



Sie haben Rückenschmerzen? Dann nehmen Sie an dieser Studie teil!

Effectiveness of High- and Low-Frequent Neuromuscular Electrical Stimulation on Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Three-Armed Randomized Controlled Trial

Ihre Vorteile:

- Sie trainieren flexibel bei Ihnen zu Hause
- Trainingsumfang: nur 40-45 min pro Woche für 8 Wochen
- Sie bekommen ein Elektrostimulations-Trainingsgerät ausgehändigt, das Sie nach einer kurzen Unterweisung eigenständig nutzen dürfen*
- Teilnahme an einem angeleiteten Rückentraining*
- Sie tun endlich etwas gegen Ihre Rückenschmerzen!

*abhängig von der Gruppe, der Sie zugeteilt werden



Interesse oder Fragen?
Dann melden Sie sich unverbindlich bei:

Christian Senfleben
studieDSHS2023@web.de
+4915232015980 (WhatsApp)

Mehr Informationen finden Sie hier:



<https://me-qr.com/dAXKXewu>

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Weitere Informationen:

In der Studie „*Effectiveness of High- and Low-Frequent Neuromuscular Electrical Stimulation on Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Three-Armed Randomized Controlled Trial*“ wird der Einfluss von hoch- & niedrigfrequenter neuromuskulärer Elektrostimulation (NMES) auf chronische, unspezifische Schmerzen im unteren Rücken (CNLBP) untersucht. **Der Interventionszeitraum startet in KW 29 und endet in KW 37. Es werden 60 Proband:innen benötigt.**

Die Teilnehmer werden randomisiert in 3 Gruppen aufgeteilt:

- (1) **Konventionelles Rückentraining (CT)**
- (2) **Hochfrequentes NMES-Training (HF-NMES)**
- (3) **Niedrigfrequentes NMES-Training (LF-NMES).**

Zu (1):

Die Proband:innen nehmen einmal pro Woche für insgesamt acht Wochen an einem Zirkeltrainingsprogramm für den Rücken teil. Dabei können sie zwischen zwei wöchentlichen Terminen wählen, die zu Beginn der Studie bekannt gegeben werden. Das Training wird von einem Sportwissenschaftler angeleitet und findet online (Zoom) statt.

Zu (2) & (3):

Die Proband:innen bekommen zum Start der Studie eine Einführung in die Bedienung des NMES-Geräts, welches sie anschließend mit nach Hause nehmen dürfen.

Sie führen zweimal pro Woche eine 20-minütige Trainingseinheit mit dem Gerät durch. Dafür reicht es sich den NMES-Gurt umzuschnallen und anzuschalten. Es müssen keine zusätzlichen Übungen oder Ähnliches durchgeführt werden. D.h. die Trainingseinheiten können z.B. nebenbei während des Sitzens auf der Couch oder vor dem Computer, oder auch im Stehen durchgeführt werden.

Um an der Studie teilzunehmen, müssen ProbandInnen folgende Kriterien erfüllen:

- Alter: 18-67 Jahre
- Chronischer, unspezifischer Schmerz im unteren Rücken (an mindestens 50% der Tage der letzten 3 Monate)
- **Keine** orthopädische Diagnose (bspw. Bandscheibenvorfall oder Ähnliches)
- Durchschnittliche Schmerzintensität ≥ 1 auf einer Skala von 0-10
- **Keine** regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln (>4 Tage/Woche)
- **Keine** pharmakologische Therapie oder Krankheiten, die den Muskelstoffwechsel beeinflussen (z. B. Glukokortikoide)
- **Keine** Kontraindikationen für die Anwendung von NMES (z. B. Epilepsie, Herzschrittmacher, Thrombose und Totalendoprothese)
- Durchführung/Teilnahme an mindestens 80% der Interventionen

Bei Interesse oder Fragen, melden Sie sich unverbindlich bei:

Christian Senfleben

studieDSHS2023@web.de