

Obsah

Předmluva	11
1 Úvod	13
1.1 Hlavní účinky	13
1.2 Kontraindikace	13
1.2.1 Absolutní kontraindikace	13
1.2.2 Relativní kontraindikace (často jenom lokální)	13
1.3 Materiál	14
1.3.1 Výrobci tejpů	14
1.3.2 Jak rozpoznat dobrý materiál	15
1.3.3 Barva tejpů	16
1.3.4 Nůžky	17
1.3.5 Sprejové lepidlo	18
1.3.6 Základní výbava	18
1.4 Průběh ošetření tejpem	18
2 Základy pracovního postupu	19
2.1 Pojetí fascií	19
2.2 Pojetí bolesti	19
2.2.1 Omezování nocicepce proprioceptory	19
2.2.2 Vliv tejpů na WDR-neurony	20
2.3 Pojetí mikrocirkulace	21
2.4 Pojetí kůže	22
2.4.1 Ruffiniho tělíska a volná nervová zakončení jako přenašeče informací při tejpování?	22
2.4.2 Struktura kůže	23
2.4.3 Působení tejpů na dermatomy	23
2.4.4 Vlivy tejpů na viscerokutánní a kutiviscerální reflex	24
3 Koncepce diagnostiky	26
3.1 Koncepce těla jako balonu – <i>body-balloon-theory</i>	26
3.1.1 Koncepce těla jako balonu – osteopatické souvislosti	28
3.1.2 Systém tělesných pásů (<i>bodystraps</i>)	30
3.2 Myofasciální meridiány – anatomické dráhy podle Myerse	32
3.2.1 Povrchová zadní linie – <i>superficial back line</i> (SBL)	33
3.2.2 Povrchová přední linie – <i>superficial front line</i> (SFL)	33
3.2.3 Hluboká přední linie – <i>deep front line</i> (DFL)	34
3.2.4 Postranní linie – <i>lateral line</i> (LL)	34
3.2.5 Spirálovitá linie – <i>spiral line</i> (SL)	35
3.2.6 Pažní linie	35
4 Účinek při různých indikacích – stav bádání	38
4.1 Přehled vědeckých studií	38
4.2 Účinnost svalové techniky	38
<i>Stephan Mogel</i>	
4.2.1 Design výzkumu	40
4.2.2 Testy	40
4.2.3 Interpretace z hlediska fyzioterapeuta	41
4.2.4 Diskuze	42
4.2.5 Závěr	43

5	Techniky střihání do tvaru (<i>shape</i>)	45
5.1	<i>Y-shape</i>	45
5.2	<i>I-shape</i>	45
5.3	<i>X-shape</i>	47
5.4	<i>F-shape</i>	47
5.5	<i>W-shape</i>	48
5.6	<i>D-shape</i>	49
5.7	<i>KK-shape</i>	50
6	Screeningové testy	51
6.1	Testování a hodnocení	51
6.1.1	Výběr tejpové aplikace	52
6.1.2	Faktory, které je třeba vzít v úvahu	53
6.1.3	Proč se používají screeningové testy?	53
6.2	Popis testů	53
6.2.1	Test cervikální extenze/flexe	53
6.2.2	Test horní končetiny (<i>upper extremity test</i>)	54
6.2.3	Test horní oblasti páteře (<i>upper spine test</i>)	55
6.2.4	Test dolní oblasti páteře (<i>lower spine test</i>)	56
6.2.5	Test tlakem na břišní oblast (<i>abdominal pressure test</i>)	57
6.2.6	Test hrudníku (<i>thorax test</i>)	58
6.2.7	Test zvedáním natažené nohy (<i>straight leg raise, SLR</i>)	58
6.2.8	Patrickův test	59
7	Svalové techniky	61
7.1	Všeobecné informace	61
7.2	Krční páteř	62
7.2.1	<i>M. splenius cervicis/capitis</i>	63
7.2.2	<i>M. sternocleidomastoideus</i>	65
7.2.3	<i>Mm. scalenii</i>	67
7.2.4	<i>M. trapezius, pars descendens</i>	69
7.3	Hrudní páteř	72
7.3.1	<i>M. trapezius, pars ascendens</i>	72
7.3.2	<i>M. rhomboideus major</i>	74
7.4	Bederní páteř	76
7.4.1	<i>M. erector spinae</i> (sakrospinální část)	77
7.4.2	<i>M. quadratus lumborum</i>	79
7.5	Břišní svalstvo	82
7.5.1	<i>M. rectus abdominis</i>	82
7.5.2	<i>M. obliquus externus abdominis</i>	83
7.5.3	<i>M. obliquus internus abdominis</i>	84
7.5.4	<i>M. transversus abdominis</i>	85
7.6	Rameno	87
7.6.1	Insuficience rotátorové manžety	88
7.6.2	<i>M. supraspinatus</i>	90
7.6.3	<i>M. infraspinatus</i>	92
7.6.4	<i>M. teres minor</i>	94
7.6.5	<i>M. deltoideus</i>	96
7.6.6	<i>M. biceps brachii</i>	98
7.6.7	<i>M. pectoralis major, pars clavicularis</i>	100

