

## THEMENVORSCHLAG FÜR EINE MASTERARBEIT

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
| <b>Thema</b>              | <b>Verbesserung der muskuloskelettalen Funktion und der Balance: Eine Interventionsstudie mit stochastischem Resonanztraining</b>  |  |
| <b>Beschreibung</b>       | <p>Eine Arbeit mit wenig Haltungswechseln (ununterbrochenes Sitzen oder Stehen) ist für Muskeln und Skelett eine besondere Herausforderung. Es soll in einer Feldstudie geprüft werden, ob kurze 1-minütige, individuell abgestimmte Trainingseinheiten einen schützenden und beschwerdereduzierenden Effekt haben. Ebenfalls untersucht werden soll, ob bzw. inwiefern durch das Training eine Verbesserung der Gleichgewichtsfunktion zustande kommt.</p>  |  |
| <b>Anforderungen</b>      | Kenntnisse von R/SPSS und anderen statistischen Methoden. Es kann an umfangreiche Vorarbeiten angeschlossen werden.  |  |
| <b>Anzahl Studierende</b> | 2  |  |
| <b>Betreuer/-in</b>       | Prof. Dr. Achim Elfering   |  |
| <b>Beginn</b>             | ab sofort oder nach Vereinbarung   |  |
| <b>Literatur</b>          | <p>Burger, C., Schade, V., Lindner, C., Radlinger, L., &amp; Elfering, A. (2010). Stochastisches Resonanztraining in der Arbeit zur Prävention muskuloskelettaler Beschwerden: Eine angewandte Studie bei der Firma Bigla In Suva Medical (Hrsg.), <i>Suva Medical 2010: Versicherungsmedizin – Arbeitsmedizin – Rehabilitation</i> (S. 73–81). Suva.</p> <p>Burger, C., Schade, V., Lindner, C., Radlinger, L., &amp; Elfering, A. (2012). Stochastic resonance training reduces musculoskeletal symptoms in metal manufacturing workers: A controlled preventive intervention study. <i>Work</i>, 42(2), 269–278. <a href="https://doi.org/10.3233/WOR-2012-1350">https://doi.org/10.3233/WOR-2012-1350</a></p> <p>Elfering, A., Arnold, S., Schade, V., Burger, C., &amp; Radlinger, L. (2013). Stochastic resonance whole-body vibration, musculoskeletal symptoms and body balance: A worksite training study. <i>Safety and Health at Work</i>, 4(3), 149–155. <a href="https://doi.org/10.1016/j.shaw.2013.07.002">https://doi.org/10.1016/j.shaw.2013.07.002</a></p> |  |