

SPORTS RELATED OVERUSE WERFERSCHULTER / GIRD SYNDROM



TRANSLATE

CHECK THE BOXES!



Wurfsportarten und Überkopfbelastungen vermeiden



Physiotherapeutische Stabilisierung der Schulterblattführung beidseitig



Aufdehnen der dorsalen Kapsel durch Eigenübungen („Sleeper Stretch“) betroffene Seite



Aufdehnen der Brustmuskulatur

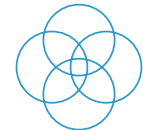


Trainieren der Core-Stability



Vorsichtiger Kraftaufbau vor Wiedereinstieg in den Sport

WATCH YOURSELF & TAKE CARE OF YOUR BODY!



sportsmed.berlin
ORTHOPÄDIE & TRAUMATOLOGIE
BARTSCH & TAHERI