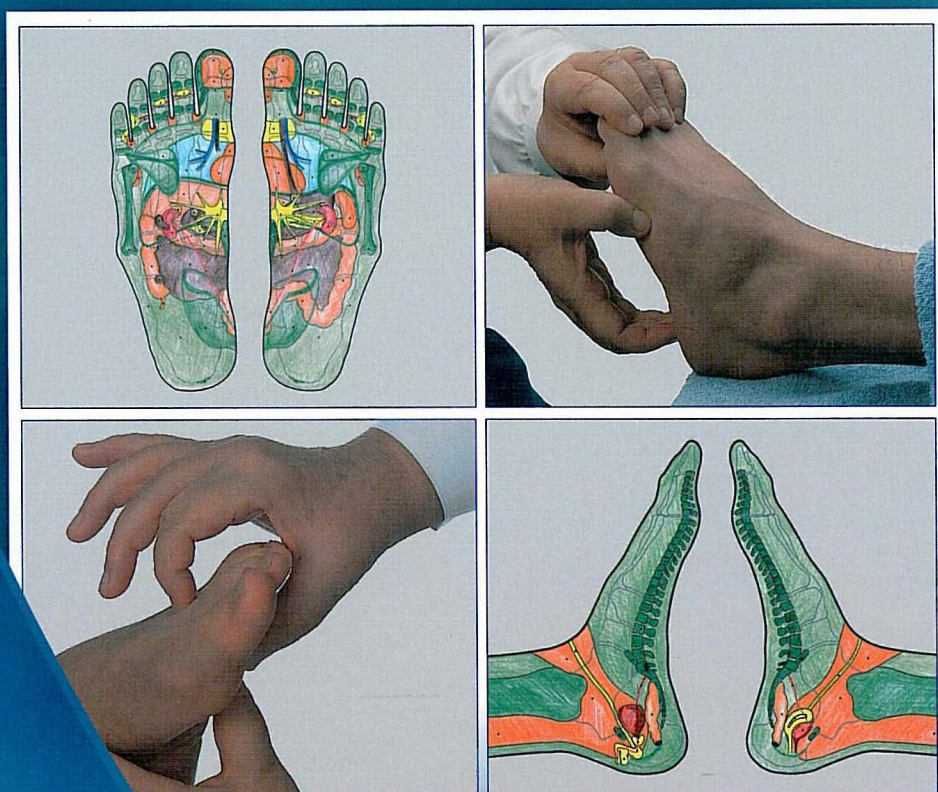


# PODREĆZNIK REFLEKSOTERAPII STÓP

Hanne Marquardt

Redakcja naukowa wydania polskiego  
Teresa Terlecka



GALAKTYKA

# **PODRĘCZNIK REFLEKSOTERAPII STÓP**

**Hanne Marquardt**



**Redakcja naukowa wydania polskiego  
Teresa Terlecka**

**Przekład  
Kamila Lengsfeld**

**GALAKTYKA**

# Spis treści

<b>A.</b>	<b>Podstawy</b>	<b>1</b>
1.	Podstawy	2
1.1.	Moja przygoda z refleksoterapią stóp – początek i rozwój	2
1.2.	Historia refleksoterapii stóp	3
2.	Model pracy praktycznej metodą refleksoterapii stóp dla początkujących	5
2.1.	Człowiek jako makrosystem rozpoznawalny w swoich różnych mikrosystemach	5
2.1.1.	Analogia kształtu pomiędzy człowiekiem a stopą	5
2.1.2.	Anatomiczne przyporządkowanie stref refleksów na stopie	6
2.2.	Schemat według Williama Fitzgeralda	6
2.2.1.	Pionowy podział na 10 stref	6
2.2.2.	Podział horyzontalny	10
3.	Terapeutyczne podejście do stopy – leczenie dotykiem	11
3.1.	Podstawy	11
3.2.	Technika chwytu	11
3.2.1.	Chwyt podstawowy kciukiem	11
3.2.2.	Chwyt podstawowy palcem wskazującym	13
3.2.3.	Naprzemienne pociągnięcia	14
3.2.4.	Chwyt rozciągania	14
3.2.5.	Utrzymujący się chwyt sedacyjny	15
3.2.6.	Reguły stosowania chwytów	16
3.2.7.	Pomocne analogie	17
3.3.	Podsumowanie	17
4.	Cechy charakterystyczne przeciążonych stref i oznaki osiągnięcia granicy intensywności w terapii	18
4.1.	Oznaki przeciążenia stref	18
4.2.	Oznaki osiągnięcia granicy intensywności terapii	18
