

# Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe

Wydanie pierwsze polskie



**Carol J. Manheim**

Wydawnictwo WSEiT

# Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe

Wydanie pierwsze polskie

---

Carol J. Manheim, MS, MEd, PT, LPC

Plantation Plaza Therapy Center  
Charleston, SC

Przekład

Dr n. med. Marcin Wytrążek  
Mgr Agata Nieboj

# Spis treści

Dedykacje .....	v
Podziękowania .....	xi
O autorze .....	xiii
Przedmowa .....	xv
Przedmowa do wydania polskiego .....	xvii

## **Sekcja I: Wprowadzenie do rozluźniania mięśniowo-powięziowego .....** 1

Terapia mięśniowo-powięziowa .....	2
Modele biomedyczny i infomedyczny .....	3
Różnice patologiczne .....	4
Koncepcje strukturalne .....	4
Tensegracja .....	5
Restrykcje mięśniowo-powięziowe .....	5
Anatomia powięzi .....	5
Urazy tkanek miękkich oraz ból mięśniowo-powięziowy .....	6
Napięcia i restrykcje .....	7
Modele konceptualne .....	7
Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe .....	8
Rozumienie rozluźniania mięśniowo-powięziowego .....	9
Zaufanie odczuciom .....	11
Podstawowe zasady .....	12
Założenia .....	12
Proces zmiany .....	13
Nauka rozluźniania mięśniowo-powięziowego .....	14
Podstawowe kroki: Ogólne spojrzenie na terapię .....	15
Metafora cebuli .....	15
Technika rozluźniania ogólnego mięśni .....	16
Technika rozluźniania miejscowego mięśni .....	22
Technika ogólnego a miejscowego rozluźniania .....	22
Wrażenie rozluźnienia .....	22
Reakcje na rozluźnienie ze strony autonomicznego układu nerwowego .....	26
Reakcja pacjenta na terapię .....	26
Opór końcowy .....	26
Efekty psychologiczne rozluźniania mięśniowo-powięziowego i innych technik manualnych .....	27
Istota rozluźniania mięśniowo-powięziowego .....	27
Zagadnienia specjalne .....	27
Zagadka „dobrego bólu” .....	27
Granice .....	28
Znaczenie dotyku i komunikacji niewerbalnej .....	28
Koncentracja na sprzężeniu zwrotnym: Ćwiczenia komunikacji .....	30
Ćwiczenie 1: Komunikowanie emocji .....	30
Dotyk jako komunikacja .....	30
Ćwiczenie 2: Przestrzeń osobista .....	31
Procedury rozluźniania mięśniowo-powięziowego .....	31
Wskazania .....	31
Przeciwwskazania .....	32
Środki ostrożności .....	32
Procedury poprzedzające leczenie .....	32
Procedury po leczeniu .....	39

<b>Sekcja II: Podstawowe techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego</b> .....	<b>41</b>
Technika rozluźniania górnego kwadrantu .....	42
Technika rozluźniania rotatorów barku .....	60
Technika rozluźniania mięśni okołopatkowych w pozycji leżenia na boku .....	62
Technika rozluźniania dolnego kwadrantu .....	67
Technika rozluźniania mięśni pośladkowych w pozycji leżenia na boku .....	83
Mięsień czworoboczny grzbietu .....	88
Technika obustronnego rozluźniania górnej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	89
Technika jednostronnego rozluźniania górnej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	93
Technika rozluźniania miejscowego górnej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	95
Technika rozluźniania mięśnia płatowatego głowy i mięśnia półkołowego głowy .....	99
Technika obustronnego rozluźniania środkowej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	102
Technika jednostronnego rozluźniania środkowej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	104
Technika miejscowego rozluźniania środkowej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	105
Technika rozluźniania dolnej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	107
Technika miejscowego rozluźniania dolnej części mięśnia czworobocznego grzbietu .....	108
Odcinek szyjny kręgosłupa .....	110
Technika rozluźniania ogólnego mięśni tylnej części odcinka szyjnego .....	110
Technika rozluźniania podstawy czaszki .....	114
Technika rozluźniania ogólnego mięśnia mostkowo-obojęzyczkowo-sutkowego .....	120
Technika rozluźniania miejscowego mięśnia mostkowo-obojęzyczkowo-sutkowego .....	123
Technika rozluźniania ogólnego skóry głowy; technika rozluźniania włosów .....	124
Technika ogólnego rozluźnienia mięśni twarzy; technika rozluźniania uszu .....	128
Technika ogólnego i miejscowego rozluźniania skóry głowy i mięśni twarzy .....	130
Rozluźnianie mięśni grykowych .....	140
Mięsień piersiowy większy i mniejszy .....	146
Rozluźnianie włókien poziomych mięśnia piersiowego większego .....	147
Rozluźnianie skośnych włókien mięśnia piersiowego większego .....	148
Rozluźnianie mięśnia piersiowego mniejszego .....	149
Mięśnie międzyżebrowe i klatka piersiowa .....	150
Mięśnie brzucha .....	153
Mięsień biodrowo-łędźwiowy .....	156
Technika rozluźniania miejscowego mięśnia biodrowego .....	160
Mięsień grzebieniowy .....	164
Rozluźnianie miejscowe mięśnia grzebieniowego .....	164
Mięsień gruszkowaty .....	166
Mięsień kończyny dolnej .....	168
Techniki rozluźniania ogólnego obu kończyn dolnych i dolnej części tułowia .....	180
Mięśnie grzbietu .....	181
Mięsień kończyny górnej .....	193
Technika rozluźniania ogólnego obu ramion i górnej części tułowia: technika obustronnego rozluźniania ramion .....	206
<b>Sekcja III: Zaawansowane techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego</b> .....	<b>209</b>
Technika rozluźniania przedniej ściany klatki piersiowej .....	210
Technika rozluźniania powięzi piersiowej .....	214
Technika rozluźniania przepony .....	214
Technika rozluźniania dna miednicy .....	217
Technika rozluźniania powięzi krzyżowej .....	218
Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe .....	220
Technika rozluźniania punktu spustowego .....	222
Mięśniowo-powięziowy punkt tkliwy .....	224

Restrykcje w skórze i bliznach .....	225
Badanie ruchomości skóry i blizn .....	228
Technika rolowania fałdu skórniego .....	232
Technika pociągnięcia „J” .....	234
Blizny .....	235
Technika pośredniego uwalniania blizn .....	237
Technika bezpośredniego uwalniania blizn .....	240
Technika bezpośrednia pionowego uwalniania blizny .....	241
Technika bezpośredniego rolowania skóry z blizną .....	243
Technika pośredniego rolowania skóry z blizną .....	245
Technika miejscowego uwalniania blizny .....	246
Technika brzdękającego rozluźniania mięśniowo-powięziowego .....	247
Dysfunkcja opony twardej .....	251
Kryteria wykonywania techniki rozluźniania opony twardej .....	251
Metafora anatomii opony twardej .....	251
Rozluźnianie opony twardej .....	251
Kombinacje rozluźnień .....	256
Leczenie w trzech wymiarach .....	265
<b>Sekcja IV: Ewaluacja: Ocena wstępna .....</b>	<b>269</b>
Rozważania ogólne .....	270
Wywiad wstępny .....	270
Ocena postawy .....	270
Ocena bólu .....	271
Bóle głowy .....	271
Blizny .....	271
<b>Sekcja V: Dodatkowe informacje .....</b>	<b>273</b>
<b>Piśmiennictwo .....</b>	<b>283</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>291</b>