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 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 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 1. Тест трёх движений

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		Активация плече-лопаточного комплекса и спиральной линии 1 / 10
5		Внутреннее вращение плеча (пронация плеча) у верхнего блока стоя // с резиной 1 / 10 Разминка или после лечения травм плеча: с резино
6		Жим вверх одной рукой с амортизатором 1 / 10 Для оздоровления: 6 ра

7		МФР подостной мышцы 1 / 10
8		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
9		Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом 1 / 10 • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз