



Niestabilność barków

Przyczyna

- uwarunkowana skłonnością słabość więzadła torebkowego
- uwarunkowana urazami niestabilność (np. stan po zwknięciu)

Konsekwencje dla sportu:

- tworzenie ruchliwości, ostrożność przy urazach towarzyszących
- trening sensomotoryczny
- wytrzymałość siłowa i budowanie mięśni muskulatury stabilizującej stawy
- ostrożność przy urazach towarzyszących:
 - maksymalna siła, siła szybkościowa i reakcji dopiero po 3 miesiącach
 - praca nad głową w dyscyplinach sportowych bez kontaktu z przeciwnikiem od ok. 3-4 miesiąca
 - dyscypliny sportowe z kontaktem z przeciwnikiem od ok. 6 miesiąca



Zerwanie stożka rotatorów

Przyczyna

- uwarunkowane wiekiem zużycie, np. degeneracja ścięgien
- uraz / wypadek

Konsekwencje dla sportu:

zachowawcze

- mobilizacja / ruchliwość: wszystkie ruchy aż do granicy bólu
- później też mobilizacja w bólu, jeśli nie są obciążane struktury z urazem
- trening sensomotoryczny
- trening siłowy dla muskulatury stożka rotatorów
- siła szybkościowa i reakcyjna powinna być przeprowadzana dopiero wtedy, gdy zostanie ukończony trening sensomotoryczny w zakresie stabilizacji reakcyjnej
- podjęcie aktywności sportowej dopiero po ok. 3-4 miesiącach



Zerwanie stożka rotatorów

Przyczyna

operacyjne

- od ok. 6 tygodnia po operacji możliwe jest podjęcie sportu rehabilitacyjnego
- mobilizacja / ruchliwość również w bólu
- od ok. 9 tygodnia początek treningu siłowego
- trening sensomotoryczny
- siła szybkościowa i reakcyjna powinna być przeprowadzana dopiero wtedy, gdy zostanie ukończony trening sensomotoryczny w zakresie stabilizacji reakcyjnej (najwcześniej po 5-6 miesiącach)