

Spis treści

1	K-Taping®	1
1.1	Od pomysłu do metody terapeutycznej	2
1.2	Elastyczny K-Tape	3
1.2.1	Jak ocenić jakość taśmy?	5
1.2.2	Taśma zawierająca lecznicze substancje czynne	6
1.3	Użytkownicy i obszary zastosowania	6
1.4	Szkolenie terapeutów	6
1.5	CROSSTAPE®	7
1.6	Podstawowe funkcje i efekty terapii K-Taping	7
1.6.1	Poprawa pracy mięśni	7
1.6.2	Poprawa krążenia	8
1.6.3	Uśmierzanie bólu	8
1.6.4	Wspomaganie funkcjonowania stawów	9
1.7	Przyklejanie i odklejanie taśm	10
1.8	Przeciwwskazania	12
1.9	Nauka o kolorach	12
1.10	Ocena	12
2	Cztery techniki aplikacji	13
2.1	Aplikacje mięśniowe	14
2.1.1	Funkcja mięśnia	14
2.1.2	K-Taping – sposób działania	14
2.1.3	Wykonanie aplikacji	14
2.2	Aplikacje więzadłowe	16
2.2.1	Aplikacje więzadłowe	17
2.2.2	Aplikacja więzadłowa na ścięgna	21
2.2.3	Spacetape	23
2.3	Aplikacje korekcyjne	25
2.3.1	Korekcja funkcjonalna	25
2.3.2	Korekcja powięziowa	27
2.4	Aplikacja limfatyczna	28
2.4.1	Przyczyny zastojów limfatycznych	28
2.4.2	Działanie aplikacji limfatycznej	31
3	Aplikacje mięśniowe	35
3.1	Aplikacje mięśniowe kończyn górnych	37
3.1.1	Mięsień czworoboczny (m. trapezius)	37
3.1.2	Mięsień naramienny (m. deltoideus)	39
3.1.3	Mięsień dwugłowy ramienia (m. biceps brachii)	41
3.1.4	Mięsień trójąłowy ramienia (m. triceps brachii)	43
3.1.5	Mięsień podgrzebieniowy (m. infraspinatus)	45
3.1.6	Mięsień prostownik promieniowy długi nadgarstka (m. extensor carpi radialis longus)	47
3.2	Aplikacje mięśniowe w obrębie tułowia	49
3.2.1	Mięsień piersiowy mniejszy (m. pectoralis minor)	49
3.2.2	Mięsień piersiowy większy (m. pectoralis major)	51
3.2.3	Mięsień prosty brzucha (m. rectus abdominis)	53
3.2.4	Mięsień skośny zewnętrzny brzucha (m. obliquus externus abdominis)	55
3.2.5	Mięsień skośny wewnętrzny brzucha (m. obliquus internus abdominis)	57
3.2.6	Mięsień biodrowy (m. iliacus)	59

3.2.7	Mięśnie autochtoniczne grzbietu (prostownik grzbietu), aplikacja na odcinek lędźwiowy	61
3.3	Aplikacje mięśniowe kończyn dolnych	63
3.3.1	Mięsień przywodziciel długi (m. adductor longus)	63
3.3.2	Mięsień prosty uda (m. rectus femoris)	65
3.3.3	Mięsień dwugłowy uda (m. biceps femoris)	67
3.3.4	Mięsień półbłoniasty (m. semimembranosus)	69
3.3.5	Mięsień pośladkowy wielki (m. gluteus maximus)	71
3.3.6	Mięsień piszczelowy przedni (m. tibialis anterior)	73
3.3.7	Mięsień prostownik długi palucha (m. extensor hallucis longus)	75
4	Aplikacje więzadłowe	77
4.1	Więzadła i ścięgna	79
4.1.1	Więzadła poboczne kolana	79
4.1.2	Ścięgno rzepki	81
4.1.3	Ścięgno Achillesa	83
4.1.4	Więzadła kostki bocznej	85
4.2	Aplikacje więzadłowe: aplikacja specjalna Spacetape	87
4.2.1	Spacetape na punkt bólowy	87
4.2.2	Spacetape na punkt spustowy	89
5	Aplikacje korekcyjne	91
5.1	Korekcja funkcjonalna	93
5.1.1	Korekcja rzepki	93
5.1.2	Skolioza	95
5.1.3	Korekcja kolca	97
5.2	Korekcja powięziowa	99
5.2.1	Korekcja powięziowa pasma biodrowo-piszczelowego	99
5.2.2	Zapalenie gęsiej stopki powierzchniowej	101
5.2.3	Bóle głowy w okolicy czołowej	103
5.2.4	Niestabilność barku w części przedniej	105
5.2.5	Halluks (koślawy paluch)	107
6	Zastosowania kliniczne	109
6.1	Głowa	111
6.1.1	Szumy uszne	111
6.1.2	Migrena	113
6.1.3	Uraz kręgosłupa szyjnego spowodowany szarpnięciem	115
6.1.4	Staw skroniowo-żuchwowy	117
6.2	Tułów	119
6.2.1	Zespół górnego otworu klatki piersiowej	119
6.2.2	Astma	121
6.2.3	Skolioza	123
6.2.4	Lumbago	125
6.2.5	Zaburzenia mikcji	127
6.2.6	Dolegliwości miesięczkowe	129
6.2.7	Obniżenie macicy	131
6.2.8	Aplikacja na blizny	133
6.3	Kończyny górne	135
6.3.1	Zespół ciasnoty podbarkowej	135
6.3.2	Zapalenie ścięgna mięśnia dwugłowego ramienia	137
6.3.3	Entezopatia nadkłykcia kości ramiennej	139
6.3.4	Zespół cieśni nadgarstka	141
6.3.5	Stabilizacja nadgarstka	143

