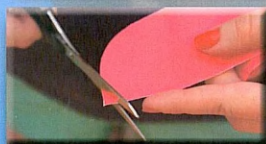


TAPING REHABILITACYJNY

TAPING W REHABILITACJI I SPORCIE

RAFAŁ SŁONIAK TOMASZ TITTINGER



RON ALEXANDER
o swojej metodzie
FUNCTIONAL FASCIAL TAPING

RZESZÓW 2011

Spis treści.....	1
Od Autorów.....	5
Wstęp.....	6
Taping Rehabilitacyjny.....	8
Filozofia plastra.....	13
Ogólne zasady plastrowania.....	14
Wskazania.....	15
Cele i możliwości tapingu.....	16
Przeciwwskazania.....	17
Test końca dnia.....	17
Podrażnienia skóry, reakcje alergiczne.....	17
Nauka tapingu.....	18
Materiały w Tapingu Rehabilitacyjnym.....	19
Taśmy nieelastyczne.....	19
Taśmy nieelastyczne o specjalnym przeznaczeniu.....	19
Włókninowy podkład z klejem.....	20
Taśmy elastyczne.....	21
Akcesoria do tapingu.....	24
Kleje w sprayu.....	24
Preparaty do usuwania plastrów.....	25
Pianki podkładowe.....	26
Noże i nożyczki.....	27
Miejsce wykonywania stabilizacji plasterowej.....	27
Przygotowanie skóry do aplikacji plasterowej.....	28
Przerywanie taśmy.....	29
Oznaczenie rolki.....	30
Usuwanie aplikacji.....	30
Faza bierna Tapingu Rehabilitacyjnego – plastrowanie.....	32
Taping paliczków.....	32
Zarys struktury śródręcza i paliczków.....	32
Aplikacja twarda łącząca dwa paliczki.....	33
Stawy śródręczno-paliczkowe II-V.....	34
Aplikacja miękka łącząca dwa paliczki.....	35
Aplikacja wyprostna paliczka dalszego.....	35
Staw międzypaliczkowy.....	35
Aplikacja boczna stawu paliczkowego.....	37
Aplikacja zapobiegająca przeprostowi paliczka w stawach międzypaliczkowych.....	38
Aplikacja ograniczająca zgięcie paliczka.....	39

Zaciśnięcie w pięść.....	39
Aplikacja elastyczna, stabilizująca kciuk.....	41
Połączenia I kości śródreżca	41
Aplikacja stabilizująca kciuk	43
Aplikacja na staw nadgarstkowo-śródręczny kciuka.....	44
Taping nadgarstka	46
Zarys struktury nadgarstka	46
Prosta aplikacja nadgarstka.....	47
Mobilność i stabilność.....	47
Aplikacja grzbietowa nadgarstka	47
Więzadła promieniowo-nadgarstkowe	47
Aplikacja dłoniowa nadgarstka	49
Aplikacja dłoniowa nadgarstka	49
Więzadła dłoniowe nadgarstka	50
Aplikacja łokciowa nadgarstka.....	51
Aplikacja promieniowa nadgarstka	52
Aplikacja na zespół cieśni nadgarstka.....	53
Taping okolicy łokcia.....	55
Zarys struktury stawu łokciowego	55
Aplikacja zgięciowa łokcia – twarda.....	56
Aplikacja zgięciowa łokcia – elastyczna	57
Aplikacja boczna łokcia	58
Więzadła poboczne.....	58
Aplikacja wyprostna w stawie łokciowym.....	59
Aplikacja opaskowa przedramienia.....	61
Aplikacja mięśniowo-powięziowa na łokieć tenisisty - sztywna.....	61
Aplikacja mięśniowo-powięziowa na łokieć tenisisty - elastyczna	63
Taping okolicy barku i ramienia.....	64
Zarys struktury barku.....	64
Aplikacja barkowo-objęzdkowa twarda	65
Stawy barku.....	65
Aplikacja barkowo-objęzdkowa miękka.....	69
Aplikacja ramienna.....	70
Stożek rotatorów.....	70
Aplikacja stabilizująca ścięgno głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	72
Aplikacja ramienna - niska.....	73
Taping okolicy stopy i stawu skokowego	75
Zarys struktury stawów stopy	75
Prosta aplikacja podszwowo-grzbietowa	76
Powięź stopy.....	76

