

[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

<p>1</p>		<p>Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) 1 / 10 Работа над подвижностью плеч: 5x8</p>
<p>2</p>		<p>L-разводки / Кубинское наружное вращение / Кубинский жим 1 / 10</p>
<p>3</p>		<p>Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10</p>

4		<p>МФР подостной мышцы 1 / 10</p>
5		<p>Жим вверх одной рукой с амортизатором 1 / 10 Для оздоровления: 6 ра</p>
6		<p>Наружное вращение плеча у нижнего блока стоя (или с резиновым амортизатором) 1 / 10</p>
7		<p>Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз
8		<p>Активация плече-лопаточного комплекса и спиральной линии 1 / 10</p>
9		<p>Разгибания/пуловер руки (или двух рук) с бэндом/амортизатором 1 / 10</p>
10		<p>Внутреннее вращение плеча (пронация плеча) у верхнего блока стоя // с резиной 1 / 10 Разминка или после лечения травм плеча: с резиной</p>

11		<p>Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x12 в медленном темпе • 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)
12		<p>Внутреннее вращение плеча, отведённого на 90 с верхнего блока 2 / 10</p>
13		<p>Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой) 2 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4*8+8, 2111, отдых 1мин до следующего упражнения в сете. • Работа над подвижностью плеч: 5x5 на каждую руку
14		<p>V-подъёмы 2 / 10</p>
15		<p>"Восьмёрка с чашками" 3 / 10</p>
16		<p>Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной 6 / 10</p>