Боль в передней части плеча (возможно с иррадиацией по руке) Нестабильность, подвывих, вывих, в основном «передняя» Задняя нестабильность Передняя нестабильность Субакромиальный болевой синдром (СБС, ex. САИС - субакромиальный импиджмент-синдром) Перенапряжение верхней трапеции и мышцы, поднимающей лопатку Повреждения периферических нервов СТАРТТЕСТ: 5.1 Сгибание плеча - есть компенсация позвоночником в разгибание СТАРТТЕСТ: 5.2 Сгибание плеча - есть компенсация подъём плеч СТАРТТЕСТ: 5.3 Сгибание плеча - нет симметрии право/лево Тендинит длинной головки бицепса Травмы акромиально-ключичного сустава (остеолиз дистального края ключицы) Травмы мягких тканей (травмы вращательной манжеты плеча (надостная мышца), двуглавой и большой грудной мышцы)

Повреждения плече-лопаточного комплекса

Вопросы безопасности плечевого сустава при тренировке с отягощениями требуют особого внимания из-за высокой подвижности, малой конгруэнтности (площади соприкосновения) суставных поверхностей, слабого связочного аппарата и частого нарушения мышечного баланса.

Диагностические тесты:
Тесты предвосхищения передней нестабильности плечевого сустава Тест модификации симптоматики в плечевом суставе со стороны шеи Тест модификации симптоматики в плечевом суставе со стороны грудинно-ключичного-сустава Надавить на живот рукой Тест на подостную: руки упереть в живот, локти вывести вперёд и сводить

Упражнения

1		Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10 3x12 в медленном темпе
2		Наружное вращение плеча у нижнего блока стоя (или с резиновым амортизатором) 1 / 10
3		L-разводки / Кубинское наружное вращение / Кубинский жим 1 / 10
4		Внутреннее вращение (пронация) плеча у верхнего блока стоя 1 / 10
5		Жим вверх одной рукой с амортизатором 1 / 10 Для оздоровления: 6 ра

6		МФР подостной мышцы 1 / 10
7		Внутреннее вращение плеча, отведённого на 90 с верхнего блока 2 / 10
8		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10