7.6.8	M. pectoralis major, pars costosternalis.....	102
7.7	Horní končetina.....	104
7.7.1	Extenzory – m. extensor carpi radialis longus et brevis / m. extensor digitorum communis	104
7.8	Kýčel	106
7.8.1	M. iliopsoas.....	106
7.8.2	M. gluteus medius.....	109
7.8.3	M. gluteus maximus	111
7.8.4	M. piriformis	113
7.8.5	Adduktory.....	115
7.9	Dolní končetina	118
7.9.1	M. rectus femoris	118
7.9.2	Ischiokrurální svaly – kombinovaná aplikace.....	119
7.9.3	M. triceps surae.....	121
8	Vazivová a prostorová technika (<i>space-technique</i>).....	123
8.1	Všeobecné informace.....	123
8.2	Rameno	124
8.2.1	Lig. scapulohumerale	124
8.2.2	Akromioklavikulární kloub.....	125
8.2.3	Sternoklavikulární kloub	126
8.3	Horní končetina	127
8.3.1	Laterální část pouzdra humeroradiálního kloubu – aplikace pro sport.....	127
8.3.2	Zápěstní kloub – pouzdro radiokarpálního a mediokarpálního kloubu	128
8.3.3	Vazivová technika pro distorzi prstu na příkladu proximálního interfalangeálního kloubu (PIP)	129
8.3.4	Distorze palce v karpometakarpálním kloubu/rizartróza.....	130
8.4	Dolní končetina	131
8.4.1	Lig. collaterale mediale, vnitřní postranní vaz kolena.....	131
8.4.2	Lig. collaterale laterale, vnější postranní vaz kolena	132
8.5	Ošetření spouštěvého bodu (projevený <i>trigger point</i>)	133
9	Fasciální techniky	134
	<i>Arndt Fengler</i>	
9.1	Všeobecné informace.....	134
9.2	Fasciální technika	134
9.2.1	Ramenní fascie	136
9.2.2	Subluxace ramena.....	137
9.2.3	Akutní dysfunkce žebra	139
9.2.4	Drenáž kolena, hiatus tendineus.....	141
9.3	Korekční a fasciální technika	142
9.3.1	Korekční technika pro nadklíčkovou oblast (regio supraclavicularis)	142
10	Korekční aplikace a mechanická korekční technika	144
10.1	Všeobecné informace.....	144
10.1.1	1. mechanická korekční technika	144
10.1.2	2. mechanická korekční technika	144
10.2	Dolní končetina – koleno	145
10.2.1	Korekce česky mediálním směrem.....	145
10.2.2	Kopartment syndrom bérce	146

