

- 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	Der Weg zu Ihrer Diagnose und Therapie
108	Diagnosen, Funktionsstörungen und Symptome
108	Steckbriefe der häufigsten Schultererkrankungen
122	Krankheitsbilder auf einen Blick
126	Untersuchungsmöglichkeiten
126	Die ärztliche Untersuchung
128	Die physiotherapeutische Diagnostik

130	Therapiemöglichkeiten
131	Physiotherapie
133	Operationen
134	Tipps
140	Literaturangaben
141	Stichwortverzeichnis