

Můj velký dík	15
Předmluva k VII. vydání	16
Úvodní slovo autorky k novému českému vydání	17
Z předmluvy k 1. vydání.....	18
Úvodní slovo k 1. vydání.....	20

I ZÁKLADY

1 Historický vývoj terapie na noze	24
1.1 První historické prameny	24
1.2 Vývoj v novověku	24
1.3 Cesta od reflexologie k terapii reflexních zón na noze	25
1.4 Co jsou reflexní zóny na noze?	
Přiblížení z hlediska dnešního chápání životních procesů	26
1.4.1 Souvislosti, které jsou známé školní medicíně	26
1.4.2 Nové cesty ve výzkumu a vědě – obecně	27
1.4.3 Nové cesty v medicínsko-terapeutické oblasti.....	27
1.4.4 Reflexní zóny jako mikrosystémy a nositelky informace	27
1.4.5 Odkazy na existenci a působení reflexních zón na noze	28
1.4.6 Praktické pracovní modely k vyhledávání zón na noze	29
1.4.7 Shrnutí.....	29
1.4.8 Krátké shrnutí pro každodenní praxi	29
2 Dva pracovní modely pro praktický úvod do RTN.....	30
2.1 Rastrový obraz podle Williama FitzGerala.....	30
2.1.1 Vertikální dělení na deset zón.....	30
2.1.2 Horizontální dělení	30
2.2 Člověk jako makrosystém, který lze poznávat v jeho různých mikrosystémech.....	32
2.2.1 Analogie tvaru – člověk a noha	33
2.2.2 Anatomické přiřazení reflexních zón na noze	33
3 Základní terapeutické hmaty, dotýkat se – ošetřovat	36
3.1 Základy	36
3.2 Hmatová technika	36
3.2.1 Základní hmat palcem	36
3.2.2 Základní hmat ukazováčkem	38
3.2.3 Alternované (střídavé) hlazení.....	39
3.2.4 Vytahovací hmat	40
3.2.5 Sedativní prodlévací hmat.....	40
3.2.6 Pravidla ohledně používání hmatů	41
3.2.7 Učební pomůcky.....	42
3.3 Shrnutí	43

4	Poznávací znaky zatížených zón, správné dávkování podle situace.....	44
4.1	Příznaky zatížení zón.....	44
4.2	Znaky správného dávkování podle situace.....	44
4.3	Jak naložit s přehnanými reakcemi na zátěž během terapie.....	45
5	Indikace – kontraindikace.....	47
5.1	Ověřené indikace pro začátek.....	47
5.2	Kontraindikace.....	47
5.2.1	Absolutní kontraindikace.....	47
5.2.2	Relativní kontraindikace.....	47
6	Stabilizace a harmonizace vegetativní nervové soustavy.....	50
6.1	Vyrovnávací hmaty pro <i>fysis</i> i <i>psyché</i>	50
6.1.1	Všeobecný popis.....	50
6.1.2	Hmat vytahování pat.....	50
6.1.3	„Energetická čepička“.....	51
6.1.4	Dechový vyrovnávací hmat – brániční.....	51
6.1.5	Hmat dlaně-chodidla (hmat plosek nohou).....	52
6.1.6	Hmat „jin-jang“.....	52
6.1.7	Hmat solárního plexu.....	53
6.1.8	„Malý energetický oběh“.....	54
6.1.9	Lemniskáta – znak nekonečna.....	55
6.1.10	„Otevírač třísel“.....	55
6.1.11	Praktické pokyny.....	56
6.2	Eutonické hmaty k vyrovnání napětí.....	57
6.2.1	„Prostorový hmat“.....	57
6.2.2	Hmat rameno – paže.....	57
6.2.3	Hmat pánev – dolní končetina.....	58
6.2.4	Křížový hmat.....	59
6.3	Ošetření svěračů s cílem dosažení vegetativní harmonizace.....	59
6.3.1	Praktické využití.....	60
6.3.2	Další možnosti.....	60
6.3.3	Sedace – tonizace?.....	60
6.4	Shrnutí.....	61
7	Příprava na terapii.....	62
7.1	Vztah ošetřujícího a ošetřovaného.....	62
7.2	Instrukce pro pacienty.....	62
7.3	Stanovení krátké anamnézy.....	62
7.4	Uložení během ošetření.....	63
7.4.1	Všeobecné informace.....	63
7.4.2	Variace.....	63
7.5	Řád pro terapeuta.....	64
7.5.1	Držení těla vsedě.....	64
7.5.2	Pozornost vůči vlastnímu dýchání.....	64
7.5.3	Zdravý odstup.....	65
7.5.4	Shrnutí.....	65

