

Obsah

Předmluva.....	9
Úvod.....	11
Z dějin tejpování.....	12
Progresivní metoda.....	13
Ke kineziologii pohybu	14
1. Složené pohyby	15
a) Stoj	15
b) Chůze	15
c) Běh	16
2. Koordinovaný pohyb.....	16
3. Pohyb a mozek.....	17
Obecně k metodice tejpování.....	19
1. Hygienické podmínky tejpování	20
2. Poloha ošetřované partie	20
3. Materiál.....	21
4. Indikace.....	21
a) Indikace léčebná.....	21
b) Indikace rehabilitační.....	22
c) Indikace preventivní	22
Několik příběhů z praxe.....	23
Zborcená klenba	23
Rameno a cyklistika	23
Jistota a motokros.....	24
Stabilizace hlezna	24
Valgózní kolena.....	25
Léčebný tejp kotníku	25
Zlomený prst	26
Baletčina achilovka	26
Shrnutí výhod tejpování	27
1. Technické výhody	27
2. Indikační výhody.....	28
3. Psychické výhody	28

VLASTNÍ METODIKA TEJPOVÁNÍ PODLE OŠETŘOVANÝCH TĚLESNÝCH PARTIÍ

HORNÍ KONČETINY A HRUDNÍK.....	36
I. Rameno.....	36
1. Tejp ramene.....	37
2. Rameno v kombinaci s paží	39
II. Hrudník.....	42
III. Paže.....	44
1. Loket.....	44
2. Zápěstí.....	48
a) Základní tejp zápěstí	48
b) Zápěstí v kombinaci s palcem	50
3. Prsty	51
a) Palec.....	51
b) Prst.....	54
c) Fixace poraněného prstu v souprstí	56
DOLNÍ KONČETINY	57
IV. Stehno.....	58
Kompresní tejp stehna	60
V. Koleno.....	62
Základní tejp kolenního kloubu	63
Stabilizace kolenního kloubu kombinací pevného a elastického tejpu.....	65
Oboustranné zpevnění kolenních vazů	66
Tejp kolena s překrytím česky	67
Léčebný tejp dvouhlavého stehenního svalu	68
VI. Lýtko.....	70
VII. Achillova šlacha.....	72
Preventivní tejp.....	72
Odlehčovací tejp.....	74
VIII. Kotník (hlezno)	76
Jednostranná fixace hlezna.....	77
Oboustranné tejpování hlezenního kloubu v kombinaci pevné a elastické pásky	78

Oboustranná fixace hlezenního kloubu.....	80
IX. Noha (chodidlo)	82
1. Tejp příčné klenby.....	83
2. Tejp podélné klenby.....	84
Zpevňující tejp klenby.....	85
X. Prsty nohy	86
Tejp palce	86
Korekční tejpování vbočeného palce (hallux valgus).....	88
Tejpování prstu na noze	89
Stručný terminologický slovníček.....	91
Seznam použité literatury	98