

# Obsah

---

<b>Předmluva .....</b>	<b>11</b>
<b>1      Úvod .....</b>	<b>13</b>
1.1 Hlavní účinky .....	13
1.2 Kontraindikace .....	13
1.2.1 Absolutní kontraindikace .....	13
1.2.2 Relativní kontraindikace (často jenom lokální) .....	13
1.3 Materiál .....	14
1.3.1 Výrobci tejpů .....	14
1.3.2 Jak rozpoznat dobrý materiál .....	15
1.3.3 Barva tejpu .....	16
1.3.4 Nůžky .....	17
1.3.5 Sprejové lepidlo .....	18
1.3.6 Základní výbava .....	18
1.4 Průběh ošetření tejpem .....	18
<b>2      Základy pracovního postupu.....</b>	<b>19</b>
2.1 Pojetí fascií .....	19
2.2 Pojetí bolesti .....	19
2.2.1 Omezování nocicepce proprioceptory .....	19
2.2.2 Vliv tejpu na WDR-neurony .....	20
2.3 Pojetí mikrocirkulace .....	21
2.4 Pojetí kůže .....	22
2.4.1 Ruffiniho tělíska a volná nervová zakončení jako přenašeče informací při tejfování? .....	22
2.4.2 Struktura kůže .....	23
2.4.3 Působení tejpu na dermatomy .....	23
2.4.4 Vlivy tejpu na viscerokutánní a kutiviscerální reflex .....	24
<b>3      Koncepce diagnostiky .....</b>	<b>26</b>
3.1 Koncepce těla jako balonu – <i>body-balloon-theory</i> .....	26
3.1.1 Koncepce těla jako balonu – osteopatické souvislosti .....	28
3.1.2 Systém tělesných pásů ( <i>bodystraps</i> ) .....	30
3.2 Myofasciální meridiány – anatomické dráhy podle Myerse .....	32
3.2.1 Povrchová zadní linie – <i>superficial back line</i> (SBL) .....	33
3.2.2 Povrchová přední linie – <i>superficial front line</i> (SFL) .....	33
3.2.3 Hluboká přední linie – <i>deep front line</i> (DFL) .....	34
3.2.4 Postranní linie – <i>lateral line</i> (LL) .....	34
3.2.5 Spirálovitá linie – <i>spiral line</i> (SL) .....	35
3.2.6 Pažní linie .....	35
<b>4      Účinek při různých indikacích – stav bádání .....</b>	<b>38</b>
4.1 Přehled vědeckých studií .....	38
4.2 Účinnost svalové techniky .....	38
<i>Stephan Mogel</i>	
4.2.1 Design výzkumu .....	40
4.2.2 Testy .....	40
4.2.3 Interpretace z hlediska fyzioterapeuta .....	41
4.2.4 Diskuze .....	42
4.2.5 Závěr .....	43

<b>5</b>	<b>Techniky stříhání do tvaru (<i>shape</i>) .....</b>	<b>45</b>
5.1	<i>Y-shape</i> .....	45
5.2	<i>I-shape</i> .....	45
5.3	<i>X-shape</i> .....	47
5.4	<i>F-shape</i> .....	47
5.5	<i>W-shape</i> .....	48
5.6	<i>D-shape</i> .....	49
5.7	<i>KK-shape</i> .....	50
<b>6</b>	<b>Screeningové testy.....</b>	<b>51</b>
6.1	Testování a hodnocení .....	51
6.1.1	Výběr tej pové aplikace .....	52
6.1.2	Faktory, které je třeba vzít v úvahu.....	53
6.1.3	Proč se používají screeningové testy?.....	53
6.2	Popis testů .....	53
6.2.1	Test cervikální extenze/flexe.....	53
6.2.2	Test horní končetiny ( <i>upper extremity test</i> ) .....	54
6.2.3	Test horní oblasti páteře ( <i>upper spine test</i> ) .....	55
6.2.4	Test dolní oblasti páteře ( <i>lower spine test</i> ) .....	56
6.2.5	Test tlakem na břišní oblast ( <i>abdominal pressure test</i> ) .....	57
6.2.6	Test hrudníku ( <i>thorax test</i> ) .....	58
6.2.7	Test zvedáním natažené nohy ( <i>straight leg raise, SLR</i> ).....	58
6.2.8	Patrickův test .....	59
<b>7</b>	<b>Svalové techniky.....</b>	<b>61</b>
7.1	Všeobecné informace .....	61
7.2	Krční páteř .....	62
7.2.1	M. splenius cervicis/capitis.....	63
7.2.2	M. sternocleidomastoideus.....	65
7.2.3	Mm. scaleni .....	67
7.2.4	M. trapezius, pars descendens.....	69
7.3	Hrudní páteř .....	72
7.3.1	M. trapezius, pars ascendens.....	72
7.3.2	M. rhomboideus major .....	74
7.4	Bederní páteř .....	76
7.4.1	M. erector spinae (sakrospinální část) .....	77
7.4.2	M. quadratus lumborum.....	79
7.5	Břišní svalstvo .....	82
7.5.1	M. rectus abdominis.....	82
7.5.2	M. obliquus externus abdominis .....	83
7.5.3	M. obliquus internus abdominis.....	84
7.5.4	M. transversus abdominis.....	85
7.6	Rameno .....	87
7.6.1	Insuficience rotátorové manžety .....	88
7.6.2	M. supraspinatus .....	90
7.6.3	M. infraspinatus .....	92
7.6.4	M. teres minor .....	94
7.6.5	M. deltoideus .....	96
7.6.6	M. biceps brachii.....	98
7.6.7	M. pectoralis major, pars clavicularis.....	100

