

# Spis treści

Wstęp.....	6
------------	---

Układ mięśniowy i kostny człowieka.....	10
---	----

Słownik.....	12
--------------	----

Historia i rozwój metody kinesiotapingu .....	14
---	----

Podstawy metody.....	18
----------------------	----

Działanie kinesiotapingu na organizm .....	20
--	----

Sposoby aplikacji taśm do kinesiotapingu .....	22
--	----

Praktyczne zastosowanie metody kinesiotapingu w sporcie.....	24
---	----

Skręcenie stawu skokowego.....	24
--------------------------------	----

Entezopatia więzadła rzepki .....	28
-----------------------------------	----

Podstawy praktyczne oklejania .....	30
-------------------------------------	----

Przygotowanie taśm i skóry do oklejania .....	32
---	----

Stopnie rozciągnięcia taśmy stosowane w kinesiotapingu.....	35
--	----

Podstawowe kształty taśm w kinesiotapingu .....	37
---	----

Podstawowe kierunki naklejania taśm w kinesiotapingu.....	39
--	----

Oddziaływanie fizjologiczne kinesiotapingu .....	42
---	----

Skóra i jej właściwości .....	44
-------------------------------	----

Unaczynienie skóry.....	45
-------------------------	----

Unerwienie skóry .....	45
------------------------	----

Fizjologiczne właściwości skóry .....	45
---------------------------------------	----

Wpływ oklejania na skórę.....	46
-------------------------------	----

Funkcjonowanie mięśni.....	47
----------------------------	----

Układ krążenia i układ limfatyczny .....	49
Układ krwionośny .....	49
Układ limfatyczny .....	51
Zastosowanie kinesiotapingu w schorzeniach układu krążenia i układu limfatycznego .....	52
Redukcja bólu .....	54
Działanie przeciwbólowe kinesiotapingu .....	56
Artrokinematyka stawów .....	57

## Alfabet kinesiotapingu, czyli wybrane schorzenia, w których oklejanie jest skuteczne ..... 58

Bark zamrożony (PHS) .....	59
Chondromalacja rzepki .....	61
Naciągnięcie mięśni kulszowo-goleniowych .....	63
Naciągnięcie mięśni przywodzicieli uda .....	65
Palce młotkowate .....	66
Skръcenie palca ręki .....	67
Przeprost stawu kolanowego .....	68
Przeprost stawu łokciowego .....	69
Uraz ewersyjny stawu skokowego (skръcenie stawu skokowego) .....	71
Uraz inwersyjny stawu skokowego (skръcenie stawu skokowego) .....	72
Uszkodzenie splotu ramiennego .....	74
Uszkodzenie więzadła krzyżowego przedniego kolana (ACL) .....	75
Zapalenie nadkłykcia bocznej kości ramiennej (łokieć tenisisty) .....	76
Zapalenie nadkłykcia przyśrodkowej kości ramiennej (łokieć golfisty) .....	77
Zapalenie ścięgna Achillesa .....	78
Zespół bólowy odcinka lędźwiowego kręgosłupa .....	79
Zespół bólowy stawu biodrowego .....	81
Zespół de Quervain'a .....	81
Zespół kanatu nadgarstka .....	82
Zespół przeciążeniowy więzadła rzepki (kolano skoczka) .....	84

# Spis treści

Wprowadzenie do technik korekcyjnych .....	86
Korekcja mechaniczna.....	89
Niestabilność przednia stawu ramiennego.....	90
Paluch koślawy ( <i>hallux valgus</i> ) .....	94
Korekcja mechaniczna stawów krzyżowo-biodrowych .....	96
Korekcja powięziowa.....	99
Korekcja powięzi pasma biodrowo-piszczelowego .....	100
Stan zapalny ścięgien mięśni gęsiej stopy ścięgnistej powierzchownej.....	102
Ból głowy okolicy czołowej .....	104
Korekcja przestrzenna .....	107
Odciążanie aparatu torebkowo-więzadłowego układu ruchu.....	108
Miejsca bolesne – terapia przeciwbólowa.....	110
Punkty spustowe .....	112
Korekcja więzadłowa/ścięgnista .....	114
Więzadła poboczne stawu kolanowego .....	116
Więzadło rzepki.....	118
Ścięgno Achillesa.....	120
Więzadła poboczne stawu skokowego .....	122
Korekcja funkcjonalna .....	125
Korekcja ustawienia rzepki.....	126
Skolioza .....	128
Korekcja wyrostka kolczystego kręgu C7.....	132
Korekcja limfatyczna/krażeniowa.....	134
Obrzęki limfatyczne kończyny górnej.....	136
Obrzęki limfatyczne kończyny dolnej .....	138
Krwaki i obrzęki pourazowe/pooperacyjne .....	140

## Praktyczne przykłady aplikacji taśm technikami mięśniowymi ..... 142

Tułów i szyja ..... 145

    Mięsień mostkowo-obończykowo-sutkowy ..... 146

    Mięsień najszerszy grzbietu ..... 148

    Mięsień czworoboczny ..... 150

    Mięsień prosty brzucha ..... 154

    Mięsień skośny zewnętrzny brzucha ..... 156

    Mięsień skośny wewnętrzny brzucha ..... 158

Obręcz kończyny górnej (ramię, przedramię, ręka) ..... 161

    Mięsień naramienny ..... 162

    Mięsień piersiowy większy ..... 164

    Mięsień trójgłowy ramienia ..... 166

    Mięsień dwugłowy ramienia ..... 168

    Mięsień zginacz łokciowy nadgarstka ..... 170

    Mięsień prostownik promieniowy nadgarstka długi i krótki ..... 172

Obręcz kończyny dolnej (udo, podudzie, stopa) ..... 175

    Mięsień pośladkowy wielki ..... 176

    Mięsień naprężacz powięzi szerokiej ..... 178

    Mięsień krawiecki ..... 180

    Mięsień czworogłowy uda ..... 182

    Mięsień brzuchaty łydki i płaszczkowaty ..... 184

    Mięsień strzałkowy długi i krótki ..... 186

Piśmiennictwo ..... 190