

- 9 Was ist los in Ihrer Schulter?**
- 10 Die Schulter in Alltag und Sport**
- 11 Was tun bei Schmerz?**
- 20 Aufbau, Funktionen und Probleme der Schulter**
- 20 Die muskuläre Sicherung des Schultergelenkes**
- 20 Die Gelenke des Schulterkomplexes**
- 22 Normale Beweglichkeit des Schultergelenkes**
- 26 Die Schulter im Selbsttest**
- 26 Funktionsstörungen am Bewegungsapparat**
- 27 Schmerzkategorien**
- 45 Ihr individuelles Übungsprogramm**
- 46 35 Übungen für Ihre Schulter**
- 46 Akute Beschwerdephasen**
- 47 Restbeschwerden oder chronische Probleme**
- 47 Vorbeugung und Aufrechterhaltung des Erfolgs**

- |     |  |     |                              |
|-----|--|-----|------------------------------|
| 107 | <b>Der Weg zu Ihrer Diagnose und Therapie</b>        | 130 | <b>Therapiemöglichkeiten</b> |
| 108 | <b>Diagnosen, Funktionsstörungen und Symptome</b>    | 131 | Physiotherapie               |
| 108 | Steckbriefe der häufigsten Schulter-<br>erkrankungen | 133 | Operationen                  |
| 122 | Krankheitsbilder auf einen Blick                     | 134 | Tipps                        |
| 126 | <b>Untersuchungsmöglichkeiten</b>                    | 140 | <b>Literaturangaben</b>      |
| 126 | Die ärztliche Untersuchung                           | 141 | <b>Stichwortverzeichnis</b>  |
| 128 | Die physiotherapeutische Diagnostik                  |     |                              |