

[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




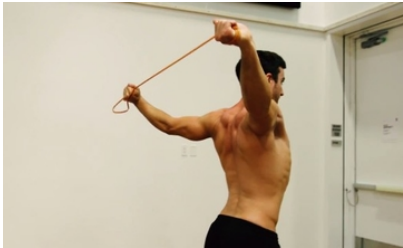
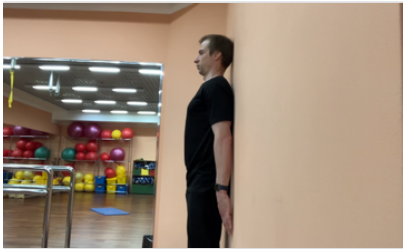

Вопросы безопасности плечевого сустава при тренировке с отягощениями требуют особого внимания из-за высокой подвижности, малой конгруэнтности (площади соприкосновения) суставных поверхностей, слабого связочного аппарата и частого нарушения мышечного баланса.







### 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		"Восьмёрка с чашками" <a href="#">3 / 10</a>
2		"Египетский шаг" <a href="#">8 / 10</a>
3		"Русский бильярд" <a href="#">8 / 10</a>
4		"Шея журавля" <a href="#">4 / 10</a>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <a href="#">2 / 10</a>
6		#2steppushups <a href="#">3 / 10</a>

7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание ГОЛОВЫ) 1 / 10 • Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день) • 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
13		10-step (Forth & Back) 2 / 10
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10

15		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10
16		2-step 2 / 10
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно
20		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10