11	Nervové techniky	147
11.1	Všeobecné informace.....	147
11.2	Horní oblast páteře.....	147
11.2.1	Plexus brachialis.....	147
11.3	Dolní část páteře.....	148
11.3.1	N. ischiadicus.....	148
12	Lymfatické tejpové aplikace.....	150
	<i>Kristin Adlerová, Sascha Seifert</i>	
12.1	Všeobecné informace.....	150
12.1.1	Mízní soustava.....	150
12.1.2	Aplikace tejpů po lymfatické drenáži.....	152
12.1.3	Vliv na žíly.....	152
12.1.4	Hematomy.....	152
12.2	Lymfatická aplikace na obličeji.....	154
12.2.1	Vějířovitý lymfatický tejp s 5–8 rameny.....	154
12.3	Lymfatická aplikace na končetinách.....	156
12.3.1	Horní končetina – vějířovitý lymfatický tejp s 4–6 rameny.....	156
12.3.2	Dolní končetina a trup – lymfatické vějířovité tejpů se 4–6 rameny.....	158
12.4	Lymfatická aplikace v oblasti trupu.....	160
12.4.1	Aplikace vějířovitého lymfatického tejpů v oblasti trupu za účelem přemostění lymfatických rozvodů.....	160
12.5	Ošetření fibrózních změn.....	162
12.5.1	Aplikace tejpů při fibrózních změnách.....	162
13	Korekční techniky k nápravě funkce	164
13.1	Všeobecné informace.....	164
13.2	Horní končetina.....	164
13.2.1	Aplikace v oblasti ruky.....	164
13.2.2	Nedostatečná abdukce ramena.....	166
13.3	Dolní končetina.....	167
13.3.1	Oslabení zvedače chodidla.....	167
14	Viscerální tejpung.....	168
14.1	Žaludek/játra.....	168
14.1.1	Diaphragma abdominale (unilaterální).....	168
14.1.2	Aplikace pro indikaci enteroptózy (viscerální ptózy).....	172
14.2	Tlusté střevo.....	174
14.2.1	Colon ascendens, colon transversum.....	174
14.2.2	Colon descendens.....	176
14.2.3	Colon descendens/ascendens – varianta.....	177
14.2.4	Kombinace pro iliocekální oblast a n. cutaneus femoralis lateralis.....	178
14.2.5	Tenké střevo.....	179
14.3	Močový měchýř.....	181
14.3.1	Inkontinence a pokles.....	181
15	Aplikace pro jednotlivé indikace.....	183
15.1	Páteř.....	183
15.1.1	Akutní problém krční páteře – <i>whiplash injury</i>	183
15.1.2	Hrudní páteř – korekce držení těla.....	185
15.1.3	Skolióza.....	186

15.1.4	Monosegmentální dysfunkce obratlů.....	188
15.1.5	Bolestivý kříž – bederní páteř	189
15.2	Hrudník.....	190
15.2.1	Bránice v inspirační dysfunkci inspira (omezení exspira).....	190
15.2.2	Bránice (břišní přepážka) v expirační dysfunkci (omezení inspira)	192
15.3	Rameno a horní končetina	193
15.3.1	Bolest ramena u sportovců	193
15.3.2	Ruptura rotátorové manžety.....	193
15.3.3	Akromioklavikulární kloub – akutní poranění	195
15.3.4	Akromioklavikulární kloub – 1. a 2. stupeň distorze (Tossy I–II)	196
15.3.5	„Tenisový loket“ – epicondylitis humeri radialis	197
15.3.6	„Golfový loket“ – epicondylitis humeri ulnaris	198
15.4	Koleno a dolní končetina	199
15.4.1	Odlehčení trochley v retropatelární oblasti kolena	199
15.4.2	Gonartróza.....	201
15.4.3	Narušené ovládání kolena při extenzi.....	203
15.4.4	Natržení předního křížového vazů	205
15.4.5	Vnitřní podvrtnutí.....	206
15.4.6	Korekce hlezenní a lýtkové kosti – modifikovaná McMulliganova technika	207
15.4.7	Achillova šlacha, svalová technika pro mm. gastrocnemii, korekce plantární fascie	209
15.4.8	Hallux valgus	211
15.5	Dysfunkce kosti kyčelní.....	212
15.5.1	Dysfunkce kyčle v anteriorním postavení	213
15.5.2	Dysfunkce kyčle v posteriorním postavení	214
15.5.3	Kost křížová v nutaci, bilaterální flekční dysfunkce.....	215
15.5.4	Insuficience v rámci spirálovité linie v úrovni pánve.....	216
15.6	Gynekologické problémy	217
15.6.1	Bolest při menstruaci	217
15.6.2	Tejp na břišní oblast podporující involuční procesy po těhotenství.....	218
15.6.3	Diastáza přímého svalu břišního	219
15.6.4	Viscerální ptóza.....	220
15.6.5	Odlehčení prsu – X-shape.....	221
15.6.6	Odlehčení prsu – KK-shape.....	222
16	Ošetření jizev	223
	<i>Kristin Adlerová</i>	
16.1	Hrudník.....	223
16.1.1	Korekce v břišní oblasti.....	223
16.2	Dolní končetina	225
16.2.1	Korekční aplikace pro iliotibiální trakt ve stehenní oblasti.....	225
16.2.2	Úprava jizvy na koleni.....	227
17	Literatura	229
18	Autoři	232
19	Zdroje obrázků.....	233
	Věcný rejstřík	234