



<b>Kapitola 1: Podo-Taping-Concept (tejpování nohy)</b>		
<b>1.1</b>	<b>Tejpy</b>	<b>12</b>
	<i>Co je třeba zvážit při nákupu</i>	
<b>1.2</b>	<b>P-T-C: Funkce a způsoby účinku</b>	<b>13</b>
1.2.1	Snížení bolesti	13
1.2.2	Opěrná funkce a propiocepce	14
1.2.3	Dekomprese	14
1.2.4	Korekce	14
<b>1.3</b>	<b>Význam barev</b>	<b>15</b>
<b>1.4</b>	<b>P-T-C: Přípravy</b>	<b>17</b>
	<i>Co je třeba vzít v úvahu před aplikací</i>	
<b>1.5</b>	<b>P-T-C: Důležité pojmy</b>	<b>18</b>
1.5.1	Báze	18
1.5.2	Tah	19
1.5.3	Tvar tejpů	19
<b>1.6</b>	<b>Poloha rukou v P-T-C</b>	<b>20</b>
1.6.1	Nůžková technika	20
1.6.2	Technika prst-dlaň	21
<b>1.7</b>	<b>P-T-C: Technika aplikace</b>	<b>21</b>
1.7.1	Aplikace nervové	21
1.7.2	Aplikace svalové	22
1.7.3	Aplikace lymfatické, resp. drenážní	22
1.7.4	Aplikace korekční	23
1.7.5	Aplikace dekompresní	23
<b>1.8</b>	<b>P-T-C: Kontraindikace</b>	<b>24</b>

## Kapitola 2: Křížové tejpky

<b>2.1</b>	<b>Co to jsou křížové tejpky?</b>	<b>26</b>
<b>2.2</b>	<b>Čchi</b>	<b>27</b>
<b>2.3</b>	<b>Křížové tejpky: Funkce a způsoby účinku</b>	<b>28</b>
<b>2.4</b>	<b>Křížové tejpky, „rychlí pomocníci v nouzi“</b>	<b>29</b>
2.4.1	Bolest	30
2.4.2	Sedlový kloub palce	37
2.4.3	Tenisový loket	38
2.4.4	Golfový loket	39
2.4.5	Bolesti šíje a ramen	41
2.4.6	Bolesti hlavy a migréna	42
2.4.7	Bolesti bederní páteře	42
2.4.8	Ošetření pahýlů po amputaci	43

## Kapitola 3: Onemocnění nožní klenby

<b>3.1</b>	<b>Snížená klenba chodidla (insufficiencia pedes) a plochá noha (pes planus)</b>	<b>46</b>
3.1.1	P-T-C: Aplikace na sníženou klenbu chodidla a plochou nohu	47
<b>3.2</b>	<b>Příčně plochá noha (pes transversoplanus)</b>	<b>48</b>
3.2.1	P-T-C: Aplikace na příčně plochou nohu	49
<b>3.3</b>	<b>P-T-C: Aplikace na sníženou klenbu chodidla, příčně plochou nohu a plochou nohu</b>	<b>50</b>
3.3.1	P-T-C: Poznámka ke snížené klenbě chodidla, příčně ploché noze a ploché noze	51
3.3.2	P-T-C: Kombinace u snížené klenby chodidla, příčně ploché nohy a ploché nohy	51
<b>3.4</b>	<b>Ledderhoseův syndrom</b>	<b>52</b>
3.4.1	P-T-C: Aplikace u Ledderhoseova syndromu	53

<b>3.5</b>	<b>Navikulární pokles (navicular drop)</b>	<b>55</b>
3.5.1	Co je to „drop sign“?	55
3.5.2	Provedení a vyhodnocení	56
3.5.3	P-T-C: Aplikace u navikulárního poklesu	59

## Kapitola 4: Onemocnění prstů nohy

<b>4.1</b>	<b>Hallux valgus (vbočený palec)</b>	<b>62</b>
4.1.1	P-T-C: Aplikace na hallux valgus	63
4.1.2	P-T-C: Poznámka k hallux valgus	67
4.1.3	P-T-C: Kombinace u hallux valgus	68
<b>4.2</b>	<b>Drápovitý prst (digitus flexus) a kladívkový prst (digitus malleus)</b>	<b>68</b>
4.2.1	P-T-C: Aplikace na drápovitý prst	70
4.2.2	P-T-C: Aplikace na kladívkový prst	71
4.2.3	P-T-C: Poznámka k drápovitému a kladívkovému prstu	72
4.2.4	P-T-C: Kombinace u drápovitého a kladívkového prstu	72
<b>4.3</b>	<b>Unguis incarnatus (zarostlý nehet na prstu nohy)</b>	<b>72</b>
4.3.1	P-T-C: Aplikace na unguis incarnatus	74
4.3.2	P-T-C: Poznámka k unguis incarnatus	75
4.3.3	P-T-C: Kombinace u unguis incarnatus	75

