

Obsah

Předmluva.....	5
Úvod.....	6
Z dějin tejpování.....	7
Progresivní metoda.....	8
Ke kineziologii pohybu	9
1. Složené pohyby	10
a) Stoj	10
b) Chůze	10
c) Běh	11
2. Koordinovaný pohyb.....	11
3. Pohyb a mozek.....	12
Obecně k metodice tejpování.....	14
1. Hygienické podmínky tejpování	15
2. Poloha ošetřované partie	15
3. Materiál.....	16
4. Indikace.....	16
a) Indikace léčebná.....	16
b) Indikace rehabilitační.....	17
c) Indikace preventivní	17
Několik příběhů z praxe.....	18
Zborcená klenba	18
Rameno a cyklistika	18
Jistota a motokros.....	19
Stabilizace hlezna	19
Valgózní kolena.....	20
Léčebný tejp kotníku	20
Zlomený prst	21
Baletčina achilovka	21

Shrnutí výhod tejpování	22
1. Technické výhody	22
2. Indikační výhody	23
3. Psychické výhody	23

VLASTNÍ METODIKA TEJPOVÁNÍ PODLE OŠETŘOVANÝCH TĚLESNÝCH PARTIÍ

HORNÍ KONČETINY A HRUDNÍK.....	26
I. Rameno	26
1. Tejp ramene.....	27
2. Rameno v kombinaci s paží	29
II. Hrudník.....	32
III. Paže	34
1. Loket.....	34
2. Zápěstí.....	38
a) Základní tejp zápěstí	38
b) Zápěstí v kombinaci s palcem	40
3. Prsty	41
a) Palec.....	41
b) Prst.....	44
c) Fixace poraněného prstu v souprstí	46
 DOLNÍ KONČETINY	 47
IV. Stehno.....	48
Kompresní tejp stehna	50
V. Koleno.....	52
Základní tejp kolenního kloubu	53
Stabilizace kolenního kloubu	
kombinací pevného a elastického tejpu	55
Oboustranné zpevnění kolenních vazů	56
Tejp kolena s překrytím česky	57
Léčebný tejp dvouhlavého stehenního svalu	58
VI. Lýtko	60
VII. Achillova šlacha	62
Preventivní tejp.....	62
Odlehčovací tejp.....	64

VIII. Kotník (hlezno)	66
Jednostranná fixace hlezna.....	67
Oboustranné tejpování hlezenního kloubu v kombinaci pevné a elastické pásky.....	68
Oboustranná fixace hlezenního kloubu.....	70
IX. Noha (chodidlo)	72
1. Tejp příčné klenby.....	73
2. Tejp podélné klenby.....	74
Zpevňující tejp klenby	75
X. Prsty nohy	76
Tejp palce	76
Korekční tejpování vbočeného palce (hallux valgus).....	78
Tejpování prstu na noze.....	79
XI. Kinezio-tejpování	81
Svalstvo.....	108
Kostra	110
Stručný terminologický slovníček.....	112
Seznam použité literatury	118