

Возникает при повреждении передней части капсулы сустава.

## Когда вызывается:

- Плечо в положении горизонтального отведения и наружной ротации
- Узкий захват грифа в приседаниях со штангой на спине
- Жимы во фронтальной плоскости, в том числе жим из-за головы
- Тяги и подтягивания за голову
- Жимы с широким хватом грифа
- Разведения со свободным отягощением и в тренажере

---

### **Диагностические тесты:**

[Тесты предвосхищения передней нестабильности плечевого сустава](#) [Тест модификации симптоматики в плечевом суставе со стороны плеча](#)