

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