

## Erhebung von Normdaten der Schulterkraftfähigkeit in der Außen- und Innenrotation

Was wird getestet?

Es wird eine isokinetische Testung der maximalen Kraftfähigkeit der Schulter in der konzentrischen Außen- und Innenrotation getestet. Allgemein könnt Ihr euch das so vorstellen, dass Ihr die Bewegungen (Außen- und Innenrotation), mittels einer Maschine, geführt in einer festgelegten Geschwindigkeit absolviert. Euer Ziel soll sein mittels Kraftaufwand zu versuchen die Maschine zu beschleunigen. Dabei wird die maximale Kraft bzw. Drehmoment gemessen, die bzw. das ihr aufbringt. Gemessen werden beide Seiten in verschiedenen Geschwindigkeiten. Die Werte sollen als Normdaten verwendet werden, daher müssen die folgenden Bedingungen erfüllt werden:

- Alter: 20 - ca. 30 Jahre
- Sportlicher Hintergrund mit regelmäßiger Aktivität
- Gesundheit: kein akuter Infekt oder eine Schulterverletzung in den letzten 6 Monaten (nicht ausgeheilt), bzw. keine chronischen Einschränkungen der Schulter
- Geschlecht: egal

Daten, die von Dir erhoben werden:

- Alter
- Größe
- Gewicht
- Geschlecht
- Verletzungshistorie Schulter
- Dominante Hand
- Sportlicher Hintergrund bzw. Aktivität
- Kraftwerte

Dazu muss zu Beginn eine Einwilligung- und Datenschutzerklärung unterschrieben werden. Deine Daten werden natürlich vertraulich behandelt und nur anonymisiert weiterverwendet.

Was Du erhältst:

Nach Abschluss des Maximalkrafttest kannst du deine Kraftwerte mitnehmen. Hier kannst du z.B. herauslesen wie deine Kraftverhältnisse im Seitenvergleich rechts zu links sind (bzw. dominante – nicht dominante Hand) oder ob mögliche Defizite in der Kraftfähigkeit zwischen Außen- und Innenrotation bestehen.

Getestet wird im ORTHOSPORTSLAB in Pulheim, da dieses eine medizinische Einrichtung ist, kann derzeit nur mit FFP2 Masken oder anderen medizinischen Masken teilgenommen werden. Der Test an sich wird ca. 10 Minuten dauern. Ihr habt zuvor Zeit euch entsprechend aufzuwärmen, sodass sich der Zeitaufwand auf ca. 30 Minuten beläuft. Ihr werdet vor dem Test eine kleine Checkliste erhalten, an der Ihr euch orientieren könnt.

Hat dies euer Interesse geweckt oder habt ihr Fragen dazu, könnt ihr euch unter der folgenden Nummer melden. Eine kurze WhatsApp oder E-Mail reicht, dann werde ich mich für einen Testtermin zurückmelden. Zeiträume für Testungen sind ab sofort immer von Montag bis Donnerstag 8-17 Uhr und Freitags 8-13 Uhr; ggf. sind auch außerordentliche Termine möglich.

Annalena Welsch – 017655740473 – [AnnalenaWelsch@gmx.de](mailto:AnnalenaWelsch@gmx.de)