4.3.	Radzenie sobie z nadmiernymi reakcjami podczas terapii	19
5.	Chwyty równoważące	20
5.1.	Uwagi ogólne	20
5.2.	Wykonanie	20
5.2.1.	Chwyt rozciągania za piętę	20
5.2.2.	„Doleczki energetyczne”	21
5.2.3.	Chwyt równoważenia oddechu	21
5.2.4.	Chwyt: dłonie na podeszwy stóp	22
5.2.5.	Chwyt <i>yin-yang</i>	22
5.2.6.	Chwyt na splocie słonecznym	23
5.3.	Podsumowanie	24
6.	Wskazania i przeciwwskazania	25
6.1.	Sprawdzone wskazania na początek	25
6.2.	Przeciwwskazania	25
6.2.1.	Przeciwwskazania całkowite	25
6.2.2.	Przeciwwskazania relatywne	25
7.	Przygotowanie do terapii	27
7.1.	Relacje pomiędzy pacjentem a terapeutą	27
7.2.	Instruowanie pacjentów	27
7.3.	Sporządzenie wstępnego rozpoznania	27
7.4.	Ułożenie pacjenta podczas terapii	28
7.4.1.	Uwagi ogólne	28
7.4.2.	Modyfikacje	28
7.5.	Wytyczne dla terapeuty	28
7.5.1.	Przybranie odpowiedniej postawy siedzącej	29
7.5.2.	Kontrolowanie własnego oddechu	29
7.5.3.	Zachowanie zdrowego odstępu	29
7.5.4.	Podsumowanie	30
8.	Ból – sens i znaczenie	31
8.1.	Różne odczucia bólowe podczas refleksoterapii stóp	31
8.2.	Ból z perspektywy pacjenta	31
8.3.	Kulisy zjawiska bólu	32
<b>B.</b>	<b>Część praktyczna</b>	<b>35</b>
9.	Grupy stref	40
9.1.	Wprowadzenie	40
9.2.	Strefy głowy i szyi	40
9.2.1.	Ogólne wskazówki	40
9.2.2.	Graficzne przedstawienie stref	40
9.2.3.	Anatomiczne położenie stref	40
9.2.4.	Sposób pracy terapeutycznej	43
9.3.	Strefy kręgosłupa, klatki piersiowej oraz obręczy barkowej	47
9.3.1.	Ogólne wskazówki	47

