

# SPORTS RELATED OVERUSE WERFERSCHULTER / GIRD SYNDROM



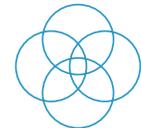
TRANSLATE

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