

Katharina Brinkmann
Nicolai Napolski

DAS IMPINGEMENT SYNDROM DER SCHULTER

Einfache und effektive Techniken gegen
akute und chronische Schmerzen

riva

© des Titels »Das Impingement-Syndrom der Schulter« von Katharina Brinkmann und Nicolai Napolski (ISBN Print: 978-3-7423-0500-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Schulerschmerzen – eine persönliche Krankengeschichte | 7 |
| Das Schulterimpingement – Symptome, Ursachen, Maßnahmen | 8 |
| Die Schulter – einmalig, aber sehr komplex | 9 |
| Der anatomische Aufbau der Schulter | 9 |
| Ursachen und Folgen des Schulterimpingements | 14 |
| Gängige Tests beim Schulterimpingement | 15 |
| Das Schulterimpingement im Sport | 16 |
| Wie dem Impingement-Syndrom vorgebeugt werden kann | 18 |
| Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist | 20 |
| Mit einfachen und effektiven Übungen zur Schmerzfreiheit | 26 |
| Stufenweise zur gesunden Schulter | 27 |
| Wie Sie Ihr Trainingsprogramm gestalten können | 27 |
| <i>Experteninterview mit Trainings- und Therapieexperte Thomas Armbricht</i> | 33 |
| Wichtiges, bevor Sie mit der Praxis beginnen | 35 |
| Mobilisation für Schulter und Brustwirbelsäule | 38 |
| <i>Expertenübung von Thomas Armbricht: Schultermobilisation</i> | 49 |

| | |
|--|-----------|
| Selbstmassage zum Lösen von Verspannungen | 60 |
| <i>Expertenhinweis von Thomas Armbrecht: Warum es immer mal »knackt«</i> | 60 |
| <i>Expertenübung von Thomas Armbrecht: Außenrotatoren abrollen</i> | 63 |
| Dehnung der Faszien und der verkürzten Muskulatur . . | 68 |
| Stabilisation des Schulterblatts und Kräftigung der Rotatorenmanschette | 77 |
| <i>Sechs Tipps für den Alltag</i> | 94 |
| Das sanfte Mobilisationsprogramm bei akuten Schulterschmerzen | 95 |
| Rundum fitte Schultern – Präventionsprogramm für belastbare Schultern | 96 |
| Das Morgenprogramm – mit mehr Beweglichkeit in den Tag starten | 97 |
| Das Feierabendprogramm – nach langem Sitzen wieder aufrecht werden | 98 |
| Das Kräftigungsprogramm für eine starke Schulter | 99 |
| Das Schreibtischprogramm | 100 |
| Anhang | |
| Autorenviten | 101 |
| Quellenverzeichnis | 102 |
| Sachregister | 103 |
| Übungsregister | 105 |