7.6.8	M. pectoralis major, pars costosternalis.....	102
7.7	Horní končetina.....	104
7.7.1	Extenzory – m. extensor carpi radialis longus et brevis / m. extensor digitorum communis .....	104
7.8	Kyčel .....	106
7.8.1	M. iliopsoas.....	106
7.8.2	M. gluteus medius.....	109
7.8.3	M. gluteus maximus .....	111
7.8.4	M. piriformis .....	113
7.8.5	Adduktory.....	115
7.9	Dolní končetina .....	118
7.9.1	M. rectus femoris .....	118
7.9.2	Ischiokrurální svaly – kombinovaná aplikace.....	119
7.9.3	M. triceps surae.....	121
<b>8</b>	<b>Vazivová a prostorová technika (<i>space-technique</i>) .....</b>	<b>123</b>
8.1	Všeobecné informace.....	123
8.2	Rameno .....	124
8.2.1	Lig. scapulohumerale .....	124
8.2.2	Akromioklavikulární kloub.....	125
8.2.3	Sternoklavikulární kloub .....	126
8.3	Horní končetina.....	127
8.3.1	Laterální část pouzdra humeroradiálního kloubu – aplikace pro sport.....	127
8.3.2	Zápěstní kloub – pouzdro radiokarpálního a mediokarpálního kloubu .....	128
8.3.3	Vazivová technika pro distorzi prstu na příkladu proximálního interfalangeálního kloubu (PIP) .....	129
8.3.4	Distorze palce v karpometakarpálním kloubu/rizartróza.....	130
8.4	Dolní končetina .....	131
8.4.1	Lig. collaterale mediale, vnitřní postranní vaz kolena.....	131
8.4.2	Lig. collaterale laterale, vnější postranní vaz kolena .....	132
8.5	Ošetření spoušťového bodu (projevený <i>trigger point</i> ) .....	133
<b>9</b>	<b>Fasciální techniky .....</b>	<b>134</b>
	<i>Arndt Fengler</i>	
9.1	Všeobecné informace.....	134
9.2	Faciální technika .....	134
9.2.1	Ramenní fascie .....	136
9.2.2	Subluxace ramena .....	137
9.2.3	Akutní dysfunkce žebra .....	139
9.2.4	Drenáž kolena, hiatus tendineus.....	141
9.3	Korekční a fasciální technika .....	142
9.3.1	Korekční technika pro nadklíčkovou oblast (regio supraclavicularis) .....	142
<b>10</b>	<b>Korekční aplikace a mechanická korekční technika .....</b>	<b>144</b>
10.1	Všeobecné informace.....	144
10.1.1	1. mechanická korekční technika .....	144
10.1.2	2. mechanická korekční technika .....	144
10.2	Dolní končetina – koleno .....	145
10.2.1	Korekce čéšky mediálním směrem .....	145
10.2.2	Kopartment syndrom bérce .....	146

