

TAPING REHABILITACYJNY STAWU SKOKOWEGO



RAFAŁ SŁONIAK

TOMASZ TITTINGER

RAFAŁ SŁONIAK

TOMASZ TITTINGER

TAPING REHABILITACYJNY STAWU SKOKOWEGO

Rzeszów 2009

Spis treści

Od autorów 3

Wstęp 7

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Koncepcja Tapingu Rehabilitacyjnego 9

Faza pasywna – plastrowanie 11

Faza aktywna - trening proprioceptywny 13

Rola Tapingu Rehabilitacyjnego w profilaktyce 15

Sztuka, rzemiosło i technika Tapingu Rehabilitacyjnego 19

Materiały do Tapingu Rehabilitacyjnego 26

Taśmy nieelastyczne 26

Taśmy nieelastyczne o specjalnym przeznaczeniu 26

Taśmy elastyczne 28

Akcesoria do tapingu 31

Struktura i funkcja stawu skokowego 34

Wywiad i ocena funkcji podporowej 39

Struktury okolicy stawu skokowego dostępne palpacji 44

Ruchomość miejscowa i globalna struktur związanych ze stawem skokowym 52

Taping stawu skokowego w mechanice chodu 57

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Faza pasywna 61

Przygotowanie do tapingu 61

Aplikacje stawowe stabilizacyjne 67

Aplikacja wielokierunkowa stabilizująca staw skokowy – wariant 1 67

Aplikacja wielokierunkowa stabilizująca staw skokowy – wariant 2 69

Aplikacja wielokierunkowa stabilizująca staw skokowy – wariant 3 71

Aplikacja stabilizująca otwarta 73

Aplikacja stabilizująca ścięgna mięśni strzałkowych 75

Aplikacja stabilizująca – półelastyczna 76

Aplikacja antyobrzękowa – stabilizująca 78

Aplikacja stabilizująca – elastyczna 80

Aplikacja stabilizująca elastyczna – wzmocniona 81

Aplikacja niska stabilizująca 82

Aplikacja stabilizująca bezbazowa 83

Aplikacja elastyczna stabilizująca ósemkowa 84

Aplikacja stabilizująca półelastyczna lekka – wariant 1 86

Aplikacja stabilizująca półelastyczna lekka – wariant 2 88

Aplikacja typu „Louisiana wrap” 89

Aplikacja „Louisiana wrap” wzmocniona 91

- Aplikacja „Louisiana wrap” na kinesiologię tape wzmocniona 92
- Aplikacja „Tittinger’s wrap” na dwa bandaże elastyczne Fizjokob 93
- Aplikacje stawowe korekcyjne 96
 - Aplikacja korekcyjna – stabilizująca 96
 - Aplikacja korekcyjna – stabilizująca piętę 98
 - Aplikacja korekcyjna – wzmocniona stabilizująca piętę 99
 - Aplikacja korekcyjna – elastycznie stabilizująca piętę 101
 - Aplikacja równoważna stopy 103
 - Aplikacja korekcyjna na paluch koślawy 106
- Aplikacje mięśniowe 108
 - Aplikacja ograniczająca rozciąganie mięśnia piszczelowego przedniego 108
 - Aplikacja ograniczająca rozciąganie ścięgna Achillesa 109
 - Aplikacja rozciągna podszwowego 111

Faza aktywna 113

- Przygotowanie do treningu 113
- Podpór obunóż 115
- Podpór jednonóż 118
- Siła zewnętrzna 120
- Zmienne podłoże 123
- Podskoki 132

Literatura 134