

**Травмы акромиально-ключичного сустава  
(остеолиз дистального края ключицы)**

16.06.2026

Преимущественно остеолиз дистального края ключицы, который происходит из-за повторяющейся микротравмы сустава при эксцентрической фазе жима лежа, когда плечо перемещается кзади от фронтальной плоскости тела.

---

**Диагностические тесты:**

Тест Джоба (тест пустой банки) Давим рукой в противоположное плечо Поднять руки вверх и быстро пошатать в стороны в малой амплитуде