

Dresden International University (DIU)



Bachelorarbeit zur Erlangung des Grades „Bachelor of Science“ im Bachelorstudiengang Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften

Exzentrisches Krafttraining und chronische Epicondylopathie lateralis humeri

[Eccentric strength training and chronic lateral epicondylopathy humeri]

vorgelegt von:

Diana Selzler 7000172

Erstprüfer: Prof. Dr. med. habil. Dr. h.c. mult. K. Steinbrück B.

Zweitprüfer: Reichert, B.Sc., M.Sc.

Waiblingen, den 15.12.2013

I. Zusammenfassung

Einleitung: Bei einer chronischen Epicondylopathie lateralis humeri ist der Ansatzbereich der Handextensoren, insbesondere der des M. extensor carpi radialis brevis betroffen. Konservative Therapieverfahren werden zu 90-95% der Fälle erfolgreich angewendet. Das exzentrische Krafttraining wurde in der Anwendung anderer Tendinopathien getestet. Ergebnis war, dass dieses Training einen Einfluss auf die Schmerzreduktion der Tendinopathie hat. Einige Studien untersuchten die Wirkung bei der Epicondylopathie lateralis humeri. Deren Resultat war, dass es zu einer Verbesserung der Kraft und eine Reduktion der Schmerzen kam. Diese Studien wendeten neben dem exzentrischen Training noch andere Interventionen in der Studie an.

Material/Methoden: 4 Probanden (3 weibl., 1 männl.) führten 8 Wochen lang 2xtäglich das exzentrische Krafttraining der Handextensoren durch. Trainingsgeräte waren Hanteln und ein selbsterbautes Gerät. Als Messinstrumente dienten der Oxford elbow score (OES) und die VAS zu Beginn und am Ende der Studie. Während dem Studienverlauf wurden weitere VAS angewendet, um den Schmerzverlauf während der Studie nachvollziehen zu können.

Ergebnis: Die Ergebnisse der OES Endscores ergaben, die Steigerung der Werte des Schmerzenscores um MW = 9,4 Punkte (SA 8,1), der Funktion um MW = 31,3 (SA=32,7) und des sozialpsychologischen Bereichs um MW = 17,2 (SA = 18).

Es besteht für den Funktionsendscore eine tendenzielle Signifikanz ($p=0,07$), für die anderen beiden Endscores sind die

Ergebnisse nicht signifikant.

Diskussion: Ein achtwöchiges exzentrisches Krafttraining kann in manchen Fällen eine Verbesserung der Funktion, des Schmerzes und des sozialpsychologischen Bereiches erzielen. Es sollten jedoch andere Interventionen zu dem Training zusätzlich durchgeführt werden, da dieses allein nicht immer eine ausreichende Therapie darstellt.