



9 Hintergründe von Schulterbeschwerden

- 10 Sie sind nicht allein!
- 11 Wer ist hauptsächlich betroffen?
- 11 Probleme im Alltag
- 12 Wann ist ein Besuch in der Arztpraxis angesagt?
- 12 Bildgebende Verfahren
- 15 Aufbau und Funktion der Schulter
- 15 Der Schultergürtel
- 16 Das Schultergelenk
- 18 Warum die Schulter so häufig Probleme macht
- 21 Krankheitsbilder
- 21 Schulterimpingement
- 22 Sehnenentzündung (Tendinopathie)
- 24 Rotatorenmanschettenriss (-ruptur)
- 25 Schleimbeutelentzündung (Bursitis)

- 25 RMASS
- 26 Ein gutes Übungsprogramm als Therapie der Wahl
- 27 Schultergelenksarthrose (Omarthrose)

31 Faktoren, die Schulterschmerzen beeinflussen

- 31 Das biomechanische Denkmodell reicht nicht aus
- 33 Das Treibermodell – fünf Einflussbereiche
- 33 Nozizeptive Treiber
- 33 Neuropathische Treiber
- 34 Komorbiditätstreiber
- 34 Kognitiv-emotionale Treiber
- 35 Kontexttreiber

36 Umgang mit Schmerzen

- 36 Gezielte Bewegung und Belastung
- 37 Besonderer Fall: Muskelkater
- 37 Schmerzen während des Trainings und danach



- 40 Wie empfindlich ist meine Schulter?
- 42 Hohe Irritierbarkeit der Schulter
- 47 Mittlere Irritierbarkeit der Schulter
- 51 Niedrige Irritierbarkeit der Schulter
- 54 Rückkehr in den Freizeit- oder Leistungssport
- 55 Triggerpunkte lösen

59 Die Übungsprogramme

- 62 Testen Sie Ihre konkreten Potenziale und Defizite
- 63 So werden die Tests ausgeführt
- 63 Die Beweglichkeit testen
- 66 Koordinations- und Krafttests
- 73 Testung der Defizite bei Alltagsfunktionen
- 75 Auswertung der Tests
- 77 Welches Programm soll ich durchführen?

- 78 Den inneren Schweinehund überwinden
- 78 Sinnvolle Ziele
- 80 Was ist für Sie im Alltag realistisch und umsetzbar?
- 82 Die Übungen
- 83 Aufbau der Programme
- 84 Beweglichkeit
- 98 Koordination und Kraft
- 122 Alltag
- 141 Quellenverzeichnis
- 143 Stichwortverzeichnis

» Exkurse

- 60 Der Simple Shoulder Test (SST)
- 94 Life Hacks – Trainingsgeräte im Alltag
- 138 Trainingstagebuch