

Vill du vara med i en forskningsstudie om styrketräning?

Vi kontaktar dig eftersom vi har ett samarbete med din skola. Vi undrar om du vill vara med i en forskningsstudie. Studien handlar om styrketräning.

Är man med i studien lottas man till träning eller inte träning. Om man hamnar i träningsgruppen får man komma och träna styrketräning av benen två till tre gånger per vecka. Hamnar man i den andra gruppen får man fortsätta som vanligt.

Träningen sker på Högländsjukhuset två till tre gånger per vecka under tolv veckor. Innan studien startar och när de tolv veckorna är färdiga, får man göra ett antal tester och undersökningar av bland annat muskelstyrka, muskelstorlek och lämna blodprover. Efter detta följer det åtta veckor utan träning och sedan samma tester igen.

Före och efter träningsperioden får du också svara på frågor om fysisk aktivitet och ha en dosa runt midjan och handleden under en vecka som mäter hur mycket du rör dig.

Det är så klart helt frivilligt att delta och du kan när som helst avbryta studien utan att behöva ange någon anledning.

Om du vill vara med i studien, eller vill ha mer information, hör av dig till vår kontaktperson i forskargruppen, se nedan. Huvudansvariga för studien är Region Jönköpings Län tillsammans med Linköpings Universitet, Jönköping University och Karolinska Institutet.

Kontaktpersoner

Kajsa Thulin, Specialistläkare, Doktorand
Ortopedkliniken, Eksjö och Linköpings Universitet
Tel: 070 3393851
E-mail: kajsa.thulin@rjl.se

Emil Rydell Högelin, Doktorand
Linköpings Universitet
Tel: 073 3949672
E-mail: emiho859@student.liu.se

Ansvarig forskare

Björn Alkner, Överläkare, Med. Dr., Adjungerad Universitetslektor
Ortopedkliniken, Högländssjukhuset Eksjö och Linköpings Universitet
Tel: 010 24 37057
E-mail: bjorn.alkner@liu.se

