

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST

Základní informace o barevných pružných tejpoch 10

- › Výhody tejpování v těhotenství 10
- › Základní principy aplikace tejpů 10
- › Z čeho je tejp vyroben?
Jak tejp funguje? 10
- › Indikace v těhotenství 12
- › Kontraindikace 12

Cíle a účinky tejpování 12

- › Podpora 12
- › Úleva od bolesti 13
- › Účinek na svaly 13
- › Účinek na vazy a klouby 13
- › Účinek na otoky 13
- › Zlepšení prokrvení 14
- › Podpora břicha 14
- › Preventivní opatření 14

Jaké tvary tejpů existují a jak je nastříhám? 15

Jaký význam mají barvy tejpů? 17

Směr aplikace, směr působení a napětí tejpů 18

Kdy mohu tejp použít? 20

Příprava před aplikací tejpů 20

- › Co chci tejpovat? 20
- › Kde chci tejpovat? 20
- › Jaký tejp použiji? 20
- › Jak dlouhý má tejp být? 20
- › Jak má tejp vypadat? 21
- › Jak odstraním podkladový papír ze zadní strany? 21
- › Jak mohu zvýšit přilnavost tejpů? 21

Tejpování podle typu potíží 22

- › Tejpování při bolestech svalů 22
- › Tejpování při bolestech vazů a kloubů 24
- › Tejpování při otocích a při nervovém dráždění 26
- › Tejpování při bodových bolestech (hvězdicový tejp / space tape) 28
- › Tejpování jako podpora 30
- › Kombinace různých tejpů a speciální tejpů 32

Obecné tipy 32

- › Jak pokožka snáší tejp a jak dlouho jej mohu nosit? 32
- › Mají se odstranit chloupky na pokožce? 32
- › Přilnavost tejpů 33
- › Kombinace s jinými materiály 33
- › Jak tejp odstraním? 33
- › Jak mám tejp skladovat? 33
- › Prevence místo pravidelného tejpování 33
- › Důležité upozornění před použitím tejpů 33

PRAKTICKÁ ČÁST

Aplikace tejpů při obtížích v oblasti krku, ramen a paží 35

- › Krční páteř / šíje 36
- › Krční páteř / problémy s meziobratlovými ploténkami 38
- › Bolesti hlavy 40
- › Migréna 41
- › Ztuhlosti v oblasti ramen a šíje 42
- › Bolesti při zvedání paže 44
- › Bolesti ramenního kloubu 46
- › Nestabilita ramene 48
- › Bolesti lopatky (a šíje) 50

› Zánět tíhového váčku	52
› Bolesti zápěstí	54
› Brnění prstů (syndrom karpálního tunelu)	56
› Otok předloktí	58
› Otok paže	60

**Aplikace tejpů při obtížích
v oblasti zad, pánve a břicha** **61**

› Zvýšené napětí v oblasti hrudní páteře	62
› Vadné držení těla	64
› Bolesti při dýchání / v oblasti žeber	66
› Bolesti v oblasti bederní páteře	68
› Bolesti kloubů bederní páteře	70
› Bolesti v oblasti křížokyčelního kloubu (v začátcích těhotenství)	72
› Bolesti v oblasti křížokyčelního kloubu (pozdější stadium těhotenství)	74
› Ischias	76
› Otok v oblasti hrudníku	77
› Tejp na podporu břicha	78
› Podpora příčného břišního svalu	80
› Podpora přímých břišních svalů	82
› Podpora šikmých břišních svalů	84
› Nevolnost / zvracení	86
› Stabilizace diastázy přímých břišních svalů	88

**Tejpování při obtížích v oblasti kyčlí,
stehů a nohou** **89**

› Bolest z vnější strany kyčelního kloubu	90
› Postranní vazy kolenního kloubu	92
› Bolesti v oblasti česky	94
› Bolesti úponové šlachy pod českou	96
› Bolesti lýtka a Achillovy šlachy	98
› Bolesti v hlezenním kloubu	100
› Podvrtnutí kotníku	102
› Podpora klenby nohy	104
› Otok ve stehně	106
› Otok kolene	107
› Otok bérce	108

Tejpování po porodu **109**

› Vnitřní stehenní svaly / adduktory	110
› Zpevnění přímého břišního svalu	112
› Zpevnění šikmých břišních svalů	114
› Diastáza (rozestup přímých břišních svalů)	116
› Lochiostáza (zadržování očístků)	117
› Podpora hrudní páteře při kojení	118
› Jizva po císařském řezu	120

Použitá literatura **122**

Rejstřík **123**

