

[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\)](#)






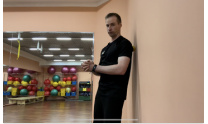
Повреждения плече-лопаточного комплекса

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 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		Внутреннее вращение (пронация) плеча у верхнего блока стоя 1 / 10
5		Жим вверх одной рукой с амортизатором 1 / 10 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">• 3x10 раз• для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз
9		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) 1 / 10 Работа над подвижностью плеч: 5x8