9.3.2.	Graficzne przedstawienie stref .....	47	<b>10.6. Zakończenie terapii .....</b>	<b>81</b>	
9.3.3.	Anatomiczne położenie stref .....	47	10.6.1. Odpoczynek po terapii .....	81	
9.3.4.	Sposób pracy terapeutycznej .....	47	10.6.2. Zachęcanie pacjentów do współpracy .....	81	
<b>9.4. Strefy dróg moczowych, kości oraz tkanek obszaru od miednicy do kolana .....</b>	<b>48</b>	<b>10.7. Podsumowanie .....</b>	<b>82</b>	<b>11. Struktura kolejnych sesji terapeutycznych .....</b>	<b>83</b>
9.4.1.	Ogólne wskazówki .....	48	<b>11.1. Krótki zarys .....</b>	<b>83</b>	
9.4.2.	Graficzne przedstawienie stref .....	49	11.1.1. Podsumowanie .....	84	
9.4.3.	Anatomiczne położenie stref .....	49	<b>11.2. Sposób pracy na kolejnych sesjach terapeutycznych .....</b>	<b>84</b>	
9.4.4.	Sposób pracy terapeutycznej .....	52	11.2.1. Terapia przeciążonych stref .....	84	
<b>9.5. Strefy gruczołów endokrynnych .....</b>	<b>54</b>	11.2.2. Wyznaczanie priorytetów .....	84	<b>12. Terapia końcowa .....</b>	<b>85</b>
9.5.1.	Ogólne wskazówki .....	54	<b>12.1. Wykonanie badania końcowego .....</b>	<b>85</b>	
9.5.2.	Graficzne przedstawienie stref .....	54	<b>12.2. Podsumowanie .....</b>	<b>85</b>	
9.5.3.	Anatomiczne położenie stref .....	54	<b>13. Czas trwania terapii i przerw. ....</b>	<b>86</b>	
9.5.4.	Sposób pracy terapeutycznej .....	54	<b>13.1. Czas trwania pierwszego badania i kolejnych sesji terapeutycznych .....</b>	<b>86</b>	
<b>9.6. Strefy narządów oddechowych i serca .....</b>	<b>58</b>	<b>13.2. Przerwy pomiędzy sesjami terapeutycznymi ....</b>	<b>86</b>	<b>13.3. Czas trwania serii sesji terapeutycznych .....</b>	<b>86</b>
9.6.1.	Ogólne wskazówki .....	58	<b>14. Reakcje w przerwach pomiędzy sesjami terapeutycznymi .....</b>	<b>87</b>	
9.6.2.	Graficzne przedstawienie stref .....	58	<b>14.1. Uwagi ogólne .....</b>	<b>87</b>	
9.6.3.	Anatomiczne położenie stref .....	58	<b>14.2. Najczęstsze reakcje .....</b>	<b>87</b>	
9.6.4.	Sposób pracy terapeutycznej .....	60	<b>14.3. Sposób postępowania w przypadku ostrych reakcji .....</b>	<b>90</b>	
<b>9.7. Strefy przewodu pokarmowego .....</b>	<b>63</b>	14.3.1. Uwagi ogólne .....	90	14.3.2. Prowadzenie pacjenta podczas fazy ostrych reakcji .....	90
9.7.1.	Ogólne wskazówki .....	63	14.3.3. Przykłady szczególnie silnych reakcji .....	90	
9.7.2.	Graficzne przedstawienie stref .....	63	<b>14.4. Negatywne reakcje .....</b>	<b>91</b>	
9.7.3.	Anatomiczne położenie stref .....	63	<b>14.5. Nowe schorzenia .....</b>	<b>91</b>	
9.7.4.	Sposób pracy terapeutycznej .....	63	<b>15. Wymiennosc stref refleksów stóp po lewej i prawej stronie .....</b>	<b>92</b>	
<b>9.8. Strefy układu limfatycznego i splotu słonecznego .....</b>	<b>64</b>	<b>15.1. Podstawy .....</b>	<b>92</b>	<b>15.2. Praktyczne wskazówki ufatwiające podejmowanie decyzji .....</b>	<b>92</b>
9.8.1.	Ogólne wskazówki .....	64	<b>15.3. Podsumowanie .....</b>	<b>94</b>	
9.8.2.	Graficzne przedstawienie stref .....	64	<b>16. Przykłady terapii .....</b>	<b>95</b>	
9.8.3.	Anatomiczne położenie stref .....	64	<b>16.1. Grupa stref głowy i szyi .....</b>	<b>95</b>	
9.8.4.	Sposób pracy terapeutycznej .....	67	16.1.1. Pacjent z prawostronnym bólem głowy .....	95	
<b>10. Pierwsza sesja terapeutyczna jako ustalenie diagnozy .....</b>	<b>69</b>	16.1.2. Pacjent z przewlekłym zapaleniem zatok .....	98	16.1.3. Pacjent z lewostronnym zanikiem słuchu (zespół Ménière'a) .....	98
<b>10.1. Wczuwanie się .....</b>	<b>69</b>	16.1.4. Dalsze doświadczenia terapeutyczne .....	99	<b>16.2. Grupa stref kręgosłupa, klatki piersiowej i obręczy barkowej .....</b>	<b>102</b>
<b>10.2. Badanie wzrokowe – oglądanie .....</b>	<b>69</b>	16.2.1. Pacjent z dolegliwościami odcinka lędźwiowego .....	102	16.2.2. Pacjent z dolegliwościami bólowymi szyi/barku po prawej stronie .....	102
10.2.1.	Statyka stopy .....	69			
10.2.2.	Tkanka stopy .....	70			
10.2.3.	Skóra i paznokcie .....	71			
10.2.4.	Temperatura stóp .....	72			
<b>10.3. Badanie palpacyjne .....</b>	<b>72</b>				
10.3.1.	Ustalanie wartości przewodniej .....	73			
10.3.2.	Praktyczne wykonanie badania palpacyjnego .....	73			
10.3.3.	Rozróżnienie na strefy objawowe i strefy drugoplanowe .....	73			
10.3.4.	Przykłady takich samych stref objawów w przypadku różnych stref drugoplanowych .....	77			
10.3.5.	Podsumowanie .....	77			
<b>10.4. Zaznaczanie stref na karcie diagnostycznej .....</b>	<b>77</b>				
<b>10.5. Sytuacje wyjątkowe podczas pierwszego badania .....</b>	<b>80</b>				