6.3.6	Uraz palca	145
6.4	Kończyny dolne	147
6.4.1	Problemy w okolicy bioder	147
6.4.2	Zerwanie włókien mięśniowych	149
6.4.3	Zmiany zwyrodnieniowe stawu kolanowego	151
6.4.4	Achillodynia (grzbietowa ostroga piętowa)	153
6.4.5	Skręcenie kostki	155
6.4.6	Stopa płaska, płaska poprzecznie, płaska podłużnie	157
7	Aplikacje limfatyczne	159
7.1	Kończyny górne	161
7.1.1	Poprawa krążenia limfatycznego w ramieniu po stronie przyśrodkowej	161
7.1.2	Poprawa krążenia limfatycznego w ramieniu po stronie bocznej	163
7.1.3	Poprawa krążenia limfatycznego w przedramieniu/całej kończynie górnej	165
7.1.4	Poprawa krążenia limfatycznego w ramieniu po stronie przyśrodkowej i bocznej	167
7.1.5	Poprawa krążenia limfatycznego w dłoni	169
7.1.6	Objaw Stemmera w obrębie dłoni	171
7.1.7	Poprawa krążenia limfatycznego w kończynie górnej za pomocą okrężnej aplikacji	173
7.2	Kończyny dolne	175
7.2.1	Poprawa krążenia limfatycznego w udzie	175
7.2.2	Poprawa krążenia limfatycznego w podudziu/całej kończynie dolnej	177
7.2.3	Poprawa krążenia limfatycznego w całej kończynie dolnej	179
7.2.4	Poprawa krążenia limfatycznego w stopie	181
7.2.5	Objaw Stemmera w obrębie stopy	183
7.2.6	Poprawa krążenia limfatycznego w kończynie dolnej za pomocą okrężnej aplikacji	185
7.3	Tułów	187
7.3.1	Poprawa krążenia limfatycznego w górnym kwadrancie tułowia	187
7.3.2	Poprawa krążenia limfatycznego w dolnym kwadrancie tułowia 1	189
7.3.3	Poprawa krążenia limfatycznego w dolnym kwadrancie tułowia 2	191
7.3.4	Poprawa krążenia limfatycznego w obrębie jamy brzusznej	193
7.4	Inne aplikacje limfatyczne	195
7.4.1	Poprawa krążenia limfatycznego w obrębie twarzy	195
7.4.2	Drenaż stawu ramiennego	197
7.4.3	Drenaż stawu kolanowego	199
7.4.4	Zwłóknienia/krwiaki	201
8	Aplikacje w neurologii	203
8.1	Nerw pośrodkowy (n. medianus)	205
8.2	Nerw promieniowy (n. radialis)	207
8.3	Nerw łokciowy (n. ulnaris)	209
8.4	Nerw kulszowy (n. ischiadicus)	211
8.5	Nerw trójdzielny (n. trigeminus)	213
8.6	Porażenie nerwu twarzowego	215
8.7	Wyprost palców	217
8.8	Wyprost dłoni	219
8.9	Rotacja ramienia	221
8.10	Poprawa perystaltyki jelita grubego	223
8.11	Spirala brzuszna	225
8.12	Inkontynencja kałowa	227
9	Aplikacje w ginekologii	229
9.1	Podparcie brzucha	231
9.2	CROSSTAPE: przygotowanie do porodu	233

9.3	Zastój pokarmu	235
9.4	Zapalenie gruczołu sutkowego	237
9.5	Regeneracja powłok brzusznych	239
9.6	Aplikacja limfatyczna na pierś	241
9.7	Korekcja postawy	243

Aneks	245
Bibliografia	246
Indeks	247