

## Für weitere Informationen zur PrePARE - Studie wenden Sie sich bitte an:

### Christian Garlich

Physiotherapeut, Studienassistent  
Ansprechpartner für Rückfragen  
Email: [prepare-info@gmx.de](mailto:prepare-info@gmx.de)

Wir bitten diese Mailadresse primär für die  
Kontaktaufnahme zu verwenden.

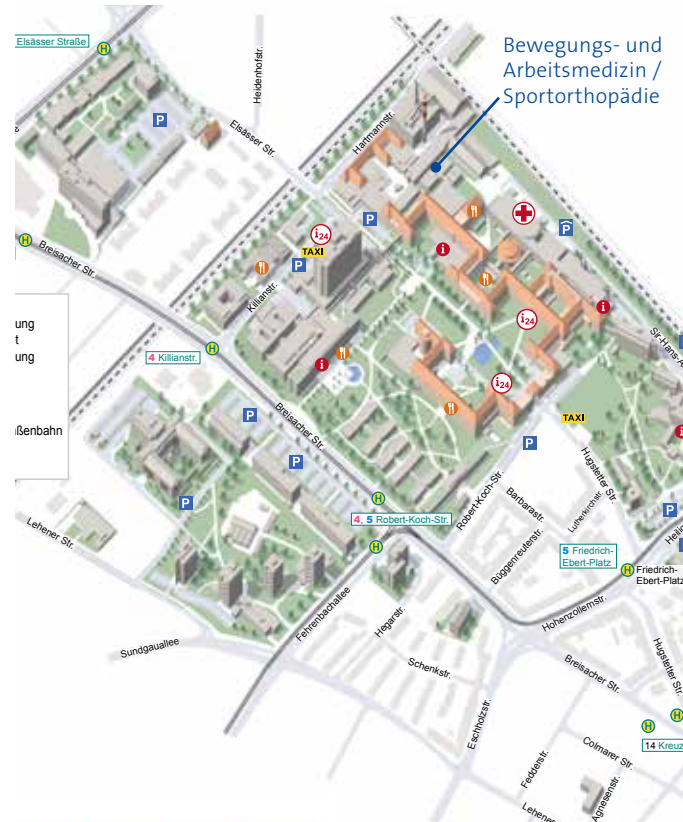
### PD. Dr. med. Anja Hirschmüller (Studienleitung)

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Sektionsleiterin Sportorthopädie und  
Sporttraumatologie  
Sekretariat Tel. 0761 270-74750  
Email: [anja.hirschmueller@uniklinik-freiburg.de](mailto:anja.hirschmueller@uniklinik-freiburg.de)

### Dr. med. Eva Johanna Kubosch

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Sportorthopädie und Sporttraumatologie  
Sekretariat Tel. 0761 270-74750  
Email: [johanna.kubosch@uniklinik-freiburg.de](mailto:johanna.kubosch@uniklinik-freiburg.de)

## Lageplan Universitätsklinikum Freiburg



Auf unserer Homepage [www.uniklinik-freiburg.de](http://www.uniklinik-freiburg.de)  
finden Sie Anfahrtsskizzen sowie mögliche  
Straßenbahn- und Busverbindungen

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg | © 2016  
Redaktion: Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg



KLINISCHE STUDIE  
zur Untersuchung eines  
Trainingsprogramms zur  
**Prävention von Achillessehnen-  
beschwerden bei Läufern**

## Achillessehnenbeschwerden bei Läufern

Achillessehnenbeschwerden stellen bei Läufern ein sehr häufiges Problem dar. Etwa 7–9% der Laufsportler leiden unter Achillessehnenbeschwerden und bis zu 56% aller Laufsportler sind im Laufe des Läuferlebens mindestens einmal betroffen.

Es konnte gezeigt werden, dass das Risiko Schmerzen in der Achillessehne zu entwickeln, um etwa das 7-fache ansteigt, wenn strukturelle Veränderungen der Sehne vorliegen.

Diese sogenannten „degenerativen Veränderungen“ treten oft schon im Vorfeld auf, ohne Schmerzen im Sehnenbereich zu verursachen.

Ein spezifisches Kräftigungstraining könnte hier dem degenerativen Umbauprozess der Achillessehne entgegenwirken und so das Auftreten von Achillessehnenbeschwerden reduzieren.

Allerdings ist die aktuelle Studienlage zu diesem Thema noch mehr als unzureichend und es bedarf dringend weiterer Forschung auf diesem Gebiet.

Sie als aktiven Laufsportler möchten wir bitten, an einer Studie teilzunehmen, um die Qualität und Wirksamkeit eines therapeutischen Krafttrainings zu untersuchen.

## Wie sieht der Ablauf der Studie aus?

Die Studie beginnt für alle Teilnehmer mit einer Ultraschalluntersuchung und klinischen Untersuchung (Dauer ca. 1 Std). Dabei werden wir neben der üblichen Untersuchung der Achillessehne zusätzlich noch eine körperliche Untersuchung durchführen und Informationen zu Ihrem Lauftraining einholen. Diese Untersuchung werden wir nochmals nach 3 sowie 12 Monaten bei Ihnen durchführen.

Zu Beginn der PrePARE (Prevention of painful achilles tendinopathy by resistance exercise) - Studie werden Sie einer von 3 Probandengruppen zugeteilt. Die Gruppen 1 und 2 folgen dabei einem kraftorientierten Trainingsprogramm, das entweder als spezifiziertes Gerätetraining in einem der teilnehmenden Zentren oder als Übungsprogramm zu Hause durchgeführt wird. Das jeweilige Krafttraining wird für einen Zeitraum von 12 Wochen durch den teilnehmenden Physiotherapeuten angeleitet und beaufsichtigt. Gruppe 3 dient als Kontrollgruppe und ist angehalten, mit ihren normalen Belastungen und ihrem üblichen Laufpensum wie bisher fortzufahren.

Alle Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Studie einen Bericht mit den Ergebnissen der Studie und der Ultraschalluntersuchung.

## Wer kann teilnehmen?

Die wichtigsten Kriterien für eine Teilnahme sind:

1. **Alter 18 – 65 Jahre**
2. **Keine Achillessehnenbeschwerden in den letzten 6 Monaten**
3. **Regelmäßiges Lauftraining (>20km/Woche)**

Weitere Kriterien für die Teilnahme an der PrePARE - Studie teilen wir Ihnen gerne mit.

**Email: [prepare-info@gmx.de](mailto:prepare-info@gmx.de)**

## Interesse an einer Teilnahme?

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben oder sich einfach näher informieren möchten, so können Sie sich gern per Email an uns wenden. Wir schicken Ihnen dann gern ausführliche Studieninformationen zu und stehen Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung.

**Christian Garlich**

Physiotherapeut, Studienassistent  
Ansprechpartner für Rückfragen

**Email: [prepare-info@gmx.de](mailto:prepare-info@gmx.de)**

