



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn es um die eigene Gesundheit geht, darf man nichts dem Zufall überlassen. „Für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben“: So lautet das Qualitätsversprechen der Marke Thieme. Ärztlich Tätige, Pflegekräfte, Physiotherapeuten oder Hebammen – sie alle verlassen sich darauf, dass sie von Thieme, dem führenden Anbieter von medizinischen Fachinformationen und Services, die entscheidenden Informationen zur richtigen Zeit am richtigen Ort bekommen. So können sie die Menschen, die sich ihnen anvertrauen, bestmöglich unterstützen. Auch Sie können sich auf die TRIAS Ratgeber mit dem Thieme Qualitätssiegel verlassen! Diese Informationsangebote helfen Ihnen dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen, wenn es um Ihre Gesundheit geht, selbst daran mitzuwirken, gesund zu werden, sich gesund zu erhalten oder das Fortschreiten einer Erkrankung zu vermeiden. Mit einem TRIAS Titel aus dem Hause Thieme überlassen Sie Ihre Gesundheit nicht dem Zufall!

Ihr TRIAS Team

- 7 **Vorwort**
- 9 **Das Schultergelenk**
- 10 **Wie funktioniert unsere Schulter?**
- 21 **Wie gut kenne ich meine Schulter?**
- 23 **TEST 1:**
Äußere Kontur des Schultergürtels betrachten
- 24 **TEST 2:**
Anatomische Landmarken der Schulter identifizieren
- 25 **TEST 3:**
Beweglichkeit der Schulter prüfen
- 26 **TEST 4:**
Sehnen der Rotatorenmanschette prüfen
- 28 **TEST 5:**
Lange Bizepssehne belasten
- 29 **TEST 6:**
Schulterblatt untersuchen
- 30 **TEST 7:**
Liegt ein Engpass-Syndrom vor?
- 31 **Verletzungen und chronische Schmerzen**
- 37 **Die häufigsten Krankheitsbilder**
- 38 **Probleme mit der Rotatorenmanschette**
- 49 **Versteckter Troublemaker lange Bizepssehne**
- 53 **Kalkablagerungen in der Schulter**
- 55 **Bewegungsstörungen in der Schulter**
- 61 **Arthrose im Schultergelenk**
- 64 **Akute Verletzung der Gelenkklippe und deren Folgen**
- 69 **Probleme mit dem Schulterreckgelenk**
- 78 **Bruch des Schultergelenks**
- 81 **Entwicklung der Schulter-Endoprothese**
- 89 **Therapie und Prävention**
- 90 **Injektionen an der Schulter**
- 93 **Physiotherapeutische Behandlung**
- 100 **Eigenübungen für das Schultergelenk**



105 **Rehaübungen Teilbelastung**

- 106 Brustkorbbeweglichkeit im Sitzen
- 108 Die Schultern lockern
- 109 Wischbewegung auf dem Tisch – Kräftigung des M. deltoideus
- 110 Staubsauger im Sitzen – Aktivierung der zentrierenden Muskeln
- 112 Armpendeln im Stehen
- 114 Aktivierung der Innen- und Außenrotatoren im Sitzen
- 116 Aktivierung des M. serratus anterior in Rückenlage
- 118 Beweglichkeitsübung mit dem Handtuch

121 **Rehaübungen Vollbelastung**

- 122 Schulterrollen um den Kopf
- 123 Erweitern der Außenrotation in Rückenlage
- 124 Überzüge mit dem Stab in Rückenlage
- 125 Cobra – Streckung der Wirbelsäule in Bauchlage
- 126 Schneengel in Bauchlage – Aktivierung der Schulterblattmuskeln
- 128 Push-ups für den M. serratus anterior
- 129 Dynamische Aktivierung der Außenrotation in Seitenlage
- 130 Fechter in Seitenlage – Kräftigung der Außenrotation

- 131 Dehnung der Außenrotatoren
- 132 Fechter im Sitzen – Kräftigung der Innenrotation
- 134 Einsaugen des Gelenkkopfes in der Seitenlage
- 135 Einfache Schulterzentrierung im Stehen
- 136 Sehnenkräftigung der Außenrotatoren
- 138 Dehnung Brustmuskulatur am Türrahmen
- 139 Cobra im Nackengriff

141 **Erhaltungsübungen**

- 142 Überzüge mit dem Stab im Sitzen
- 143 Überzüge mit dem Stab in Bauchlage
- 144 Obere Rumpfrotation in der Seitenlage
- 145 A-Pulls
- 146 T-Pulls
- 147 Stabilisation im einarmigen Stütz
- 148 Armseitheben
- 149 Frontdrücken
- 150 Facepulls
- 151 Ausrollen der seitlichen Schulterblattmuskeln
- 152 Ausrollen des Deltamuskels
- 153 Ausrollen des kleinen Brustmuskels
- 154 Dehnung der Außenrotatoren – Variante
- 155 Aufdehnung in die Außenrotation mit Stab
- 156 Sachverzeichnis