

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

6		МФР подостной мышцы 1 / 10
7		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
8		Разгибание плеча сверху с амортизатором/супер-бендом 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x10 раз</li><li>• для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз</li></ul>
9		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) 1 / 10 Работа над подвижностью плеч: 5x8