

# Obsah

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <i>Předmluva</i> .....               | 11 |
| Úvod .....                           | 12 |
| Z dějin tapingu .....                | 13 |
| Alternativní nebo progresivní? ..... | 14 |
| Nové sporty .....                    | 15 |
| Ke kineziologii pohybu .....         | 16 |
| 1. Složené pohyby .....              | 17 |
| a) Stoj .....                        | 17 |
| b) Chůze .....                       | 18 |
| c) Běh .....                         | 18 |
| 2. Koordinovaný pohyb .....          | 19 |
| 3. Pohyb a mozek .....               | 20 |
| Obecně k metodice tapingu .....      | 21 |
| 1. Hygienické podmínky tapingu ..... | 22 |
| 2. Poloha ošetřované partie .....    | 22 |
| 3. Materiál .....                    | 23 |
| 4. Indikace .....                    | 23 |
| a) Indikace léčebná .....            | 23 |
| b) Indikace rehabilitační .....      | 24 |
| c) Indikace preventivní .....        | 24 |
| Několik příběhů z praxe .....        | 26 |
| Zborcená klenba .....                | 26 |
| Rameno a cyklistika .....            | 26 |
| Jistota a motokros .....             | 27 |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Stabilizace hlezna .....                         | 27        |
| Léčebný tape kotníku .....                       | 28        |
| Zlomený prst .....                               | 28        |
| Baletčina achillovka .....                       | 28        |
| Shrnutí výhod tapingu .....                      | 29        |
| 1. Technické výhody .....                        | 29        |
| 2. Indikační výhody .....                        | 30        |
| 3. Psychické výhody .....                        | 30        |
| Svalstvo .....                                   | 32        |
| Kostra .....                                     | 34        |
| <b>VLASTNÍ METODIKA TEJPOVÁNÍ</b>                |           |
| <b>PODLE OŠETŘOVANÝCH TĚLESNÝCH PARTIÍ .....</b> | <b>37</b> |
| Horní končetiny a hrudník .....                  | 38        |
| I. Rameno .....                                  | 38        |
| 1. Tape ramene .....                             | 39        |
| 2. Rameno v kombinaci s paží .....               | 41        |
| II. Hrudník .....                                | 44        |
| III. Paže .....                                  | 46        |
| 1. Loket .....                                   | 46        |
| 2. Zápěstí .....                                 | 50        |
| a) Základní tape zápěstí .....                   | 50        |
| b) Zápěstí v kombinaci s palcem .....            | 52        |
| 3. Prsty .....                                   | 53        |
| a) Palec .....                                   | 53        |
| b) Prst .....                                    | 56        |
| c) Fixace poraněného prstu v souprstí .....      | 58        |
| Dolní končetiny .....                            | 59        |
| IV. Stehno .....                                 | 60        |
| Kompresní tape stehna .....                      | 62        |
| V. Koleny .....                                  | 64        |
| Základní tape kolenního kloubu .....             | 65        |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Stabilizace kolenního kloubu                         |     |
| kombinací pevného a elastického tapu .....           | 67  |
| Oboustranné zpevnění kolenních vazů .....            | 68  |
| Tape kolena s překrytím česky .....                  | 69  |
| VI. Lýtko .....                                      | 70  |
| VII. Achillova šlacha .....                          | 72  |
| Preventivní tape .....                               | 72  |
| Odlehčovací tape .....                               | 74  |
| VIII. Kotník (hlezno) .....                          | 76  |
| Jednostranná fixace hlezna .....                     | 77  |
| Oboustranný taping hlezenního kloubu                 |     |
| v kombinaci pevné a elastické pásky .....            | 78  |
| Oboustranná fixace hlezenního kloubu .....           | 80  |
| IX. Noha (chodidlo) .....                            | 82  |
| 1. Tape příčné klenby .....                          | 83  |
| 2. Tape podélné klenby .....                         | 84  |
| Zpevňující tape klenby .....                         | 85  |
| X. Palec nohy .....                                  | 86  |
| Korekční taping vbočeného palce (hallux varus) ..... | 88  |
| Taping prstu na noze .....                           | 90  |
| Stručný terminologický slovníček .....               | 91  |
| Seznam použité literatury .....                      | 99  |
| Možnosti obstarání materiálu pro taping .....        | 100 |
| Školení a kurzy tapingu pro maséry .....             | 101 |