

OBSAH

ÚVOD	3
1 VYŠETŘENÍ A MOBILIZACE PERIFERNÍCH KLOUBŮ	4
1.1 Zásady správného provedení mobilizace	5
1.2 Vyšetření a mobilizace kloubů horní končetiny	6
1.3 Vyšetření a mobilizace kloubů dolní končetiny	18
2 MOBILIZACE POMOCÍ MÍČKŮ	26
2.1 Horní končetina	26
2.1.1 Ruka	26
2.1.2 Loketní kloub	31
2.1.3 Ramenní kloub	32
2.2 Dolní končetina	34
3 TECHNIKY MĚKKÝCH TKÁNÍ	36
3.1 Vyšetření a ošetření kůže	36
3.2 Vyšetření a ošetření podkoží	37
3.3 Vyšetření a ošetření fascií	37
3.3.1 Dorzolumbální fascie	37
3.3.2 Laterální fascie	39
3.3.3 Hrudní fascie	39
3.3.4 C-Th přechod	39
3.3.5 Šije	39
3.3.6 Skalp	39
3.3.7 Fascie na horní končetině	40
3.3.8 Fascie na dolní končetině	40
3.3.9 Achillova šlacha	40
3.4 Postizometrická relaxace – PIR	40
3.4.1 Svaly hlavy a krku	41
3.4.2 Hluboké šjiové svaly	42
3.4.3 Svaly krku a trupu	43
3.4.4 Svaly horní končetiny	50
4 METODA KINESIO TEJPOVÁNÍ	59
5 MÍČKOVÁ FACILITACE	63
5.1 Míčková facilitace hrudníku	64
5.2 Míčková facilitace obličeje	67
6 BAZÁLNÍ STIMULACE	70
LITERATURA	75