

| | | | |
|----|---|-----|---|
| 7 | Vorwort | 37 | Die häufigsten Krankheitsbilder |
| 9 | Das Schultergelenk | 38 | Probleme mit der Rotatorenmanschette |
| 10 | Wie funktioniert unsere Schulter? | 49 | Versteckter Troublemaker lange Bizepssehne |
| 21 | Wie gut kenne ich meine Schulter? | 53 | Kalkablagerungen in der Schulter |
| 23 | TEST 1: Äußere Kontur des Schultergürtels betrachten | 55 | Bewegungsstörungen in der Schulter |
| 24 | TEST 2: Anatomische Landmarken der Schulter identifizieren | 61 | Arthrose im Schultergelenk |
| 25 | TEST 3: Beweglichkeit der Schulter prüfen | 64 | Akute Verletzung der Gelenkklippe und deren Folgen |
| 26 | TEST 4: Sehnen der Rotatorenmanschette prüfen | 69 | Probleme mit dem Schultereckgelenk |
| 28 | TEST 5: Lange Bizepssehne belasten | 78 | Bruch des Schultergelenks |
| 29 | TEST 6: Schulterblatt untersuchen | 81 | Entwicklung der Schulter-Endoprothese |
| 30 | TEST 7: Liegt ein Engpass-Syndrom vor? | 89 | Therapie und Prävention |
| 31 | Verletzungen und chronische Schmerzen | 90 | Injektionen an der Schulter |
| | | 93 | Physiotherapeutische Behandlung |
| | | 100 | Eigenübungen für das Schultergelenk |

105 **Rehaübungen Teilbelastung**

106 Brustkorbbeweglichkeit im Sitzen

108 Die Schultern lockern

109 Wischbewegung auf dem Tisch –
Kräftigung des M. deltoideus

110 Staubsauger im Sitzen – Aktivierung
der zentrierenden Muskeln

112 Armpendeln im Stehen

114 Aktivierung der Innen- und Außen-
rotatoren im Sitzen

116 Aktivierung des M. serratus anterior in
Rückenlage

118 Beweglichkeitsübung mit dem Handtuch

121 **Rehaübungen Vollbelastung**

122 Schulterrollen um den Kopf

123 Erweitern der Außenrotation in
Rückenlage

124 Überzüge mit dem Stab in Rückenlage

125 Cobra – Streckung der Wirbelsäule in
Bauchlage

126 Schneeengel in Bauchlage –
Aktivierung der Schulterblattmuskeln

128 Push-ups für den M. serratus anterior

129 Dynamische Aktivierung der Außenrota-
tion in Seitenlage

130 Fechter in Seitenlage – Kräftigung der
Außenrotation

131 Dehnung der Außenrotatoren

132 Fechter im Sitzen – Kräftigung
der Innenrotation

134 Einsaugen des Gelenkkopfes
in der Seitenlage

135 Einfache Schulterzentrierung im Stehen

136 Sehnenkräftigung der Außenrotatoren

138 Dehnung Brustmuskulatur am
Türrahmen

139 Cobra im Nackengriff

141 **Erhaltungsübungen**

142 Überzüge mit dem Stab im Sitzen

143 Überzüge mit dem Stab in Bauchlage

144 Obere Rumpfrotation in der Seitenlage

145 A-Pulls

146 T-Pulls

147 Stabilisation im einarmigen Stütz

148 Armseitheben

149 Frontdrücken

150 Facepulls

151 Ausrollen der seitlichen Schulterblatt-
muskeln

152 Ausrollen des Deltamuskels

153 Ausrollen des kleinen Brustmuskels

154 Dehnung der Außenrotatoren – Variante

155 Aufdehnung in die Außenrotation mit
Stab

156 Sachverzeichnis