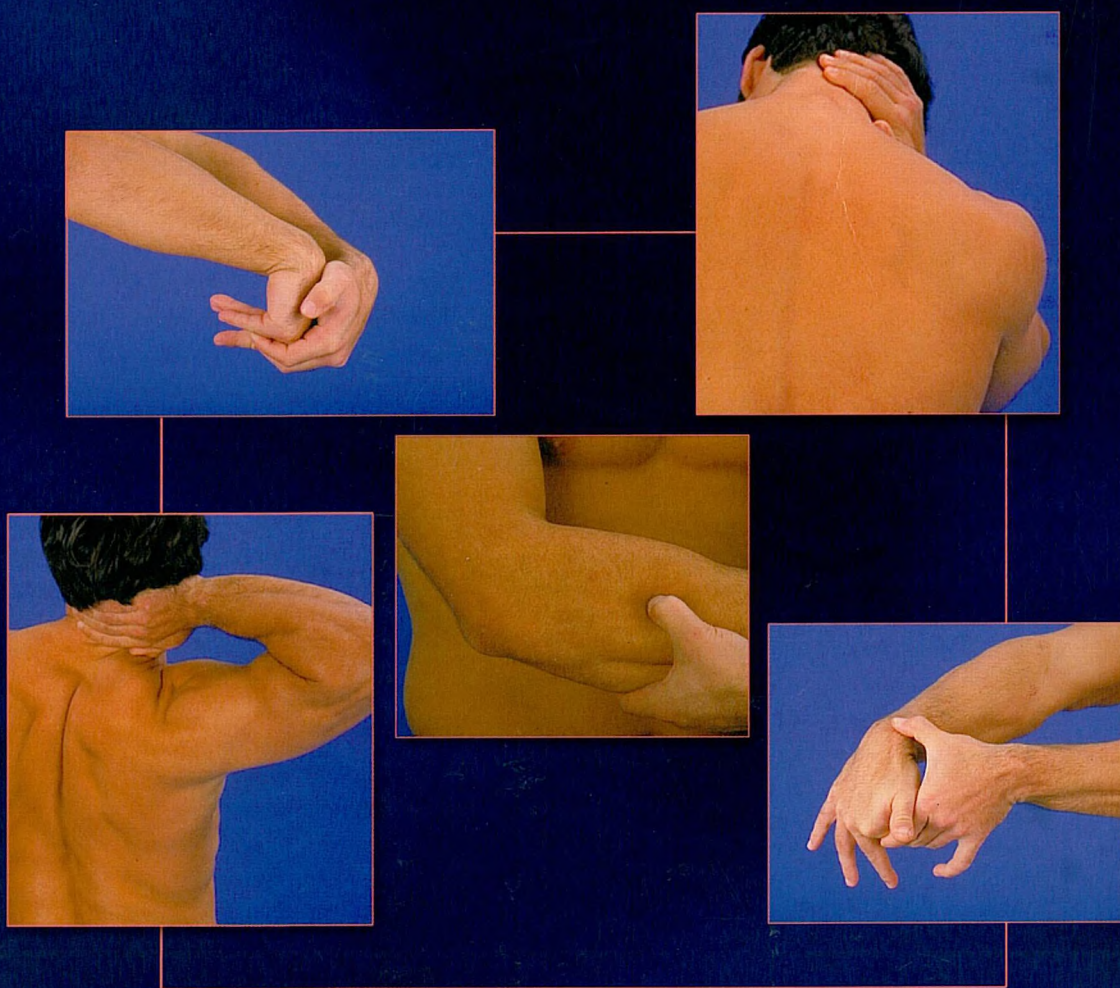


Punkty Spustowe *i* Terapia Mięśniowo- Powięziowa



DIMITRIOS KOSTOPOULOS I KONSTANTINE RIZOPOULOS

Punkty Spustowe *i* Terapia Mięśniowo- Powięziowa

Dimitrios Kostopoulos, PT, PhD

Konstantine Rizopoulos, PT, FABS

Hands-On Physical Therapy, PC

Astoria, Nowy York

SPIS TREŚCI

| | |
|---------------------|------|
| Dedykacja | v |
| Podziękowanie | ix |
| O autorach | xii |
| Słowo wstępne | xv |
| Przedmowa | xvii |
| O książce | xix |

CZĘŚĆ A. PODSTAWY TEORETYCZNE

| | |
|---|----|
| Rozdział 1. Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe – Perspektywa historyczna | 3 |
| Rozdział 2. Akupunktura a terapia na punktach spustowych | 7 |
| Rozdział 3. Fizjologia połączenia mięśniowo-nerwowego oraz skurczu mięśniowego | 11 |
| Rozdział 4. Patogeneza mięśniowo-powięziowych punktów spustowych | 19 |
| Rozdział 5. Objawy subiektywne i wyniki badania fizykalnego | 25 |
| Rozdział 6. Mechanizmy powodujące rzutowanie objawów bólowych | 33 |
| Rozdział 7. Klasyfikacja mięśniowo-powięziowych punktów spustowych | 37 |
| Rozdział 8. Biomechanika uszkodzenia | 41 |
| Rozdział 9. Diagnostyka mięśniowo-powięziowa | 45 |
| Rozdział 10. Terapia mięśniowo-powięziowa | 51 |
| Rozdział 11. Czynniki utrwalające mięśniowo-powięziowe punkty spustowe | 59 |
| Rozdział 12. Nakłuwanie punktów spustowych | 63 |
| Rozdział 13. Przeciwwskazania do terapii punktów spustowych i leczenia mięśniowo-powięziowego | 67 |
| Rozdział 14. Odpowiedzi do pytań kontrolnych zamieszczonych w części A | 71 |

