

| | |
|--|--|
| 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) | 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 | 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) |

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" 3 / 10 |
| 2 | "Египетский шаг" 8 / 10 |
| 3 | "Русский бильярд" 8 / 10 |
| 4 | "Шея журавля" 4 / 10 |
| 5 | #2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10 |
| 6 | #2steppushups 3 / 10 |



| | | |
|----|---|---|
| 7 |  | #side2sidepushups 1 / 10 |
| 8 | | #squattwist + #highknees 3 / 10 |
| 9 |  | #threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10 |
| 10 |  | 1 Раствяжка 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 Растижка 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 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10 |