16.2.3. Pacjent z neuralgią w V przestrzeni międzyżebrowej po lewej stronie . . . . .	105	16.5.3. Pacjentka z funkcjonalnymi zaburzeniami krążenia . . . . .	121
16.2.4. Dalsze doświadczenia terapeutyczne . . . . .	105	16.5.4. Dalsze doświadczenia terapeutyczne . . . . .	122
<b>16.3. Strefy dróg moczowych, kości oraz tkanek obszaru od miednicy do kolana. . . . .</b>	<b>107</b>	<b>16.6. Grupa stref przewodu pokarmowego . . . . .</b>	<b>124</b>
16.3.1. Pacjent z pooperacyjnym zatrzymaniem moczu . . . . .	107	16.6.1. Pacjent z zespołem jelita drażliwego ( <i>colon irritabile</i> ), wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego ( <i>colitis ulcerosa</i> ) lub chorobą Crohna . . . . .	124
16.3.2. Moczenie nocne ( <i>enuresis nocturna</i> ) . . . . .	109	16.6.2. Pacjent z dolegliwościami nadbrzusza . . . . .	124
16.3.3. Dalsze doświadczenia terapeutyczne . . . . .	109	16.6.3. Pacjent z guzkami krwawniczymi . . . . .	127
<b>16.4. Grupa stref gruczołów endokrynych . . . . .</b>	<b>113</b>	16.6.4. Dalsze doświadczenia terapeutyczne . . . . .	127
16.4.1. Pacjentka z zaburzeniami menstruacji . . . . .	113	<b>16.7. Grupa stref układu limfatycznego . . . . .</b>	<b>128</b>
16.4.2. Pacjent z rozrostem gruczołu krokowego (przerost prostaty) . . . . .	113	16.7.1. Pacjentka po mastektomii (amputacji piersi) po lewej stronie . . . . .	128
16.4.3. Dalsze doświadczenia terapeutyczne . . . . .	115	16.7.2. Limfatycznie obciążone dzieci . . . . .	130
16.4.4. Grasica . . . . .	118	16.7.3. Pacjentka z zastojami limfatycznymi w kończynach dolnych . . . . .	130
<b>16.5. Grupa stref układu oddechowego i serca . . . . .</b>	<b>118</b>	16.7.4. Dalsze doświadczenia terapeutyczne . . . . .	133
16.5.1. Pacjent z astmą oskrzelową ( <i>asthma bronchiale</i> ) . . . . .	118		
16.5.2. Pacjent z dusznicą bolesną ( <i>angina pectoris</i> ) . . . . .	121		

## **C. Cechy szczególne oraz specyficzne obszary zastosowań . . . . . 135**

<b>17. Ograniczenia pisemnego określenia stref . . . . .</b>	<b>136</b>	<b>21.1. Uwagi ogólne. . . . .</b>	<b>148</b>
<b>17.1. Rozbieżności w zakresie stref refleksów . . . . .</b>	<b>136</b>	<b>21.2. Sprawdzone możliwości łączenia terapii . . . . .</b>	<b>148</b>
17.1.1. Fizjologiczne rozbieżności w położeniu stref . . . . .	136	21.2.1. W fizykoterapii . . . . .	148
17.1.2. Rozbieżności patologiczne . . . . .	136	21.2.2. W szpitalach, klinikach rehabilitacyjnych i centrach <i>wellness</i> . . . . .	148
17.1.3. Podsumowanie . . . . .	136	21.2.3. W praktyce lekarskiej . . . . .	148
<b>17.2. Wzajemne oddziaływania pomiędzy przecięzami stóp i organizmu. . . . .</b>	<b>137</b>	<b>21.3. Refleksoterapia a przyjmowanie leków. . . . .</b>	<b>149</b>
17.2.1. Oddziaływania przecięzi stóp . . . . .	137	<b>21.4. Terapia tożstronna i przeciwstronna . . . . .</b>	<b>149</b>
17.2.2. Oddziaływania przecięzi w organizmie . . . . .	137	21.4.1. Niespecyficzna terapia stref refleksów kończyn . . . . .	149
17.2.3. Dalsze interpretacje objawów występujących na stopach . . . . .	137	21.4.2. Specyficzne oddziaływanie terapią konsensualną . . . . .	149
17.2.4. Podsumowanie . . . . .	138	21.4.3. Terapia konsensualna w strefach refleksów . . . . .	150
<b>18. Rozważna terapia stref objawów w specyficznych procesach chorobowych . . . . .</b>	<b>139</b>	<b>21.5. Oddziaływania uzupełniające . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>18.1. Podsumowanie . . . . .</b>	<b>141</b>	<b>21.6. Refleksoterapia dłoni. . . . .</b>	<b>152</b>
<b>19. Terapia stanu ostrego . . . . .</b>	<b>142</b>	21.6.1. Dłonie i stopy – porównanie . . . . .	152
<b>19.1. Uwagi ogólne. . . . .</b>	<b>142</b>	21.6.2. Terapia stref dłoni . . . . .	152
<b>19.2. Wykonanie . . . . .</b>	<b>142</b>	21.6.3. Wykonanie terapii na dłoni . . . . .	152
19.2.1. Leczenie strefy objawów za pomocą chwytu sedacyjnego . . . . .	142	21.6.4. Specjalne okolice zastosowań . . . . .	153
19.2.2. Jednoczesna terapia funkcjonalnie przyporządkowanych stref drugoplanowych . . . . .	142	<b>22. Terapia własna „suplementy stóp” . . . . .</b>	<b>154</b>
19.2.3. Podsumowanie . . . . .	144	<b>22.1. Terapia własna. . . . .</b>	<b>154</b>
<b>20. Możliwości diagnostyczne i ich ograniczenia . . . . .</b>	<b>146</b>	22.1.1. Możliwości . . . . .	154
<b>20.1. Uwagi ogólne. . . . .</b>	<b>146</b>	22.1.2. Ograniczenia . . . . .	154
<b>20.2. Diagnostyka. . . . .</b>	<b>146</b>	22.1.3. Podsumowanie . . . . .	154
<b>20.3. Dalsze wskazówki . . . . .</b>	<b>147</b>	<b>22.2. „Suplementy stóp”. . . . .</b>	<b>154</b>
<b>21. Terapia łączona . . . . .</b>	<b>148</b>	<b>23. Specyficzne grupy pacjentów . . . . .</b>	<b>156</b>
		<b>23.1. Chorzy przewlekłe i obłożnie . . . . .</b>	<b>156</b>
		23.1.1. Ogólne wskazówki . . . . .	156
		23.1.2. Specyficzne schorzenia przewlekłe . . . . .	156
		<b>23.2. Opieka w ostatnim okresie życia. . . . .</b>	<b>159</b>

23.2.1. Opieka sprawowana przez bliskie osoby . . . . .	159	26.4. Terapia noworodków . . . . .	172
23.2.2. Pod opieką personelu medycznego . . . . .	159	26.4.1. Podsumowanie . . . . .	173
<b>23.3. Zaburzenia snu . . . . .</b>	<b>160</b>	<b>27. Terapia niemowląt i dzieci . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>23.4. Jadłowstręt psychiczny (<i>anorexia nervosa</i>)</b>		27.1. Uwagi ogólne . . . . .	175
<b>    i żarłoczność psychiczna (<i>bulimia nervosa</i>) . . . . .</b>	<b>160</b>	27.2. Dozowanie terapii . . . . .	175
23.5. Alergie . . . . .	161	27.3. Sprawdzone wskazania . . . . .	176
<b>24. Terapia blizn . . . . .</b>	<b>163</b>	27.4. Podsumowanie . . . . .	178
24.1. Uwagi ogólne . . . . .	163	<b>28. Dalsze perspektywy i udoskonalenia . . . . .</b>	<b>179</b>
24.2. Wykonanie . . . . .	163	28.1. Informacje na temat	
24.2.1. Krótki zarys . . . . .	163	kursu zaawansowanego (kurs II) . . . . .	179
24.2.2. Wybór blizn do refleksoterapii stóp . . . . .	163	28.2. Praca na refleksach układu	
24.2.3. Lokalizacja stref refleksów blizn . . . . .	164	limfatycznego (kurs III) . . . . .	179
24.2.4. Technika terapii stref blizn . . . . .	164	28.2.1. Wskazania . . . . .	181
24.3. Podsumowanie . . . . .	164	28.2.2. Przeciwwskazania . . . . .	181
<b>25. Opieka terapeutyczna w przypadkach</b>		28.2.3. Zastosowanie terapii układu limfatycznego . . . . .	181
<b>    niespodziewanych reakcji emocjonalnych . . . . .</b>	<b>166</b>	<b>28.3. Podsumowanie . . . . .</b>	<b>181</b>
25.1. Ogólne wskazówki . . . . .	166	<b>Podsumowanie metody refleksoterapii stóp . . . . .</b>	<b>182</b>
25.2. Wskazówki praktyczne . . . . .	167	<b>Terminy specjalistyczne . . . . .</b>	<b>182</b>
25.3. Dalsze doświadczenia . . . . .	167	<b>Autoryzowane centra nauczania refleksoterapii</b>	
25.4. Podsumowanie . . . . .	168	<b>    stóp metodą Hanne Marquardt . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>26. W trakcie ciąży i porodu . . . . .</b>	<b>169</b>	<b>Autoryzowane centra nauczania w Niemczech . . . . .</b>	<b>183</b>
26.1. Ogólne wskazówki . . . . .	169	<b>Autoryzowane centra nauczania w innych krajach . . . . .</b>	<b>184</b>
26.2. Terapia podczas ciąży . . . . .	169	<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>185</b>
26.2.1. Terapia podstawowa . . . . .	169	<b>Indeks . . . . .</b>	<b>186</b>
26.2.2. Częste dolegliwości . . . . .	170		
26.3. Dolegliwości przed porodem, w trakcie			
jego trwania oraz po nim . . . . .	171		