8 Bolest – její smysl a význam	66
8.1 Zdraví – nemoc – bolest.....	66
8.2 Různé vnímání bolesti v zónách, způsoby ošetření.....	67
9 Meze pevného definování zón	69
9.1 Odchytky v poloze zón	69
9.1.1 Fyziologické odchytky v poloze zón.....	69
9.1.2 Patologické odchytky.....	69
9.1.3 Shrnutí.....	69
9.2 Interakce mezi zatížením na noze a v organismu	70
9.2.1 Účinky zatížení nohy.....	70
9.2.2 Vlivy zatížení v organismu	70
9.2.3 Další výklady nálezů na noze.....	71
9.2.4 Shrnutí.....	71
10 Skupiny zón.....	76
10.1 Úvod.....	76
10.2 Zóny hlavy a krku.....	77
10.2.1 Všeobecná vysvětlení.....	77
10.2.2 Nákres zón.....	77
10.2.3 Anatomická poloha zón.....	77
10.2.4 Postup práce	80
10.3 Zóny páteře, hrudníku a ramenního pletence.....	84
10.3.1 Všeobecná vysvětlení.....	84
10.3.2 Nákres zón.....	84
10.3.3 Anatomická poloha zón.....	84
10.3.4 Postup práce	85
10.4 Zóny močových cest, kostí a tkáně pánve až po kolena	86
10.4.1 Všeobecná vysvětlení.....	86
10.4.2 Nákres zón.....	87
10.4.3 Anatomická poloha zón.....	87
10.4.4 Postup práce	90
10.5 Zóny endokrinních žláz.....	92
10.5.1 Všeobecná vysvětlení.....	92
10.5.2 Nákres zón.....	92
10.5.3 Anatomická poloha zón.....	92
10.5.4 Postup práce	95
10.6 Zóny dýchacích orgánů a srdce	96
10.6.1 Všeobecná vysvětlení.....	96
10.6.2 Nákres zón.....	97
10.6.3 Anatomická poloha zón.....	97
10.6.4 Postup práce	98
10.7 Zóny trávicího traktu.....	99
10.7.1 Všeobecná vysvětlení.....	99
10.7.2 Nákres zón.....	102
10.7.3 Anatomická poloha zón.....	102
10.7.4 Postup práce	103

10.8 Zóny lymfatické soustavy, solárního plexu	103
10.8.1 Všeobecná vysvětlení	103
10.8.2 Nákres zón	106
10.8.3 Anatomická poloha zón	106
10.8.4 Postup práce	107

II PRAXE

11 První ošetření jako stanovení nálezu	110
11.1 Vcítění	110
11.2 Vyšetření pohledem – inspekce	110
11.2.1 Statika nohy	110
11.2.2 Tkáň nohy	111
11.2.3 Kůže a nehty	112
11.2.4 Teplota nohou	114
11.3 Vyšetření pohmatem – palpce	114
11.3.1 Zjišťování střední hodnoty dávkování	115
11.3.2 Praktické provádění vyšetření pohmatem	115
11.3.3 Rozlišení mezi zónami symptomů a zónami pozadí	116
11.3.4 Příklady stejných zón symptomu, ale rozdílných zón pozadí	117
11.3.5 Shrnutí	117
11.4 Zakreslení zón do vyšetřovací (záznamové) karty	117
11.5 Výjimečné situace týkající se stanovení vstupního nálezu	120
11.6 Závěr ošetření	121
11.6.1 Odpočinek	121
11.6.2 Sebepozorování pacientů a jejich zpětná vazba	121
11.7 Shrnutí	123
12 Struktura následných a závěrečných ošetření	124
12.1 Přehled	124
12.1.1 Shrnutí	125
12.2 Pracovní postup během následných ošetření	125
12.2.1 Léčení zatížených zón	125
12.2.2 Stanovení priorit	126
12.3 Závěrečné ošetření	126
12.3.1 Jak provádíme závěrečné vyšetření	126
12.3.2 Shrnutí	126
13 Trvání ošetření a intervaly mezi nimi	128
13.1 Délka vstupního vyšetření a následných ošetření	128
13.2 Intervaly mezi ošetřeními	128
13.3 Trvání jedné série ošetření	128
14 Reakce v intervalech mezi ošetřeními	129
14.1 Všeobecné informace	129
14.2 Nejčastější reakce	129
14.3 Jak přistupovat k silným reakcím	133

