

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	130	Therapiemöglichkeiten
108	Diagnosen, Funktionsstörungen und Symptome	131	Physiotherapie
108	Steckbriefe der häufigsten Schultererkrankungen	133	Operationen
122	Krankheitsbilder auf einen Blick	134	Tipps
126	Untersuchungsmöglichkeiten	140	Literaturangaben
126	Die ärztliche Untersuchung	141	Stichwortverzeichnis
128	Die physiotherapeutische Diagnostik		