

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

**14.02.2026**

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