

# Obsah

Předmluva .....	5	3.2.1 M. pectoralis minor .....	59
<b>1 Metoda K-Taping</b> .....	9	3.2.2 M. pectoralis major .....	61
1.1 Od nápadu k terapeutické metodě .....	10	3.2.3 M. rectus abdominis .....	63
1.2 Elastický K-Tape .....	11	3.2.4 M. obliquus externus abdominis .....	65
1.2.1 Znaky nedostatečné kvality tejpů .....	13	3.2.5 M. obliquus internus abdominis .....	67
1.2.2 Tejp s účinnými látkami .....	14	3.2.6 M. iliacus .....	69
1.3 Uživatel a oblasti použití .....	14	3.2.7 Autochtonní zádové svaly (erector spinae), aplikace pro bederní páteř .....	71
1.4 Výchování na terapeuta metody K-Taping .....	15	<b>3.3 Svalové aplikace dolních končetin</b> .....	73
1.5 Cross-Tape .....	15	3.3.1 M. adductor longus .....	73
1.6 Základní funkce a účinky metody K-Taping .....	16	3.3.2 M. rectus femoris .....	75
1.6.1 Zlepšení svalové funkce .....	16	3.3.3 M. biceps femoris .....	77
1.6.2 Odstranění cirkulačních potíží .....	17	3.3.4 M. semimembranosus .....	79
1.6.3 Redukce bolesti .....	17	3.3.5 M. gluteus maximus .....	81
1.6.4 Podpora funkce kloubů .....	18	3.3.6 M. tibialis anterior .....	83
1.7 Aplikace a odstranění tejpů .....	19	3.3.7 M. extensor hallucis longus .....	85
1.8 Kontraindikace .....	21	<b>4 Vazivové aplikace</b> .....	87
1.9 Barevné provedení .....	21	4.1 Vazy a šlachy .....	89
1.10 Nález .....	22	4.1.1 Postranní vazy kolenního kloubu .....	89
<b>2 Čtyři techniky aplikace</b> .....	23	4.1.2 Patelární šlacha .....	91
2.1 Svalové aplikace .....	24	4.1.3 Achillova šlacha .....	93
2.1.1 Svalová funkce .....	24	4.1.4 Zevní vazy hlezenního kloubu .....	95
2.1.2 Účinek metody K-Taping .....	24	<b>4.2 Vazivové aplikace Spacetape</b> .....	97
2.1.3 Provedení aplikace .....	25	4.2.1 Spacetape na bod bolesti .....	97
2.2 Vazivové aplikace .....	26	4.2.2 Spacetape na spoušťový bod .....	99
2.2.1 Vazivová aplikace pro vazy (ligamenta) ..	27	<b>5 Korekční aplikace</b> .....	101
2.2.2 Vazivová aplikace pro šlachy .....	31	5.1 Funkční korekce .....	103
2.2.3 Technika Spacetape .....	33	5.1.1 Korekce patelly .....	103
2.3 Korekční aplikace .....	35	5.1.2 Skolióza .....	105
2.3.1 Funkční korekce .....	35	5.1.3 Korekce trnu .....	107
2.3.2 Fasciální korekce .....	37	<b>5.2 Fasciální korekce</b> .....	109
2.4 Lymfatická aplikace .....	38	5.2.1 Fasciální korekce na m. tractus iliotibialis .....	109
2.4.1 Příčiny lymfatického otoku .....	38	5.2.2 Facilitace pes anserinus superficialis ..	111
2.4.2 Účinky lymfatické aplikace .....	41	5.2.3 Frontální bolest hlavy .....	113
<b>3 Svalové aplikace</b> .....	45	5.2.4 Anteriorní instabilita ramenního kloubu .....	115
3.1 Svalové aplikace horních končetin .....	47	5.2.5 Hallux valgus .....	117
3.1.1 M. trapezius .....	47	<b>6 Indikační aplikace</b> .....	119
3.1.2 M. deltoideus .....	49	6.1 Hlava .....	121
3.1.3 M. biceps brachii .....	51	6.1.1 Tinnitus .....	121
3.1.4 M. triceps brachii .....	53	6.1.2 Migréna .....	123
3.1.5 M. infraspinatus .....	55	6.1.3 Whiplash injury .....	125
3.1.6 M. extensor carpi radialis longus .....	57	6.1.4 Čelistní kloub .....	127
3.2 Svalové aplikace trupu .....	59	<b>6.2 Trup</b> .....	129