14.3.1	Všeobecné informace.....	133
14.3.2	Péče během silných reakcí.....	133
14.3.3	Příklady velmi silných reakcí.....	133
14.4	Negativní reakce, nově vznikající onemocnění.....	134
14.5	Shrnutí.....	134
15	Pravolevá zaměnitelnost reflexních zón na noze.....	135
15.1	Základy.....	135
15.2	Praktické pomůcky při rozhodování.....	135
15.3	Shrnutí.....	137
16	Ošetření akutních a bolestivých stavů.....	138
16.1	Všeobecné informace.....	138
16.2	Postup.....	138
16.2.1	Působení prodlévacím hmatem v zónách symptomů.....	138
16.2.2	Současné ošetření funkčně korespondujících zón pozadí.....	139
16.2.3	Shrnutí.....	140
16.3	Opatrné ošetření zón symptomů v případě speciálních onemocnění.....	141
16.3.1	Příklady.....	141
16.3.2	Shrnutí.....	143
17	Terapeutické provázení pacientů při nečekaných emocionálních reakcích.....	144
17.1	Všeobecné pokyny.....	144
17.2	Praktické rady.....	145
17.3	Další zkušenosti.....	146
17.4	Shrnutí.....	146
18	Kombinovaná terapie.....	147
18.1	Všeobecné informace.....	147
18.2	Osvědčené možnosti kombinace.....	147
18.2.1	Ve fyzikální terapii.....	147
18.2.2	V nemocnicích, rehabilitačních centrech a na lázeňských klinikách.....	147
18.2.3	V lékařské či léčitelské praxi.....	147
18.3	RTN a užívání léků.....	148
18.4	Ošetření končetin.....	148
18.4.1	Nespecifické ošetření reflexních zón končetin.....	148
18.4.2	Kolaterální a kontralaterální ošetření končetin.....	148
18.4.3	Konsenzuální ošetření v reflexních zónách na noze.....	150
18.5	Průvodní opatření.....	150
18.6	Terapie reflexních zón na ruce.....	152
18.6.1	Ruce a nohy – srovnání.....	152
18.6.2	Terapie zón na ruce.....	152
18.6.3	Jak provádět terapii na ruce.....	152
18.6.4	Speciální oblasti aplikace.....	153
19	Samoléčba, „pomůcky pro nohy“.....	154
19.1	Samoléčba.....	154

19.1.1	Možnosti	154
19.1.2	Omezení	154
19.1.3	Dobré indikace pro ošetření sebe sama	154
19.1.3	Shrnutí.....	154
19.2	„Pomůcky pro nohy“	155
20	Možnosti a hranice diagnostiky	156
20.1	Všeobecné informace	156
20.2	Informační a diferenciální diagnostika	156
20.3	Další pokyny	157
21	Návrhy terapie.....	158
21.1	Všeobecné informace	158
21.1.1	Tonizace – sedace	158
21.2	Skupina zón hlavy a krku	159
21.2.1	Všeobecné informace.....	159
21.2.2	Návrhy terapie.....	160
	Bolesti hlavy při sinusitidě	161
21.3	Skupina zón páteře, ramenního a pánevního pletence.....	165
21.3.1	Všeobecné informace.....	165
21.3.2	Návrhy terapie páteře	166
21.3.3	Všeobecné informace o ramenním pletenci a hrudníku.....	168
21.3.4	Návrhy terapie ramenního pletence a hrudníku	169
21.3.5	Všeobecné informace o oblasti pánevního pletence až po koleno	171
21.3.6	Návrhy terapie.....	172
21.4	Skupina zón močových cest	173
21.4.1	Všeobecné informace.....	173
21.4.2	Návrhy terapie.....	174
21.5	Skupina zón hormonální soustavy.....	177
21.5.1	Všeobecné informace	177
21.5.2	Návrhy terapie.....	177
21.5.3	Brzlík.....	182
21.6	Skupina zón dýchacího ústrojí a srdce	183
21.6.1	Obecně o dýchání.....	183
21.6.2	Návrhy terapie dýchacích orgánů (<i>obr. 21.8</i>).....	185
21.6.3	Srdce – všeobecné informace.....	185
21.6.4	Návrhy terapie nemocí srdce a krevního oběhu.....	187
21.7	Skupina zón trávicích orgánů	188
21.7.1	Všeobecné informace.....	188
21.7.2	Návrhy terapie.....	189
21.8	Skupina zón mízní soustavy.....	191
21.8.1	Všeobecné informace.....	191
21.8.2	Návrhy terapie.....	192
22	Kolem těhotenství a porodu	195
22.1	Všeobecné informace	195
22.2	Terapie v těhotenství	195
22.2.1	Základní ošetřování.....	195

