

# Obsah

Úvod	9
<b>1 Neurofyziologické poznámky</b>	<b>10</b>
<b>2 Poznámky k fyziologii kůže</b>	<b>13</b>
<b>3 Poznámky k fyziologii lymfatického systému</b>	<b>15</b>
<b>4 Teoretické poznámky k tejpování</b>	<b>16</b>
4.1 Historie a současnost tejpování	16
4.2 TEMTEX kineziologický tejp od společnosti Towatek Korea Co., Ltd.	17
4.2.1 Vlastnosti TEMTEX kineziologického tejpu.	17
4.3 Fyziologie účinku tejpu	19
4.4 Výhody tejpování	21
4.5 Indikace a možnosti využití	21
4.6 Kontraindikace	22
4.7 Části a elasticnost tejpu	23
4.8 Základy aplikace tejpu	23
4.8.1 Příprava kůže	24
4.8.2 Příprava tejpu	24
4.8.3 Nalepení tejpu	25
4.8.4 Odstranění tejpu.	27
4.8.5 Výběr tvaru tejpu	28
4.8.6 Výběr velikosti a barvy tejpu.	30
4.8.7 Devatero nakonec	31
<b>5 Techniky tejpování</b>	<b>33</b>
5.1 Základní techniky	33
5.1.1 Princip inhibice a facilitace svalu pomocí tejpu	33
5.1.2 Inhibice svalu	35
5.1.3 Facilitace svalu.	37
5.2 Korekční techniky	38
5.2.1 Mechanická korekce	38
5.2.2 Fasciální korekce	43
5.2.3 Prostorová korekce	44
5.2.4 Vazivová/šlachová korekce	49
5.2.5 Funkční korekce.	51
5.2.6 Lymfatická korekce	54

<b>6</b>	<b>Klinické aplikace tejpů u vybraných diagnóz</b>	<b>58</b>
6.1	Oblast hlavy a krku	58
6.1.1	Bolest zubů	58
6.1.2	Zánět vedlejších dutin nosních	58
6.1.3	Paréza nervus facialis	60
6.1.4	Neuralgie nervus trigeminus	63
6.1.5	Cervikalgie	64
6.1.6	Zhmoždění krční páteře	66
6.1.7	Cervikobrachiální syndrom s kořenovým postižením C <sub>6</sub>	68
6.2	Oblast ramene a paže	69
6.2.1	Impingement syndrom	69
6.2.2	Instabilita ramenního kloubu	71
6.2.3	Burzitida ramenního kloubu	76
6.2.4	Afekce akromioklavikulárního kloubu	78
6.2.5	Tenosynovitida m. biceps brachii	80
6.3	Oblast trupu	81
6.3.1	Syndrom horní hrudní apertury	81
6.3.2	Fraktura žeber	83
6.3.3	Low back pain syndrom	85
6.3.4	Spondylolistéza (olistéza), funkční instabilita	87
6.3.5	Bolest sakroiliakálního skloubení	89
6.4	Oblast předloktí a ruky	91
6.4.1	Burzitida loketního kloubu	91
6.4.2	Epicondylitis lateralis	93
6.4.3	Syndrom karpálního tunelu	96
6.4.4	Poranění zápěstí	97
6.4.5	Morbus de Quervain	99
6.5	Oblast kyčelního kloubu a stehna	100
6.5.1	Osteoartróza kyčelního kloubu	100
6.5.2	Poranění hamstringů	101
6.5.3	Přetížení tractus iliotibialis	103
6.6	Oblast kolene	104
6.6.1	Skokanské koleno	104
6.6.2	Poranění lig. cruciatum anterius	108
6.6.3	Burzitida kolenního kloubu, femoropatelní bolesti	110
6.6.4	Běžecské koleno	111
6.7	Oblast bérce a nohy	112
6.7.1	Mediální tibiální stresový syndrom	112

6.7.2	Achillodynie . . . . .	113
6.7.3	Distorze hlezna . . . . .	116
6.7.4	Hallux valgus . . . . .	119
6.7.5	Plochonoží . . . . .	120
<b>7</b>	<b>Tejpování v pediatrii . . . . .</b>	<b>122</b>
7.1	Poruchy temporomandibulárního kloubu . . . . .	122
7.2	Vadné držení těla . . . . .	124
7.3	Hyperextenze kolene, lokte . . . . .	128
7.4	Pohmoždění prstů ruky . . . . .	130
7.5	Distorze zevního kotníku . . . . .	132
7.6	Pes valgus . . . . .	133
7.7	Pes varus . . . . .	136
<b>8</b>	<b>Tejpování v gynekologii a porodnictví . . . . .</b>	<b>138</b>
8.1	Těhotenství . . . . .	138
8.2	Doba šestinedělí . . . . .	141
8.3	Menstruační bolesti . . . . .	142
	<b>Literatura . . . . .</b>	<b>143</b>
	<b>Seznam použitých zkratek . . . . .</b>	<b>147</b>
	<b>O autorech . . . . .</b>	<b>149</b>
	<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>151</b>