Aplikacja podeszwowa twarda	78
Aplikacja podeszwowa miękka.....	80
Aplikacja stabilizacyjna palucha.....	81
Stawy śródstopno-palcikowe.....	81
Twarda aplikacja stabilizacyjna stawu skokowego	83
Stawy stopy	83
Miękka aplikacja stabilizacyjna stawu skokowego.....	87
Aplikacja ograniczająca rozciąganie ścięgna Achillesa – twarda i miękka	89
Ścięgno Achillesa.....	89
Aplikacja ograniczająca rozciąganie ścięgna Achillesa miękka - wzmocniona.....	91
Aplikacja ograniczająca rozciąganie ścięgna Achillesa – boczna	92
Aplikacja stabilizująca – niska	93
Połączenia kości goleni	93
Aplikacja lekka, odwiedzeniowa stopy.....	94
Ruchomość stawu skokowo-piętowo-tódkowego.....	95
Taping stawu kolanowego i uda	96
Zarys struktury stawu kolanowego.....	96
Niestabilność stawu kolanowego.....	96
Aplikacja stabilizująca stawu kolanowego.....	99
Połączenie kości udowej i piszczelowej	99
Aplikacja zgięciowa stawu kolanowego	103
Genu recurvatum	103
Aplikacja przyśrodkowa rzepki twarda.....	105
Podstawa, wierzchołek i ruchomość rzepki.....	105
Aplikacja przyśrodkowa rzepki na podkładzie elastycznym.....	108
Aplikacja boczna rzepki	109
Aplikacja odciążająca przyczep dystalny m. czworogłowego uda	110
Aplikacja uda.....	112
Powięź szeroka uda	112
Aplikacja na mięsień krawiecki uda	113
Aplikacja równoważna uda	114
Powięź biodrowa i biodrowo-łonowa.....	114
Faza czynna Tapingu Rehabilitacyjnego - Trening propriocepcji	116
Autotaping.....	127
Teoretyczne uzasadnienie autotapingu	127
Struktura i funkcja	127
Zasady stosowania technik autotapingu rehabilitacyjnego	131
Paluch koślawy.....	134
Bolesne rozciągnięcie podeszwowe	135
Bolesność śródstopia w okolicy pięty (ostroga piętowa)	136

Bolesny przyczep mięśnia trójgłowego łydki do kości piętowej (ścięgno Achillesa)	137
Bolesne ścięgno Achillesa	138
Bolesność przedniego przedziału stawu skokowego i stopy	139
Staw skokowy (skręcenie strony bocznej)	140
Staw skokowy (skręcenie strony bocznej) - aplikacja wzmocniona	141
Bolesność w obrębie mięśnia trójgłowego łydki – wariant I	143
Bolesność w obrębie mięśnia trójgłowego łydki – wariant II	143
Bolesność mięśni przedniej i bocznej powierzchni podudzia	145
Kolano skoczka (bolesność przyczepu mięśnia czworogłowego do guzowatości kości piszczeli)	146
Bolesność w obrębie rzepki	148
Aplikacja lekko odciążająca przyśrodkową stronę stawu kolanowego	149
Aplikacja lekko stabilizująca staw kolanowy	150
Bolesność przedniej powierzchni uda – wariant I	152
Bolesność przedniej powierzchni uda – wariant II	153
Bolesność bocznej okolicy biodra	154
Bolesność grzbietowej części nadgarstka oraz śródreżca	156
Bolesność dłoniowej strony nadgarstka i/lub przedramienia	157
Bolesność okolicy dłoniowej strony nadgarstka i przedramienia	158
Bolesność przyczepów mięśni w okolicy łokcia (łokieć tenisisty) – wariant I	159
Bolesność przyczepów mięśni w okolicy łokcia (łokieć tenisisty) – wariant II	160
Bolesność przyśrodkowej części stawu łokciowego (łokieć golfisty)	161
Bolesność mięśnia dwugłowego ramienia – wariant I	162
Bolesność mięśnia dwugłowego ramienia - wariant II	163
Ból w obrębie tylnej powierzchni ramienia oraz w okolicy wyrostka łokciowego	164
Bolesność w obrębie ramienia	166
Bolesność w obrębie mięśnia naramiennego	167
Aplikacja zmniejszająca ból w przebiegu przeciążenia mięśnia naramiennego	169
Biofeedback i opór przy użyciu tapingu	170
FFT (Functional Fascial Taping / Funkcjonalny Taping Powięziowy) - kolejny sposób Tapingu	175
Słowniczek	182
Bibliografia	183