



## Studie über Schulter-Verletzungsprävention im Handball

Schulterverletzungen und Schulterschmerzen treten im Handball häufig auf und können ernsthafte Konsequenzen nach sich ziehen als auch die Leistung negativ beeinträchtigen. Eine effektive Prävention von Schulterverletzungen ist daher wichtig, jedoch im Handball noch wenig erforscht. Daher soll im Rahmen dieser Studie nun untersucht werden, ob sich durch ein regelmäßig durchgeführtes Präventionsprogramm Verletzungen vermeiden lassen.

### Studiendetails in Kürze

#### Ziel:

Untersuchung des Einfluss eines professionellen Präventionsprogramms auf die Verletzungsrate der Wurf Schulter.

#### Durchführung:

- Es werden Übungen auf DVD zur Verfügung gestellt, die ca. 10-15 min dauern und als Aufwärmprogramm verwendet werden können. In der Saison-Vorbereitung soll das Programm zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden, während der Wettkampfphase sollten die Übungen mindestens einmal pro Woche zum Einsatz kommen.
- Gummibänder (Theraband o.Ä.) werden benötigt.
- Die Mannschaften werden in zwei Gruppen eingeteilt. Das Los entscheidet welche Mannschaft mit und welche ohne das Übungsprogramm trainiert.
- Alle Mannschaften werden während der Saison regelmäßig über Verletzungen und Trainingsumfang befragt. Die Abfrage erfolgt online und dauert je Fragebogen 2-5 Minuten.

#### Wann:

Studienzeitraum ist die Saison 2019/20. Die Registrierung zur Studie erfolgt unter:

**<https://go.ur.de/handballstudie>**

#### Nutzen für die Teilnehmer

- Allen Teilnehmern werden die ausgewerteten, anonymisierten Ergebnisse der Studie nach Abschluss der Studie präsentiert.
- Alle Mannschaften bekommen die DVD mit den Übungen kostenlos zugesandt, je nach Los entweder zu Beginn oder nach Abschluss der Studie.

#### Voraussetzungen:

Die Mannschaften

- sind Herren/Damen oder in der A-Jugend
  - trainieren mindestens zwei Mal pro Woche Handball
  - können regelmäßig die vorgegebenen Übungen in ihren Trainingsalltag integrieren, und
  - erklären sich bereit, regelmässig Auskunft über erlittene Verletzungen zu erteilen.
- Alle Leistungsstufen sind willkommen.

Die gesetzlich vorgeschriebenen Datenschutzrichtlinien werden dabei eingehalten. Die Datensammlung, -speicherung und -auswertung erfolgt durch eine Pseudonymisierung. Es erfolgt keine Weitergabe an andere Personen und Institutionen. Die Studienergebnisse werden in anonymer Form, die keinen Rückschlüsse auf die Person zulässt, veröffentlicht.

Das Studienteam hat seit über 5 Jahren Expertise in Studien mit Leistungs- und Amateurhandballern. Das oben genannte Präventionsprogramm für die Schulter wurde durch eine wissenschaftliche Untersuchung von über 300 Spieler/-innen entwickelt. In einer ähnlichen Studie konnte in der Saison 2015/16 bereits die Effektivität von einem Übungsprogramm auf die Reduzierung von schweren Knieverletzungen im Handball bewiesen werden [1].

Mögliche Fragen werden unter

[studie@dr-achenbach.eu](mailto:studie@dr-achenbach.eu)

beantwortet.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung.

Dr. med. Leonard Achenbach

DHB B-Lizenz, ehem. Leistungshandballer (2. Liga Ungarn)  
Facharzt f. Orthopädie u. Unfallchirurgie i.W., Sportmedizin  
Universitätsklinikum Regensburg

*“Schulterprobleme können und müssen durch gezielte Trainingsinterventionen angepackt werden. Die Ergebnisse dieser Studie haben eine hohe Relevanz insbesondere auch für die Traineraus- und fortbildung”* Dr. Patrick Luig, DHB-Bundestrainer Wissenschaft und Bildung

*“Die Übungen machen viel Spaß und können leicht umgesetzt werden. Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen sind motivierend”* Sophia Peter, DHB-Jugendnationalmannschaftskader

*“Dieses Studienprojekt kann ganz Handball-Deutschland helfen! Je mehr Mannschaften teilnehmen, desto höher die Aussagekraft! Wir freuen uns, diese Studie unterstützen zu können”*  
Dr. Kai Fehske, Vorsitz Deutsche Handball-Ärzte e.V.



1) Achenbach L et al. (2017) Neuromuscular exercises prevent severe knee injury in adolescent team handball players. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc 26(7):1901-1908