

Stichwortverzeichnis

- Ausdauertraining 46, 48
- Belastung der Schulter 42, 45, 47
- Beweglichkeitstraining 49
- Beweglichkeitsübungen 51
- Blood-Flow-Restriction-Training 49
- Deltamuskel 17
- Durchblutung 48
- Entzündungshemmer 44
- Hochlagern 44
- Kälteanwendungen 44
- Kompression 45
- Koordinationstraining 49
- Krafttraining 46, 49, 52
- Übungsformen 52
- Kühlen 45
- Life Hacks
- Gewichte erhöhen 94
- Rucksack 96
- Stuhl 96
- Wasserflaschen 94
- Motivation 78, 80
- Muskelkater 37
- Rotatorenmanschette 10, 17
- Rotatorenmanschettenriss 24
- Rückkehr in den Sport 54
- Schleimbeutelentzündung 25
- Schmerzampel 38, 39
- Schmerzentstehung 20
- Schonhaltungen 54
- Schulter
- Aufbau 15
- Empfindlichkeit 40, 41
- Empfindlichkeit, hohe 42
- Empfindlichkeit, mittlere 47
- Empfindlichkeit, niedrige 51
- Schulterblatt 18
- Schultergelenk 16
- Schultergelenksarthrose 27
- Symptome 29
- Therapie 30
- Ursachen 27
- Schultergürtel 15
- Schulterimpingement 21
- Schultermuskulatur 18
- Schulterschmerzen
- Begleiterkrankungen 13
- Bewegungsunfähigkeit 13
- Einschränkungen im Alltag 11
- Entstehung von 31, 33, 34, 35
- Operation 26
- Therapie 26
- Unfall 13
- Untersuchungen 13
- Verschlechterung 13
- Schultertests
- Alltagsfunktionen 73
- Auswertung 75
- Beweglichkeit 63, 65
- Koordination und Kraft 66, 69, 71
- Simple Shoulder Test 60
- Sehnenentzündung 22
- Therapie 23
- Ursache 22
- Simple Shoulder Test (SST) 60
- STAR-Schulter-Modell 40
- Temperaturmessung 43
- Training 45, 48, 49, 51
- Trainingshinweise 83
- Trainingsplan 77, 80
- Trainingstagebuch 138
- Treibermodell 33, 34, 35
- Triggerpunkte lösen 55, 56
- Übungsprogramm Alltagsaktivitäten 122, 124, 128, 130, 132, 134, 136
- Übungsprogramm Beweglichkeit 84, 86, 88, 90, 92
- Übungsprogramm Koordination 104, 106, 108, 110
- Übungsprogramm Koordination und Kraft 98, 100, 102
- Übungsprogramm Kraft 112, 114, 116, 118, 120

Empfehlungen von Volker Sutor und Saskia Kayser

www.retrainpain.org

Auf der Seite der Non-Profit-Organisation RetrainPain sind mehrere

einfache Präsentationen zu finden, welche die Problematik akuter und chronischer Schmerzen erklären.

Schulterpräventionskurs:

