

Table S1 – Results of methodological quality assessment undertaken on included studies

Study	1*	2	3	6	7	11	12	16	18	20	Total (/10)
Beaulieu et al. ^[163]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Beaulieu & Palmieri-Smith ^[164]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Chappell & Limpivasti ^[165]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Cortes et al. ^[166]	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	8
Earl et al. ^[167]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Ford et al. ^[168]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Harty et al. ^[171]	Y	N	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	7
Hewett et al. ^[16]	Y	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	8
Iguchi et al. ^[172]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Jorakate et al. ^[173]	Y	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	8
Joseph et al. ^[174]	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	8
Kiriyama et al. ^[175]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Kristianslund & Krosshaug ^[176]	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	8
McCurdy et al. ^[177]	Y	N	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	7
McLean et al. ^[178]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
McLean et al. ^[179]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Nagano et al. ^[180]	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	Y	Y	7
Nagano et al. ^[181]	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	8
O'Connor & Bottum ^[182]	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	8
Orishimo et al. ^[183]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	8
Russell et al. ^[185]	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	Y	Y	7
Sanna & O'Connor ^[186]	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	9
Schmitz et al. ^[187]	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	8
Shultz et al. ^[188]	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	7
Weinhandl et al. ^[189]	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	8

* Numbers in this row refer to the question number in the Downs and Black^[33] scale. The questions appear below. Y – Yes, N – No.

1 = Is the hypothesis/aim/objective of the study clearly described?

2 = Are the main outcome measures clearly described in the Introduction or Methods section?

3 = Are the characteristics of the patients included in the study clearly described?

6 = Are the main findings of the study clearly described?

7 = Does the study provide estimates of the random variability in the data for main outcomes?

11 = Were the subjects asked to participate in the study representative of the entire population from which they were recruited?

12 = Were those subjects who were prepared to participate representative of the entire population from which they were recruited?

16 = If any of the results of the study were based on 'data dredging,' was this made clear?

18 = Were the statistical tests used to assess main outcomes appropriate?

20 = Were the main outcome measures used accurate (valid and reliable)?