

Obsah

Předmluva	5	3.2.1 M. pectoralis minor.....	59
1 Metoda K-Taping	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 teju	13	3.2.5 M. obliquus internus abdominis.....	67
1.2.2 Teju s účinnými látkami.....	14	3.2.6 M. iliacus.....	69
1.3 Uživatel a oblasti použití.....	14	3.2.7 Autochtovní zádové svaly (erector spinae), aplikace pro bederní páteř	71
1.4 Vyškolení na terapeuta metody K-Taping.....	15	3.3 Svalové aplikace dolních končetin	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 teju.....	19	3.3.7 M. extensor hallucis longus.....	85
1.8 Kontraindikace	21	4 Vazivové aplikace	87
1.9 Barevné provedení	21	4.1 Vazy a šlachy	89
1.10 Nález	22	4.1.1 Postranní vazy kolenního kloubu.....	89
2 Čtyři techniky aplikace	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	4.2 Vazivové aplikace Spacetape	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	5 Korekční aplikace	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	5.2 Fasciální korekce	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
3 Svalové aplikace	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	6 Indikační aplikace	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	6.2 Trup	129

6.2.1 Thoracic outlet syndrom.....	129	7.2.6 Uvolnění nohy pomocí spirály.....	195
6.2.2 Asthma bronchiale	131	7.3 Trup	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	7.4 Další lymfatické aplikace	205
6.2.8 Terapie jizvy.....	143	7.4.1 Uvolnění obličeje.....	205
6.3 Horní končetiny	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	8 Aplikace v neurologii	213
6.3.4 Syndrom karpálního tunelu	151	8.1 N. medianus	215
6.3.5 Stabilizace zápěstí	153	8.2 N. radialis	217
6.3.6 Kontuze prstu.....	155	8.3 N. ulnaris	219
6.4 Dolní končetiny	157	8.4 N. ischiadicus	221
6.4.1 Kyčelní oblast	157	8.5 N. trigeminus	223
6.4.2 Natržení svalu.....	159	8.6 Paréza n. facialis	225
6.4.3 Artróza kolenního kloubu.....	161	8.7 Extenze prstů	227
6.4.4 Achillodynie	163	8.8 Napřímení ruky	229
6.4.5 Distorze hlezenního kloubu	165	8.9 Rotace paže	231
6.4.6 Plochonoží.....	167	8.10 Podpora funkce peristaltiky tlustého střeva	233
7 Lymfatické aplikace	169	8.11 Břišní spirála	235
7.1 Horní končetiny	171	8.12 Inkontinence stolice	237
7.1.1 Uvolnění mediální strany paže	171	9 Aplikace v gynekologii	239
7.1.2 Uvolnění laterální strany paže	173	9.1 Podpora břicha	241
7.1.3 Uvolnění předloktí / celé paže.....	175	9.2 Cross-Tape – příprava na porod	243
7.1.4 Uvolnění paže – mediálně a laterálně..	177	9.3 Měštňání mléka	245
7.1.5 Uvolnění ruky	179	9.4 Mastitida	247
7.1.6 Proteinová fibróza (Stemmerovo znamení) ruky	181	9.5 Obnova mm. transversi abdominis ..	249
7.1.7 Uvolnění paže pomocí spirály.....	183	9.6 Lymfatická aplikace Mamma	251
7.2 Dolní končetiny	185	9.7 Korekce postury	253
7.2.1 Uvolnění stehna	185	Seznam použité literatury	254
7.2.2 Uvolnění bérce / celé nohy	187	Rejstřík	255
7.2.3 Uvolnění celé nohy	189		
7.2.4 Uvolnění nohy.....	191		
7.2.5 Stemmerovo znamení na noze.....	193		