

Obsah

Seznam použitých zkratk	9
Úvod	11
1 Neurofyzilogické poznámky	13
2 Poznámky k fyziologii kůže	17
3 Poznámky k fyziologii lymfatického systému	19
4 Teoretické poznámky ke kinesioteapu	21
4.1 Historie a současnost kinesioteapu	21
4.2 TEMTEX kinesio tape od společnosti Towatek Korea Co., Ltd.	22
4.2.1 Vlastnosti TEMTEX kinesio tapu	23
4.3 Fyziologie účinku kinesio tapu	24
4.4 Výhody kinesioteapu	26
4.5 Indikace a možnosti využití	26
4.6 Kontraindikace	27
4.7 Části a elasticnost kinesio tapu	27
4.8 Základy aplikace kinesio tapu	28
4.8.1 Příprava kůže	29
4.8.2 Příprava kinesio tapu	29
4.8.3 Nalepení kinesio tapu	29
4.8.4 Odstranění kinesio tapu	30
4.8.5 Výběr tvaru kinesio tapu	32
4.8.6 Výběr velikosti a barvy kinesio tapu	34
4.8.7 Devatero nakonec	35
5 Techniky kinesioteapu	37
5.1 Základní techniky	37
5.1.1 Princip inhibice a facilitace svalu pomocí kinesio tapu	37
5.1.2 Inhibice svalu	40
5.1.3 Facilitace svalu	41
5.2 Korekční techniky	43
5.2.1 Mechanická korekce	43
5.2.2 Fasciální korekce	48
5.2.3 Prostorová korekce	50
5.2.4 Vazivová/šlachová korekce	54
5.2.5 Funkční korekce	56
5.2.6 Lymfatická korekce	59
6 Klinické aplikace kinesio tapu u vybraných diagnóz	63
6.1 Oblast hlavy a krku	63
6.1.1 Bolest zubů (obr. 6.1a–b)	63

6.1.2	Zánět vedlejších dutin nosních (obr. 6.2a–d)	63
6.1.3	Paresa nervus facialis (obr. 6.3a–i)	64
6.1.4	Neuralgie nervus trigeminus (obr. 6.4a–d)	67
6.1.5	Cervikalgie (obr. 6.5a–d)	67
6.1.6	Zhmoždění krční páteře (obr. 6.6a–g)	70
6.1.7	Cervikobrachiální syndrom s kořenovým postižením C6 (obr. 6.7a–c)	71
6.2	Oblast ramene a paže	73
6.2.1	Impingement syndrom (obr. 6.8a–e)	73
6.2.2	Instabilita ramenního kloubu (obr. 6.9a–s)	74
6.2.3	Bursitis ramenního kloubu (obr. 6.10a–h)	78
6.2.4	Afekce akromioklavikulárního kloubu (obr. 6.11a–g)	81
6.2.5	Tenosynovitis m. biceps brachii (obr. 6.12a–d)	82
6.3	Oblast trupu	83
6.3.1	Syndrom horní hrudní apertury (obr. 6.13a–c)	83
6.3.2	Fraktura žeber (obr. 6.14a–d)	85
6.3.3	Low back pain syndrom (obr. 6.15a–h)	86
6.3.4	Spondylolistéza (olistéza), funkční instabilita (obr. 6.16a–i)	89
6.3.5	Bolest sakroiliakálního skloubení (obr. 6.17a–d)	90
6.4	Oblast předloktí a ruky	92
6.4.1	Bursitis loketního kloubu (obr. 6.18a–g)	92
6.4.2	Epikondylitis lateralis (obr. 6.19a–k)	93
6.4.3	Syndrom karpálního tunelu (obr. 6.20a–e)	96
6.4.4	Poranění zápěstí (obr. 6.21a–e)	98
6.4.5	Morbus de Quervain (obr. 6.22a–d)	100
6.5	Oblast kyčelního kloubu a stehna	101
6.5.1	Osteoartróza kyčelního kloubu (obr. 6.23a–d)	101
6.5.2	Poranění hamstringů (obr. 6.24a–d)	102
6.5.3	Přetížení tractus iliotibialis (obr. 6.25a–f)	103
6.6	Oblast kolene	105
6.6.1	Skokanské koleno (obr. 6.26a–j)	105
6.6.2	Poranění lig. cruciatum anterius (obr. 6.27a–e)	108
6.6.3	Bursitis kolenního kloubu, femoropatelární bolesti (obr. 6.28a–c)	110
6.6.4	Běžecské koleno (obr. 6.29a–d)	111
6.7	Oblast bérce a nohy	112
6.7.1	Mediální tibiální stress syndrom (obr. 6.30a–c)	112
6.7.2	Achillodynie (obr. 6.31a–f)	113
6.7.3	Distorze hlezna (obr. 6.32a–g)	116
6.7.4	Hallux valgus (obr. 6.33a–f)	118
6.7.5	Plochoňoží (obr. 6.34a–h)	119
7	Kinesiotaping v pediatrii	123
7.1	Poruchy temporomandibulárního kloubu (obr. 7.1a–g)	124
7.2	Vadné držení těla (obr. 7.2a–l)	126
7.3	Hyperextenze kolene, lokte (obr. 7.3a–h)	129

7.4	Pohmoždění prstů ruky (obr. 7.4a–e)	131
7.5	Distorze zevního kotníku (obr. 7.5a–e)	132
7.6	Pes valgus (obr. 7.6a–j)	134
7.7	Pes varus (obr. 7.7a–f)	136
8	Kinesiotaping v gynekologii a porodnictví	139
8.1	Těhotenství (obr. 8.1a–d)	139
8.2	Doba šestinedělí (obr. 8.6)	142
8.3	Menstruační bolesti (obr. 8.7a, b)	143
	Literatura	145
	Poděkování	149
	Rejstřík	151
	O autorech	153
MC	metacarpophalangeální	
MT	metatarsophalangeální	
MTI	metatarsus (metatarzální)	
n.	nervus, nervi	
PIP	proximální interphalangeální	
PNF	proprioceptivní neuromuskulární facilitace	
proc.	processus	
PV	paravertebrální	
RTG	rentgenový	
ROM	range of motion (rozsah pohybu)	
SC	sternocostalis (sternokostální)	
SI	sakroiliakální	
SIAI	spina iliaca anterior inferior	
SIAS	spina iliaca anterior superior	
SIPS	spina iliaca posterior superior	
TEP	tetální endoprotéza	
th.	thorakální, hrudní	
TMK	temporomandibulární kloub	
trp. wps.	trigger point, trigger points	
U.	upon	
v.	vena	
VDT	vadné držení těla	
Z.	začátek	