22.2.2 Často se vyskytující potíže.....	196
22.3 Potíže během porodu a po něm.....	198
22.4 Ošetřování novorozenců	199
22.4.1 Shrnutí.....	201
23 Terapie kojenců a dětí.....	202
23.1 Všeobecné informace	202
23.2 Instrukce k dávkování.....	202
23.3 Osvědčené indikace.....	202
23.4 Shrnutí	205

III SPECIÁLNÍ TÉMATA A DALŠÍ ROZVINUTÍ APLIKACÍ

24 Speciální skupiny pacientů	208
24.1 Chronicky nemocní a upoutaní na lůžko.....	208
24.1.1 Všeobecné informace.....	208
24.1.2 Speciální chronická onemocnění	208
24.2 Péče o pacienty v paliativní medicíně.....	211
24.2.1 Odborná péče ošetřovatelů	211
24.2.2 Péče blízkých osob.....	212
24.3 Poruchy spánku	212
24.4 Anorexia nervosa a bulimia nervosa	213
24.5 Alergie.....	214
25 Ošetřování jizev	217
25.1 Všeobecné informace	217
25.2 Realizace ošetření.....	218
25.2.1 Výběr jizev pro RTN	218
25.2.2 Lokalizace reflexní zóny jizvy	219
25.2.3 Technika ošetřování jizev	219
25.3 Shrnutí	220
26 Zóny zubů a jejich vzájemné energetické vztahy	221
26.1 Všeobecný úvod	221
26.2 Schéma zubů	221
26.2.1 Praktické využití	222
26.3 Shrnutí	226
27 Reflexní zóny pánevních vazů	227
27.1 Indikace	227
27.2 Kontraindikace	228
27.3 Technika ošetření	228
28 Reflexní zóny obličeje a krku.....	229
28.1 Všeobecný úvod	229
28.2 Podrobný popis souvislostí	229

29 Reflexní zóny lymfatické soustavy.....	233
29.1 Všeobecný úvod	233
29.2 Výhody léčení lymfatických obtíží pomocí RTN	233
29.3 Indikace – kontraindikace	233
29.4 Praxe ošetření lymfy pomocí RTN	234
29.5 Možné reakce	236
30 Vzájemné vztahy mezi reflexními zónami na noze a meridiány.....	238
30.1 Všeobecný úvod	238
30.2 Co jsou to meridiány?.....	238
30.3 Praktické využití.....	238
30.4 Zatížení meridiánů in situ.....	239
31 Z praxe pro praxi	242
31.1 Léčení bolesti a akutní ošetření.....	242
31.1.1 Hrozící neprůchodnost střev (ileus)	242
31.1.2 Omezení hybnosti levého ramenního kloubu	242
31.1.3 Akutní zánět mandlí (angina tonsillaris)	242
31.2 Skeletomuskulární onemocnění.....	243
31.2.1 Ischialgie	243
31.2.2 Bursitida levého lokte.....	243
31.2.3 Silné bolesti v pravém stehnu a kyčli	243
31.3 Zranění při sportu.....	243
31.3.1 Zlomenina patní kosti po úrazu	243
31.3.2 Pád na Tour de France, zlomenina klíční kosti	244
31.4 Onemocnění trávicího traktu	244
31.4.1 Divertikulitida.....	244
31.4.2 Hemoroidy a zácpa.....	244
31.4.3 Potíže s trávením	244
31.5 Onemocnění močových cest.....	245
31.5.1 Recidivující záněty močového měchýře, bolesti zad.....	245
31.5.2 Kámen v pravém močovodu	245
31.6 Onemocnění dýchacích cest	245
31.6.1 Stav po zápalu plic	245
31.6.2 Chronicky ucpaný nos	246
31.7 Bolesti hlavy	246
31.7.1 Bolesti hlavy od dětství.....	246
31.7.2 Migréna.....	246
31.8 Gynekologické problémy.....	246
31.8.1 Návaly horka	246
31.8.2 Amenorea	247
31.8.3 Cysta na levém vaječníku	247
31.9 Kolem těhotenství a porodu.....	247
31.9.1 Příprava na porod.....	247
31.9.2 Retence moči v 9. týdnu těhotenství	248
31.9.3 Vyvolání porodu prostřednictvím nohou	248