## Kapitola 5: Chybné postavení/onemocnění hlezenního kloubu

<b>5.1</b>	<b>Hlezenní kloub</b>	<b>76</b>
5.1.1	Aplikace na hlezenní kloub	78
5.1.2	Poznámka k aplikaci na hlezenní kloub	84
5.1.3	P-T-C: Kombinace u hlezenního kloubu	84
<b>5.2</b>	<b>Vbočená noha (pes valgus)</b>	<b>84</b>
5.2.1	P-T-C: Aplikace na vbočenou nohu	85
<b>5.3</b>	<b>Pes varus (vybočená noha)</b>	<b>86</b>
5.3.1	P-T-C: Aplikace na pes varus	87

## Kapitola 6: Svalové aplikace

<b>6.0</b>	<b>Použití svalové aplikace</b>	<b>88</b>
6.0.1	Anatomie svalu a jeho funkce	88
<b>6.1</b>	<b>Musculus tibialis anterior a musculus extensor hallucis longus</b>	<b>92</b>
6.1.1	P-T-C: Aplikace na m. tibialis anterior, m. extensor, hallucis longus	94
6.1.2	P-T-C: Poznámka na m. tibialis anterior, m. extensor, hallucis longus	95
6.1.3	P-T-C: Kombinace u m. tibialis anterior, m. extensor, hallucis longus	96
<b>6.2</b>	<b>Musculus triceps surae</b>	<b>96</b>
6.2.1	P-T-C: Aplikace na m. triceps surae	98
6.2.2	P-T-C: Poznámka k m. triceps surae	101
6.2.3	P-T-C: Kombinace u m. triceps surae	101
<b>6.3</b>	<b>Plantární fasciitida (bolest paty)</b>	<b>101</b>
6.3.1	Cvičení plantární fasciitidy	102
6.3.2	Aplikace P-T-C a odlehčující účinek tejpů	103

## Kapitola 7: Aplikace na kolenní kloub

<b>7.1</b>	<b>Kolenní kloub (articulatio genus)</b>	<b>105</b>
7.1.2	P-T-C: Aplikace na kolenní kloub (strukturální)	107
7.1.3	P-T-C: Aplikace na kolenní kloub (muskulární)	110
7.1.4	P-T-C: Poznámka k aplikaci na kolenní kloub	112
7.1.5	P-T-C: Kombinace při aplikaci na kolenní kloub	112

## Kapitola 8: Neurologické aplikace

<b>8.1</b>	<b>Nervus ischiadicus</b>	<b>113</b>
8.1.1	P-T-C: Aplikace na nervus ischiadicus	116
8.1.2	P-T-C: Poznámka k nervus ischiadicus	122
8.1.3	P-T-C: Kombinace u nervus ischiadicus	122

<b>8.2</b>	<b>Mortonova neuralgie</b>	<b>123</b>
8.2.1	P-T-C: Aplikace při Mortonově neuralgii	124
8.2.2	P-T-C: Poznámka k Mortonově neuralgii	129
8.2.3	P-T-C: Kombinace u Mortonovy neuralgie	129
<b>Kapitola 9: Lymfatické, resp. drenážní aplikace</b>		
<b>9.1</b>	<b>P-T-C: Aplikace u drenáže hlezenního kloubu a přednoží</b>	<b>130</b>
9.1.1	P-T-C: Poznámka	132
9.1.2	P-T-C: Kombinace drenáže hlezenního kloubu a přednoží	132
<b>9.2</b>	<b>P-T-C: Aplikace u drenáže kolenního kloubu</b>	<b>132</b>
9.2.1	P-T-C: Poznámka	134
9.2.2	P-T-C: Kombinace drenáže kolenního kloubu a přednoží	134
<b>9.3</b>	<b>Lokální hematom (modřina)</b>	<b>135</b>
<b>Kapitola 10: Tejpy na jizvy</b>		<b>138</b>
<b>Kapitola 11: Aplikace pro profesionální svépomoc</b>		
<b>11.1</b>	<b>Přetížení v sedlovém kloubu palce</b>	<b>140</b>
<b>11.2</b>	<b>Tenisový loket</b>	<b>143</b>
<b>11.3</b>	<b>Bolesti bederní páteře</b>	<b>147</b>
<b>11.4</b>	<b>Bolesti ramen a šíje</b>	<b>149</b>
<b>Glosář</b>		<b>156</b>
<b>Seznam použité literatury</b>		<b>159</b>