

**7 Vorwort**

**9 Das Schultergelenk**

- 10 Wie funktioniert unsere Schulter?**
- 21 Wie gut kenne ich meine Schulter?**
- 23 TEST 1:**  
Äußere Kontur des Schultergürtels betrachten
- 24 TEST 2:**  
Anatomische Landmarken der Schulter identifizieren
- 25 TEST 3:**  
Beweglichkeit der Schulter prüfen
- 26 TEST 4:**  
Sehnen der Rotatorenmanschette prüfen
- 28 TEST 5:**  
Lange Bizepssehne belasten
- 29 TEST 6:**  
Schulterblatt untersuchen
- 30 TEST 7:**  
Liegt ein Engpass-Syndrom vor?
- 31 Verletzungen und chronische Schmerzen**

**37 Die häufigsten Krankheitsbilder**

- 38 Probleme mit der Rotatorenmanschette**
- 49 Versteckter Troublemaker lange Bizepssehne**
- 53 Kalkablagerungen in der Schulter**
- 55 Bewegungsstörungen in der Schulter**
- 61 Arthrose im Schultergelenk**
- 64 Akute Verletzung der Gelenklinie und deren Folgen**
- 69 Probleme mit dem Schultereckgelenk**
- 78 Bruch des Schultergelenks**
- 81 Entwicklung der Schulter-Endoprothese**
- 89 Therapie und Prävention**
- 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 Außenrotatoren 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 Schneee Engel in Bauchlage – Aktivierung der Schulterblattmuskeln
- 128 Push-ups für den M. serratus anterior
- 129 Dynamische Aktivierung der Außenrotation 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 Brustumskulatur 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 Schulterblattmuskeln
- 152 Ausrollen des Deltamuskels
- 153 Ausrollen des kleinen Brustumskels
- 154 Dehnung der Außenrotatoren – Variante
- 155 Aufdehnung in die Außenrotation mit Stab
- 156 Sachverzeichnis