6.2.1 Thoracic outlet syndrom.....	129	7.2.6 Uvolnění nohy pomocí spirály.....	195
6.2.2 Asthma bronchiale .....	131	<b>7.3 Trup.....</b>	197
6.2.3 Skolióza .....	133	7.3.1 Uvolnění horního kvadrantu trupu.....	197
6.2.4 Low back pain syndrom.....	135	7.3.2 Uvolnění dolního kvadrantu trupu I..	199
6.2.5 Porucha mikce.....	137	7.3.3 Uvolnění dolního kvadrantu trupu II..	201
6.2.6 Menstruační potíže.....	139	7.3.4 Uvolnění břicha.....	203
6.2.7 Pokles dělohy.....	141	<b>7.4 Další lymfatické aplikace .....</b>	205
6.2.8 Terapie jizvy.....	143	7.4.1 Uvolnění obličeje .....	205
<b>6.3 Horní končetiny.....</b>	145	7.4.2 Drenáž ramenního kloubu .....	207
6.3.1 Impingement syndrom .....	145	7.4.3 Drenáž kolenního kloubu.....	209
6.3.2 Facilitace šlachy bicepsu .....	147	7.4.4 Fibróza / hematom .....	211
6.3.3 Epikondylitida.....	149	<b>8 Aplikace v neurologii.....</b>	213
6.3.4 Syndrom karpálního tunelu .....	151	<b>8.1 N. medianus.....</b>	215
6.3.5 Stabilizace zápěstí .....	153	<b>8.2 N. radialis.....</b>	217
6.3.6 Kontuze prstu .....	155	<b>8.3 N. ulnaris.....</b>	219
<b>6.4 Dolní končetiny .....</b>	157	<b>8.4 N. ischiadicus .....</b>	221
6.4.1 Kyčelní oblast .....	157	<b>8.5 N. trigeminus .....</b>	223
6.4.2 Natržení svalu.....	159	<b>8.6 Paréza n. facialis .....</b>	225
6.4.3 Artróza kolenního kloubu .....	161	<b>8.7 Extenze prstů.....</b>	227
6.4.4 Achillodynie .....	163	<b>8.8 Napřímení ruky .....</b>	229
6.4.5 Distorze hlezenního kloubu .....	165	<b>8.9 Rotace paže .....</b>	231
6.4.6 Plochoňoží.....	167	<b>8.10 Podpora funkce peristaltiky</b>	
<b>7 Lymfatické aplikace.....</b>	169	<b>tlustého střeva .....</b>	233
<b>7.1 Horní končetiny.....</b>	171	<b>8.11 Břišní spirála .....</b>	235
7.1.1 Uvolnění mediální strany paže .....	171	<b>8.12 Inkontinence stolice.....</b>	237
7.1.2 Uvolnění laterální strany paže .....	173	<b>9 Aplikace v gynekologii .....</b>	239
7.1.3 Uvolnění předloktí / celé paže.....	175	<b>9.1 Podpora břicha .....</b>	241
7.1.4 Uvolnění paže – mediálně a laterálně..	177	<b>9.2 Cross-Tape – příprava na porod.....</b>	243
7.1.5 Uvolnění ruky .....	179	<b>9.3 Městnání mléka.....</b>	245
7.1.6 Proteinová fibróza		<b>9.4 Mastitida .....</b>	247
(Stemmerovo znamení) ruky .....	181	<b>9.5 Obnova mm. transversi abdominis ..</b>	249
7.1.7 Uvolnění paže pomocí spirály.....	183	<b>9.6 Lymfatická aplikace Mamma .....</b>	251
<b>7.2 Dolní končetiny .....</b>	185	<b>9.7 Korekce postury.....</b>	253
7.2.1 Uvolnění stehna .....	185	<b>Seznam použité literatury .....</b>	254
7.2.2 Uvolnění bérce / celé nohy .....	187	<b>Rejstřík .....</b>	255
7.2.3 Uvolnění celé nohy .....	189		
7.2.4 Uvolnění nohy.....	191		
7.2.5 Stemmerovo znamení na noze.....	193		