<b>11</b>	<b>Nervové techniky .....</b>	<b>147</b>
11.1	Všeobecné informace .....	147
11.2	Horní oblast páteře .....	147
11.2.1	Plexus brachialis.....	147
11.3	Dolní část páteře .....	148
11.3.1	N. ischiadicus .....	148
<b>12</b>	<b>Lymfatické tejarové aplikace.....</b>	<b>150</b>
	<i>Kristin Adlerová, Sascha Seifert</i>	
12.1	Všeobecné informace .....	150
12.1.1	Mízní soustava.....	150
12.1.2	Aplikace tejpu po lymfatické drenáži.....	152
12.1.3	Vliv na žily .....	152
12.1.4	Hematomy .....	152
12.2	Lymfatická aplikace na obličeji .....	154
12.2.1	Vějířovitý lymfatický tejp s 5–8 rameny.....	154
12.3	Lymfatická aplikace na končetinách.....	156
12.3.1	Horní končetina – vějířovitý lymfatický tejp s 4–6 rameny .....	156
12.3.2	Dolní končetina a trup – lymfatické vějířovité tejpy se 4–6 rameny.....	158
12.4	Lymfatická aplikace v oblasti trupu.....	160
12.4.1	Aplikace vějířovitého lymfatického tejpu v oblasti trupu za účelem přemostění lymfatických rozvodí .....	160
12.5	Ošetření fibrózních změn .....	162
12.5.1	Aplikace tejpu při fibrózních změnách .....	162
<b>13</b>	<b>Korekční techniky k nápravě funkce .....</b>	<b>164</b>
13.1	Všeobecné informace .....	164
13.2	Horní končetina .....	164
13.2.1	Aplikace v oblasti ruky .....	164
13.2.2	Nedostatečná abdukce ramena .....	166
13.3	Dolní končetina .....	167
13.3.1	Oslabení zvedače chodidla .....	167
<b>14</b>	<b>Viscerální tejping .....</b>	<b>168</b>
14.1	Žaludek/játra .....	168
14.1.1	Diaphragma abdominale (unilaterální).....	168
14.1.2	Aplikace pro indikaci enteroptózy (viscerální ptózy) .....	172
14.2	Tlusté střevo .....	174
14.2.1	Colon ascendens, colon transversum.....	174
14.2.2	Colon descendens.....	176
14.2.3	Colon descendens/ascendens – varianta .....	177
14.2.4	Kombinace pro iliocekální oblast a n. cutaneus femoralis lateralis .....	178
14.2.5	Tenké střevo.....	179
14.3	Močový měchýř.....	181
14.3.1	Inkontinence a pokles .....	181
<b>15</b>	<b>Aplikace pro jednotlivé indikace .....</b>	<b>183</b>
15.1	Páteř .....	183
15.1.1	Akutní problém krční páteře – <i>whiplash injury</i> .....	183
15.1.2	Hrudní páteř – korekce držení těla .....	185
15.1.3	Skolióza .....	186

15.1.4 Monosegmentální dysfunkce obratlů.....	188
15.1.5 Bolestivý kříž – bederní páter .....	189
15.2 Hrudník.....	190
15.2.1 Bránice v inspirační dysfunkci inspiria (omezení exspiria).....	190
15.2.2 Bránice (břišní přepážka) v exspirační dysfunkci (omezení inspiria) .....	192
15.3 Rameno a horní končetina .....	193
15.3.1 Bolest ramena u sportovců .....	193
15.3.2 Ruptura rotátorové manžety.....	193
15.3.3 Akromioklavikulární kloub – akutní poranění .....	195
15.3.4 Akromioklavikulární kloub – 1. a 2. stupeň distorze (Tossy I-II) .....	196
15.3.5 „Tenisový loket“ – epicondylitis humeri radialis .....	197
15.3.6 „Golfový loket“ – epicondylitis humeri ulnaris .....	198
15.4 Kolenko a dolní končetina.....	199
15.4.1 Odlehčení trochley v retropatelární oblasti kolena.....	199
15.4.2 Gonartróza.....	201
15.4.3 Narušené ovládání kolena při extenzi.....	203
15.4.4 Natržení předního křížového vazu.....	205
15.4.5 Vnitřní podvrtnutí.....	206
15.4.6 Korekce hlezenní a lýtkové kosti – modifikovaná McMulliganova technika .....	207
15.4.7 Achillova šlacha, svalová technika pro mm. gastrocnemii, korekce plantární fascie .....	209
15.4.8 Hallux valgus .....	211
15.5 Dysfunkce kosti kyčelní .....	212
15.5.1 Dysfunkce kyče v anteriorním postavení .....	213
15.5.2 Dysfunkce kyče v posteriorním postavení .....	214
15.5.3 Kost křížová v nutaci, bilaterální flegční dysfunkce.....	215
15.5.4 Insuficience v rámci spirálovité linie v úrovni pánve.....	216
15.6 Gynekologické problémy .....	217
15.6.1 Bolest při menstruaci .....	217
15.6.2 Tejp na břišní oblast podporující involuční procesy po těhotenství.....	218
15.6.3 Diastáza přímého svalu břišního .....	219
15.6.4 Viscerální ptóza.....	220
15.6.5 Odlehčení prsu – <i>X-shape</i> .....	221
15.6.6 Odlehčení prsu – <i>KK-shape</i> .....	222
<b>16 Ošetření jizev .....</b>	<b>223</b>
<i>Kristin Adlerová</i>	
16.1 Hrudník.....	223
16.1.1 Korekce v břišní oblasti.....	223
16.2 Dolní končetina .....	225
16.2.1 Korekční aplikace pro iliotibiální trakt ve stehenní oblasti.....	225
16.2.2 Úprava jizvy na koleni.....	227
<b>17 Literatura .....</b>	<b>229</b>
<b>18 Autoři .....</b>	<b>232</b>
<b>19 Zdroje obrázků.....</b>	<b>233</b>
<b>Věcný rejstřík .....</b>	<b>234</b>