

Stichwortverzeichnis

A

Abduktion 23, 116
 Abduktionsfähigkeit 32
 Acromioclaviculargelenk 21
 Acromiohumeralgelenk 21
 Acromion 112
 Adduktion 23, 38
 Adduktionsfähigkeit 34, 36
 Akutphase 47
Arthrose 22, 109, 122
 – degenerative 111
 – regenerative 110
 Ausdauerfähigkeit 40
 Außenrotation 23, 38, 115, 116

B

Beschwerden, chronische 47
 Bewegungseinschränkung 14, 108, 116
 Bewegungsreize 12
 Bewegungsstörung 108, 115
 Bewegungstest 26

C

CT 127

D

Diagnose 107, 108, 126
 Diagnostik, physiotherapeutische 128
 Drehbewegungen 22

E

Elektrobehandlungen 131
 Elektrostimulation 111
 Entlastung 14
 Extension 22

F

Faszien 28
 Faszientherapie 133
 Flexion 22
 Flexionsfähigkeit 30
 Flossing 121, 138
 Flüssigkeit, synoviale 109
 Fossa supraspinata 25

Fraktur 117, 118, 123
 – Claviculafraktur 118
 – Schlüsselbeinfraktur 118
 – subcapitale Humerusfraktur 118
 – Tuberculum-majus-Absprengung 118
 – Tuberculum-minus-Absprengung 118

Frozen Shoulder 116, 122

– Phasen 116
 Funktionelle Bewegungslehre 132

Funktionsdiagnostik 127

– physiotherapeutische 131
 Funktionsstörung 108, 110

G

Gelenkkapsel 21, 28, 112, 116
 Gelenknorpel 28, 109, 110, 111
 Gelenklippe 117
 Gelenkraum 14
 Glenohumeralgelenk 22

H

Halswirbelsäule 25
 Halswirbelsäulenstörung 25
 Hausarzt 126
 Hilfsmittel 130
 Hyaluronsäure 111

I

Impingement 21, 120, 122, 124
 Impingement-Syndrom 112
 Innenrotation 23, 36, 38

K

Kalkschulter 120, 123
 – Phasen 120
 Knochenbruch 118, 119, 133
 Knochentumor 133
 Knorpel 24
 Knorpeltransplantation 111
 Koordination 40, 46, 49
 Kräftigung 16, 48, 49, 98, 113
 Krankheitsbilder 122

L

Laboruntersuchungen 128
 Labrumabriss 117
 Lagerung 13
 Luxation 117

M

Magnetfeldtherapie 131
 Manuelle Therapie 111, 132
 Medikamente 135
 Mikrotrauma 10, 11
 Mobilisation 14, 48, 98
 MRT 127
 Musculus. subscapularis 22
 Musculus supraspinatus 21, 115
 Musculus trapezius 24
 Muskeltest 26

N

Neurologe 126

O

Oberarm 22

Operation 111, 115, 133

– Indikationen 133
 Orthopäde 126

P

painful arc 113
 Physiotherapie 126, 131
 Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation 132

R

Reize

– mechanische 12
 – thermische 11, 13
 Rheuma 116
 Röntgen 127
 Rotationsfähigkeit 38
 Rotatorenmanschette 20, 25, 120, 124, 125
 Rotatorenmanschettenverletzung 114, 122

S

Scapulothorakalgelenk I 22
 Schleimbeutel 112, 113, 124
 Schlüsselbein 21
Schmerz 11
 – Nachtschmerz 116
 Schmerzbereiche 24
Schmerzen 11, 24, 27, 111
 – akute 46
 – Bewegungsschmerz 28
 – chronische 47
 – Dauerschmerz 28
 – Ursachen 28
 schmerzhaft 111
 schmerzhafter Bogen 113
 Schmerzmedikation 111, 114, 136
 Schmerzskala 29
 Schmerztherapie 130
 Schulterbeschwerden 10
 Schulterblatt 21, 22
 Schulterreckgelenke 21
 Schultererkrankungen 108
Schultergelenk 20, 22
 – Beweglichkeit 22, 46
 – Freiheitsgrade 22
 – muskuläre Störungen 20
 Schulterluxation 117, 123
 Schwimmerschulter 125
 Seilzug 98
 Selbsttest 26
 Soforthilfe-Programm 13
 Sportverletzungen 124
 Stabilisation 18, 49
 Stabilität 26
 Sternoclaviculargelenk 21

Stoßwellentherapie 131

Streckung 36

Supraspinatussehne 112, 113, 124

Swingstick 86

Symptome 108

T

Taping 138

Tests

– Armheben nach außen 32

– Armheben nach vorne 30

– Griff an die gegenüberliegende Schulter 34

– Hand behind back 36

– Nackengriff 38

– ULSI-1

– Einarmiges Überspringen eines Hindernisses 40

– ULSI-2

– Einarmige Abduktion gegen Widerstand 42

Therapie 107, 122, 130, 134

Thermoanwendung 136

Totalendoprothese 111

Trainingsprogramm 47, 104

Trainingstherapie 132

Traktionsbehandlungen 131

Triggerpunkte 24

Triggertherapie 133

Tuberositas deltoidea 25

Tumor 134

U

Überlastung 109

Übungen 46

– Armschwingen 50

– Ballchanger 88

– Ballliegestütze 81

– Ball prellen 51

– Diagonalsprünge mit den Armen 80

– Drehen und Ausschütteln 74

– Einfacher Liegestütz 76

– Entspannung 75

– Frontheben 64

– Frontzug 67

– Handtuch um den Kopf 54

– Horizontale Zentrierung 70

– Humeruskopf 48, 72

– Kettlebell-Clean 82

– Kettlebell-Snatch 84

– Kleine Rollstabilisation 78

– Koordination 49, 84, 86, 88

– Kräftigung 16, 48, 49, 64, 65, 66, 67, 68

– Kräftigung mit dem Theraband 16

– Mobilisation 14, 48, 54, 56, 58, 60, 61

– Pectoral-Zug 68

– Pendelübung zur Entlastung und Mobilisation 14

– Rollout 100, 102, 103

– Rollout der Schulterrückseite 102

– Rollout im Vierfüßler 103

– Rollout Schulteraußenseite 100

– Rollstrecker 60

– Rotation 61

– Rücken rubbeln horizontal 58

– Rücken rubbeln vertikal 56

– Schulterdrücken 65

– Schulterkreisen 75

– Schulterstrecker 52

– Seilzug 90, 92, 94, 95, 96

– Seilzug Abduktion/Adduktion 96

– Seilzug Flexion/Extension 90

– Seilzug Flexion/Extension

endgradig 95

– Seilzug hohe Flexion 94

– Seilzug Innen-/Außenrotation 92

– Seitheben 62

– Seitzug 66

– Stabilisation 18, 49, 78, 80, 81

– Stabilisation im Seitstütz 18

– Swingstick-Koordination 86

– Vertikale Zentrierung 72

Übungsbehandlung 133

Übungsprogramm 46

ULSI 40

Ultraschalldiagnostik 127

W

Warm-up 47, 50

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.

So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.

Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter