



HOCHSCHULE OSNABRÜCK

University of Applied Sciences

FAKULTÄT WIRTSCHAFTS- UND SOZIALWISSENSCHAFTEN

Bachelorstudiengang Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie

Bachelorarbeit

Thema: Effektivität eines Dehnprogramms bei Amateurfußballern mit Leistenbeschwerden

Erstprüfer: Prof. Dr. Nikolaus Ballenberger

Zweitprüfer: Dirk Möller

Bearbeiter/in: Rene Garfrecker und Nadine Greskamp

Matrikelnr.: 481096 und 481127

Abgabedatum: 19.12.2014

IV Zusammenfassung

Hintergrund:

Eines der häufigsten Krankheitsbilder bei Fußballspielern, aber auch bei anderen Breiten- und Spitzensportlern ist der chronische Leistenschmerz (vgl. Hess 2004). Zu einer von vielen Therapiemöglichkeiten zählt die Muskeldehnung. Es gibt viele Studien zur Muskeldehnung besonders zu den einzelnen Dehnmethode und deren Wirksamkeit. Doch es bleibt die Frage, inwiefern sich die Schmerzen, die Beweglichkeit und das Kraftverhalten nach Durchführung eines dynamischen Dehnprogramms verändern.

Material und Methode:

Sechs Wochen lang nahmen die Probanden an einem, speziell auf die hüftumgebende Muskulatur zugeschnittenem, Dehnprogramm teil. Die Intervention wurde zweimal wöchentlich im Rahmen des Trainings durchgeführt. Zusätzlich erfolgte ein zweimal wöchentliches Hausaufgabenprogramm. Das Primäroutcome dieser Studie war die Schmerzerfassung. Diese wurde mit Hilfe der NRS- Skala sowie der Messung einer Druckschmerzhaftigkeit der Hüftmuskulatur mittels eines Algometers erfasst. Als Sekundäroutcome wurde die aktive und passive Hüftgelenksbeweglichkeit mit dem Goniometer sowie der Kraftzustand des betroffenen Beines durch den Single- Hop Test ermittelt.

Ergebnis:

Es zeigten sich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe beim Primäroutcome der Schmerzermittlung durch die NRS- Skala sowie den Sekundäroutcomes keinerlei signifikante Unterschiede, während der Algometriemessung nur vereinzelt. Im Vergleich innerhalb der Gruppe, gab es bei der Interventionsgruppe nach sechs Wochen überwiegend signifikante Werte, besonders bei der Algometriemessung und Hüftgelenksbeweglichkeit. Die Kontrollgruppe verbesserte sich teilweise, nur selten signifikant. Es kann vermutet werden, dass die dynamische Muskeldehnung einen positiven Effekt auf den Leistenschmerz bei Amateurfußballern hat. Hinsichtlich der Tatsache, dass diese Studie lediglich eine Pilotstudie darstellt, kann nicht auf die Allgemeinheit geschlossen werden.

Schlüsselwörter:

Muskeldehnung, Leistenschmerz, Amateurfußballer, NRS- Skala, Algometriemessung

V Abstract

Background:

One of the most frequent clinical pictures with football players, but also with other wide athletes and top sportsmen is chronic groin pain (cf. Hess in 2004). The muscle stretch belongs to one of many therapy possibilities. There are many studies to the muscle stretch, particularly to the many methods of stretching and their effectiveness. But the arising question is, how will pain, mobility and physical strength changed after realisation of a dynamic stretching.

Material and methods

For six weeks six test persons got, especially for the hip-surrounding musculature, a dynamic muscle stretching program. Under the supervision of the director of the study, the participants took part in the intervention twice weekly. In addition, a twice weekly homework programme was absolved by the test persons. The primary outcome of this study was the pain measurement. This was gained with the help of the NRS-scale as well as the measurement of a pain during pressure the hip musculature by the use of an algometer. As a secondary outcome the active and passive hip joint mobility was determined with the goniometer as well as the strength status of the effected leg by the single- hop- test.

Result:

The intervention and control group did not show significant differences in the primary outcome by the NRS and the secondary outcome. During the algometer measurement of the hip musculature shows only sporadic significant differences. Especially with the measure of algometry and hip joint mobility were significant values in the intervention group. The control group showed partially significant improvements.

It is supposed that the dynamic muscle stretch has a positive effect on groin pain of amateur footballers. However, further research would be necessary in this area. Regarding the fact that this study is only a pilot study, the results cannot be seen as general.

Keywords:

Muscle stretch, groin pain, amateur footballer, NRS-scale, algometer