, dass die Teilnehmer*innen beider Trainingsgruppen bedeutsame Verbesserungen hinsichtlich des subjektiven Schmerzempfindens, der Schulterbeweglichkeit sowie der Maximalkraft und der Kraftausdauer der Außenrotatoren der Schulter zeigten. „Beides wirkt, um Schulterschmerzen zu verringern und die Funktionalität zu verbessern. Häufigere und größere Effekte gab es aber in der Gruppe, die mit der Schulterhilfe Optima übte, so nahmen bei den Probanden die nächtlichen Schulterschmerzen um 50 Prozent ab“, so Mühlbauer.

Allen Teilnehmer*innen wurde nach Abschluss der Studie empfohlen, das Training fortzusetzen bzw. ein regelmäßiges Kräftigungstraining für die Außenrotatoren der Schulter aufzunehmen, um Schulterschmerzen entgegenzuwirken.