

Einladung zur Studienteilnahme – Schulterprävention im Bouldersport

Sehr geehrte Bouldernde,

Im Rahmen meiner physiotherapeutischen Masterarbeit wird eine Studie zur kletterspezifischen Schulterprävention bei fortgeschrittenen Bouldernden durchgeführt. Ziel des Projekts ist es, die Machbarkeit und Akzeptanz eines 12-wöchigen Schulter-Aufwärmprogramms als Bestandteil des regulären Warm-ups zu untersuchen sowie erste Hinweise auf mögliche Effekte zu gewinnen.

Studiendesign und Ablauf

Die Studie umfasst **zwei Testzeitpunkte** sowie, abhängig von der Gruppenzuteilung, eine Übungsphase:

- **Testung 1:** Ende Februar 2026 (genauer Termin folgt)
- **Interventionszeitraum:** März bis Mai 2026
- **Testung 2:** Anfang Juni 2026 (genauer Termin folgt)

Nach der ersten Testung erfolgt eine **zufällige Zuteilung** in eine von zwei Gruppen:

- **Interventionsgruppe:** Durchführung eines strukturierten, kletterspezifischen Schulter-Aufwärmprogramms (ca. 15 Minuten) über 12 Wochen, integriert in das persönliche Warm-up.
- **Kontrollgruppe:** Keine Veränderung des bisherigen Aufwärmverhaltens, Teilnahme ausschließlich an den beiden Testungen.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können Personen, die:

- zwischen **18 und 65 Jahre alt** sind
- einen **Flash-Grad von mindestens 6b** im Bouldern angeben
- seit **mindestens zwei Jahren regelmäßig bouldern & mindestens zweimal pro Woche indoor bouldern**
- an **beiden Testungen** teilnehmen können

Nicht teilnehmen können Personen mit akuten oder kürzlich aufgetretenen Schulter- oder Oberarmverletzungen, bekannten Schulterpathologien oder anderen medizinischen Gründen, die gegen sportliche Belastung sprechen.

Warum mitmachen?

- Beitrag zu **praxisnaher Forschung im Klettersport**
- Strukturierte **Testung der Schulterfunktion & Aufwärmplan nach Studienabschluss**
- Unterstützung der Weiterentwicklung präventiver Maßnahmen für Bouldernde

Die Teilnahme ist **freiwillig**, alle erhobenen Daten werden **anonymisiert** und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Bei Interesse oder Fragen zur Studie freue ich mich über eine unverbindliche Kontaktanfrage:

Vielen Dank für dein Interesse und deine Unterstützung.

Ich freue mich auf deine Teilnahme!