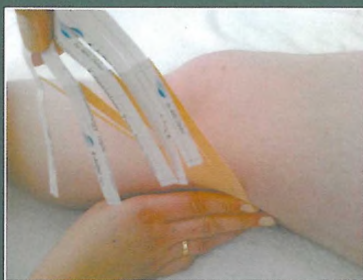


EMILIA MIKOŁAJEWSKA

KINESIOTAPING

ROZWIĄZANIA WYBRANYCH
PROBLEMÓW
FUNKCJONALNYCH



PZWL

dr EMILIA MIKOŁAJEWSKA

KINESIOTAPING

ROZWIĄZANIA WYBRANYCH
PROBLEMÓW
FUNKCJONALNYCH



Spis treści

Wstęp	9
Adresaci	11
Historia kinesiotapingu	13
Teoretyczne podstawy metody kinesiotapingu	15
Nazwa metody	15
Zastosowanie metody	15
Praktyczne podstawy metody kinesiotapingu	17
Materiały i akcesoria	17
Przygotowanie skóry do oklejeń	22
Kształty oklejeń podstawowych i sposoby ich wykonania	23
Podstawowa edukacja pacjenta	37
Techniki korekcyjne wykorzystywane w metodzie kinesiotapingu	39
Korekcja mechaniczna	42
Korekcja powięziowa	43
Korekcja przestrzenna	45
Korekcja więzadłowa/ścięgnowa	47
Korekcja funkcjonalna	48
Korekcja limfatyczna	49
Najważniejsze wytyczne do aplikacji korekcji kinesiotapingu	50
Problemy funkcjonalne w obrębie twarzy	51
Uszkodzenie V nerwu czaszkowego	51
Ból głowy	53
Obrzęk twarzy	54
Problemy funkcjonalne w obrębie szyjnego odcinka kręgosłupa	57

Ból szyjnego odcinka kręgosłupa	57
Zwiększone napięcie mięśni szyjnego i szyjno-piersiowego odcinka kręgosłupa	60
Niestabilność w obrębie szyjnego odcinka kręgosłupa typu smagnięcie biczem	62
Problemy funkcjonalne w obrębie piersiowego odcinka kręgosłupa	63
Ból piersiowego odcinka kręgosłupa	63
Zwiększone napięcie mięśni piersiowego odcinka kręgosłupa	65
Problemy funkcjonalne w obrębie lędźwiowego i lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa	67
Ból lędźwiowego i lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa	67
Problemy funkcjonalne w obrębie kręgosłupa	71
Skolioza jednołukowa – skrzywienie kręgosłupa jednołukowe	71
Skolioza dwułukowa – skrzywienie kręgosłupa dwułukowe	74
Problemy funkcjonalne w obrębie stawu barkowego	75
Staw barkowy niestabilny, wiotki – podwichnięcie dolne	75
Staw barkowy z osłabioną siłą mięśniową mięśnia naramiennego	77
Staw barkowy niestabilny – podwichnięcie przednie	78
Staw barkowy spastyczny	80
Staw barkowy bolesny, przeciążeniowy	82
Problemy funkcjonalne w obrębie stawu łokciowego	85
Staw łokciowy bolesny, przeciążeniowy	85
Łokieć tenisisty/golfisty	89
Staw łokciowy spastyczny – przykurcz zgięciowy	90
Problemy funkcjonalne w zakresie stawu nadgarstkowo-promieniowego	91
Staw nadgarstkowo-promieniowy wiotki	91
Staw nadgarstkowo-promieniowy spastyczny	94
Staw nadgarstkowo-promieniowy bolesny, przeciążeniowy	97
Palce dłoni zaciskające się – spastyczne	99
Palce dłoni w utrwalonym wyproście	101
Problemy funkcjonalne w obrębie stawu kolanowego	103
Kolano niestabilne, przeciążone	103
Osłabienie mięśnia czworogłowego uda	105
Przeprost w stawie kolanowym	106
Rzepka niestabilna – przesunięcie boczne i górne	108
Koślawość kolan u dzieci	110

Problemy funkcjonalne w obrębie stawu skokowego	111
Stopa opadająca – porażenie mięśnia piszczelowego przedniego	111
Stopa opadająca – porażenie mięśni strzałkowych	113
Staw skokowy niestabilny – uszkodzenie więzadeł	115
Naderwanie ścięgna piętowego (Achillesa) z osłabieniem mięśnia trójgłowego łydki	116
Problemy funkcjonalne w obrębie palców stopy	119
Koślawość palucha (<i>hallux</i>)	119
Deformacje palców stóp – odchylenie boczne	121
Deformacja palców stóp – palce podwijające się, młoteczkowate	123
Problemy funkcjonalne w obrębie mięśni skośnych brzucha	125
Osłabienie mięśni skośnych zewnętrznych brzucha	125
Osłabienie mięśni skośnych wewnętrznych brzucha	127
Problemy funkcjonalne w obrębie naczyń chłonnych	129
Obrzęki kończyn dolnych	129
Obrzęki kończyn górnych, np. na tle krążeniowym	135
Obrzęki kończyn górnych po mastektomii	140
Inne problemy	145
Uszkodzenia w obrębie żeber	145
Blizny	147
Alergie na plastry kinesiotapingu i odparzenia skóry	149
Zakończenie	153
Przydatne strony internetowe	155
Literatura przedmiotu	157