

Боль в передней части плеча (возможно с иррадиацией по руке)	Нестабильность, подвыших, вывих, в основном
«передняя»	Задняя нестабильность
Передняя нестабильность	Субакромиальный болевой синдром (СБС, ех. САИС - субакромиальный импиджмент-синдром)
Повреждения периферических нервов	Перенапряжение верхней трапеции и мышцы, поднимающей лопатку
СТАРТТЕСТ ДЕТИ 7: Подвижность плечевого сустава (ПС)	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	Гендинит длинной головки бицепса
Гендинит 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)	Травмы мягких тканей (травмы вращательной манжеты плеча (надостная мышца), двуглавой и большой грудной мышцы)

Повреждения плече-лопаточного комплекса

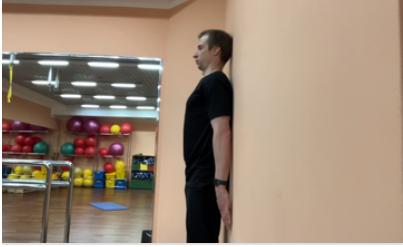
Вопросы безопасности плечевого сустава при тренировке с отягощениями требуют особого внимания из-за высокой подвижности, малой конгруэнтности (площади соприкосновения) суставных поверхностей, слабого связочного аппарата и частого нарушения мышечного баланса.

#### 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 грудино-ключичного-сустава Надавить на живот рукой Тест на подостную: руки упереть в живот, локти вывести вперёд и сводить 1. Тест трёх движений

## Упражнения

1	"Восьмёрка с чашками" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3 / 10</span>
2	"Египетский шаг" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8 / 10</span>
3	"Русский бильярд" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8 / 10</span>
4	"Шея журавля" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4 / 10</span>
5	#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2 / 10</span>
6	#2steppushups <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3 / 10</span>

7		#side2sidepushups <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4 / 10</span>
10		1 Раствяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li> <li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li> </ul>
13		10-step (Forth & Back) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2 / 10</span>
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>

15		2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
16		2-step <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 2 мин непрерывно
20		3 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>