CZĘŚĆ B. REJONY MIĘŚNIOWE

REJON odcinka szyjnego

| | |
|--|----|
| Mięsień mostkowo-obończykowo-sutkowy | 78 |
| Mięśnie pochyle | 80 |
| Mięsień długi szyi | 82 |
| Mięsień dwubrzuścowy | 84 |
| Mięśnie podpotyliczne | 86 |
| Mięsień płatowaty głowy i płatowaty szyi | 88 |
| Górna część mięśnia czworobocznego | 90 |
| Mięsień dźwigacz łopatki | 92 |

REJON stawu skroniowo-żuchwowego

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Mięsień żwacz | 96 |
| Mięsień skroniowy | 98 |
| Mięsień skrzydłowy boczny | 100 |
| Mięsień skrzydłowy przyśrodkowy | 102 |

REJON OBRĘCZY BARKOWEJ

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Mięsień najszerszy grzbietu | 106 |
| Mięsień obły większy | 108 |
| Mięsień podłopatkowy | 110 |
| Mięsień nadgrzebieniowy | 112 |
| Mięsień podgrzebieniowy | 114 |
| Mięsień piersiowy większy | 116 |
| Mięsień piersiowy mniejszy | 118 |
| Mięsień naramienny | 120 |
| Mięsień podobojczykowy | 122 |
| Mięsień mostkowy | 124 |

REJON KOŃCZYNY GÓRNEJ

| | |
|--|-----|
| Mięsień dwugłowy ramienia | 128 |
| Mięsień trójglowy ramienia | 130 |
| Mięsień ramienno-promieniowy | 132 |
| Mięsień odwracacz | 134 |
| Mięsień nawrotny obły | 136 |
| Mięsień zginacz łokciowy nadgarstka | 138 |
| Mięsień zginacz promieniowy nadgarstka | 140 |
| Mięsień prostownik promieniowy nadgarstka (długi i krótki) | 142 |
| Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka | 144 |
| Mięsień prostownik palców | 146 |
| Mięsień prostownik wskaziciela | 148 |
| Mięsień odwodziciel krótki kciuka | 150 |
| Mięsień zginacz krótki kciuka | 152 |
| Mięsień przywodziciel kciuka | 154 |
| Mięsień przeciwstawiacz kciuka | 156 |

REJON BRZUCHA

| | |
|------------------------------|-----|
| Mięsień prosty brzucha | 160 |
| Przepona | 162 |

REJON PIERSIOWO-ŁĘDŹWIOWY

| | |
|---|-----|
| Mięsień równoległoboczny większy | 166 |
| Środkowa i dolna część mięśnia czworobocznego | 168 |
| Część piersiowa mięśnia biodrowo-żebrowego | 170 |
| Część lędźwiowa mięśnia biodrowo-żebrowego | 172 |

REJON ŁĘDŹWIOWEGO ODCINKA KRĘGOSTĘPA

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Mięsień czworoboczny lędźwi | 176 |
| Mięsień biodrowo-łędźwiowy | 178 |
| Mięsień pośladkowy wielki | 180 |
| Mięsień pośladkowy średni | 182 |
| Mięsień pośladkowy mały | 184 |
| Mięsień gruszkowaty | 186 |

REJON KOŃCZYNY DOLNEJ

| | |
|--|-----|
| Mięsień przywodziciel wielki | 190 |
| Mięsień grzebieniowy | 192 |
| Mięsień naprężacz powięzi szerokiej | 194 |
| Mięsień prosty uda | 196 |
| Mięsień obszerny przyśrodkowy | 198 |
| Mięsień obszerny boczny | 200 |
| Mięsień obszerny pośredni | 202 |
| Mięsień dwugłowy uda (głowa długa i krótka) | 204 |
| Mięsień półścięgnisty i mięsień półbłoniasty | 206 |
| Mięsień podkolanowy | 208 |
| Mięsień brzuchaty łydki | 210 |
| Mięsień płaszczkowaty | 212 |
| Mięsień piszczelowy przedni | 214 |
| Mięsień piszczelowy tylny | 216 |
| Mięsień strzałkowy długi | 218 |
| Mięsień strzałkowy krótki | 220 |
| Mięsień strzałkowy trzeci | 222 |
| Mięsień prostownik krótki palców | 224 |
| Mięsień zginacz krótki palucha | 226 |
| Mięsień zginacz krótki palców | 228 |
| Mięsień czworoboczny podeszwy | 230 |
| Mięsień przywodziciel palucha | 232 |
| <i>Indeks</i> | 235 |