31.10	Ošetřování kojenců	248
31.10.1	Zkušenosti z oddělení předčasně narozených dětí	248
31.10.2	Střevní koliky, tortikolis	249
31.10.3	Ucpaný slzný kanál	249
31.11	Ošetřování dětí.....	249
31.11.1	Akutní spastická tortikolis (fixované asymetrické držení hlavy).....	249
31.11.2	Oční tiky, které se projevují častým mrkáním	250
31.11.3	Zácpa, nedostatečná peristaltika.....	250
31.12	Ošetřování starých lidí.....	250
31.12.1	Nedoslýchavost ve 101 letech	250
31.12.2	Stav po komplikované zlomenině vřetenní kosti a ablaci prsní žlázy vlevo	251
31.13	Ošetřování sebe sama (autoterapie)	251
31.13.1	Pozitivní gynekologický nález	251
31.13.2	Ošetření jizev – přenos z mikrosystému do makrosystému.....	252
31.13.3	Cysta na pravém vaječníku	252
31.14	Lymfatická zatížení.....	252
31.14.1	Chronický hnisavý zánět středního ucha, bronchitida, sinusitida	252
31.14.2	Infekční mononukleóza	253
31.14.3	Lymfedém na obou dolních končetinách	253
31.15	Alergie, kožní onemocnění	253
31.15.1	Alergická rhinitis.....	253
31.15.2	Alergický kašel.....	253
31.15.3	Stav po pásovém oparu (herpes zoster), alergie.....	254
31.16	Neurologická onemocnění	254
31.16.1	Záchvat mrtvice s krvácením do mozku.....	254
31.16.2	Neklidné nohy	254
31.16.3	Roztroušená skleróza, granulom v pravé horní čelisti	255
31.17	Onemocnění rakovinou.....	255
31.17.1	Karcinom plic v terminálním stádiu	255
31.17.2	Akutní zánět močového měchýře po operaci rakoviny prsu	255
31.17.3	Stav po karcinomu levé prsní žlázy.....	256
31.18	Paliativní péče, doprovázení umírajících	256
31.18.1	Zvláštní rozloučení	256
31.18.2	Zkušenosti s pacienty ve stacionáři	256
31.19	Zuby jako rušivá pole	257
31.19.1	Potíže v SIS a bederní páteři	257
31.19.2	Potíže s koleny	257
31.20	Jizvy jako rušivá pole.....	258
31.20.1	Jizva na klíční kosti jako rušivé pole při bolestech v oblasti bederní páteře a SIS.....	258
31.20.2	Stav po operaci žlučníku, průjmy	258
31.20.3	Operace myomu.....	258
31.21	Pooperační ošetření.....	258
31.21.1	Stav po umělé náhradě pravého kolenního kloubu (totální endoprotéza)..	258
31.21.2	Stav po resekci esovité kličky (2007)	259
31.22	Kombinovaná terapie	259

31.22.1 Stav po operaci kvůli pleurálnímu empyému (hnisavému procesu v pleurální dutině) a výpotkům	259
31.22.2 ADHD, hyperaktivita	259
31.22.3 Mnohonásobné myogelózy	260
31.23 Rozličné a zvláštní případy	260
31.23.1 „Patní ostruha“ a chronická zácpa	260
31.23.2 Pánevní vazy a břišní tanec	260
31.23.3 Piercing	260
31.23.4 Astigmatismus, zánět mandlí	261
31.23.5 Signály z nohy	261
32 Shrnutí metody	262

IV PŘÍLOHY

33 Studie a publikace k reflexní terapii zón na noze	264
34 Autorizovaná výuková centra Hanne-Marquardt-Fussreflex®	266
35 Zdroje obrázků	268
36 Seznam literatury	269
37 Zkratky a odborné termíny	271
38 Věcný a jmenný rejstřík	272