

Einladung zur Studienteilnahme – Schulterprävention im Bouldersport

Sehr geehrte Bouldernde,

Im Rahmen meiner physiotherapeutischen Masterarbeit wird eine Pilotstudie 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

Ablauf	Durchlauf 1	Durchlauf 2	Anmerkungen
Testung 1	28.2.26 / 01.03.26 07.03.26 / 08.03.26	11.04.26 / 12.04.26 18.04.26 / 19.04.26	Bei Teilnahme wird ein Tag + Zeitslot vergeben
Interventionszeitraum	März-Mai 2026	Mitte April – Mitte Juli 2026	Durchschnittlich 2x Bouldereinheiten / Woche
Testung 2	23.05.26 / 24.05.26 30.05.26 / 31.05.26	04.07.26 / 05.07.26 11.07.26 / 12.07.26	Abschlusstestung richtet sich nach der 1. Testung

Region	Testort
Raum Gmunden	Gmunden (Mitterlehner Studio)
Raum Wien	Wien (Praxis 4. Bezirk)
Raum Klagenfurt	Klagenfurt (noch offen – wird rechtzeitig bekannt gegeben)

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

- **Interventionsgruppe:** Durchführung des 12-Wochen Schulteraufwärmprogramms (ca. 15min)
- **Kontrollgruppe:** Teilnahme an beiden Testungen, kein Übungsprogramm Aufwärmen bleibt regulär vorhanden

Teilnahmevoraussetzungen

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

Nicht teilnehmen können Personen, die in den letzten 6 Monaten aufgrund von Schulter- oder Oberarmverletzungen, sowie diagnostizierte Schulterbeschwerden nicht am Bouldersport teilnehmen konnten oder anderer medizinischer Gründe, die gegen sportliche Belastung sprechen.

Warum mitmachen?

- Strukturierte **Testung Ihrer eignen Schulterfunktion**
- **Aushändigung des Aufwärmplans nach Studienabschluss (auch für Kontrollgruppe)**
- Beitrag zu **praxisnaher Forschung und Prävention im Klettersport**

Die Teilnahme ist **freiwillig**, alle erhobenen Daten werden **anonymisiert** und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Bei Interesse oder Fragen zur Studie stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!