



Hallo Läufer*innen,

Im Rahmen eines Kooperationsprojektes der Deutschen Sporthochschule Köln und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg suchen wir ambitionierte Läufer*innen, 40 Jahre und älter, die sich auf einen Marathon vorbereiten.

Unser Forschungsprojekt befasst sich mit der Effektivität von Kompressionsstrümpfen auf die Verletzungsanfälligkeit des Unterschenkels bei leistungsorientierten Läufern*innen während der Vorbereitungsphase eines Langdistanz-Wettkampfes (idealerweise \geq Marathon). Aus der Literatur ist bekannt, dass ca. 80% aller Läufer*innen annehmen, erneute Verletzungen oder Beschwerden durch die Verwendung von Kompressionsstrümpfen verhindern zu können. Allerdings liegen nur wenige evidenzbasierte Daten zu dieser Thematik vor, so dass wir planen, den Effekt von kompressiven Sportstrümpfen auf klassische Verletzungen und Beschwerden am Unterschenkel zu untersuchen.

Um eine möglichst homogene und repräsentative Gruppe zu erhalten, haben wir die folgenden Einschlusskriterien festgelegt:

- Alter: 40 Jahre und älter
- Trainingsfrequenz ca. 4 TE in der Woche oder mehr
- Trainingsumfang, ca. 50 km/Woche oder mehr
- Mindestens 12-wöchige \geq Marathon-Vorbereitung
- Verletzungen/ Schmerzen am Unterschenkel und/oder Knöchel in den letzten 3 Jahren oder bestehende Beschwerden (z.B. Achillessehnenentzündung, Shin splint).

Die Aufgabe als Studienteilnehmer*in besteht darin, die Kompressionsstrümpfe (beim Training) über eine zwölfwöchige Vorbereitungszeit (unmittelbar vor dem Wettkampf) zu tragen sowie das Training zu protokollieren. Dies erfolgt online und ist sehr bequem durchzuführen. Die eingeschlossenen Studienteilnehmer*innen erhalten Kompressionsstrümpfe unseres Kooperationspartners CEP compression sportswear, Bayreuth, sowie eine digitale Einweisung in die Produkte. Ihre Daten werden unter strikter Beachtung datenschutzrechtlicher Vorgaben erhoben, gespeichert und nur in anonymisierter verwendet. Sie haben das Recht, jederzeit Fragen zu stellen, und die Untersuchung ohne Gefährdung oder sonstige Nachteile für Sie jederzeit abzubrechen. Als Dankeschön für die Teilnahme an der Studie erhalten Sie neben der Kompressionsbekleidung für das Training, eine Gutschrift von max. 30% auf CEP-Produkte.

Wenn wir Ihr Interesse für eine Teilnahme an unserem Projekt grundsätzlich geweckt haben und Sie weitere Studiedetails erfahren möchten oder sich nicht sicher sind, ob Sie für die Untersuchung infrage kommen, melden Sie sich bitte bei Marcus Schmidt dem Projektkoordinator (MS.osteo@mail.de).

Unabhängig von einer Studienteilnahme wünschen wir Ihnen eine verletzungsfreie Vorbereitung und einen erfolgreichen Wettkampf.

Mit sportlichen Gruß

Das Projektteam

Marcus Schmidt, M.Sc (DSHS, FAU), Prof. Dr. Helmut Lötzerich (DSHS), Prof. Dr. Wolfgang Kemmler (FAU-Erlangen-Nürnberg)