

ZBIGNIEW ŚLIWIŃSKI • MARCIN KRAJCZY

przy współpracy redakcyjnej Jana Szczegielniaka i Tomasza Senderka

Dynamiczne plastrowanie

podręcznik

Kinesiology Taping



MARKMED REHABILITACJA S.C.

Dynamiczne plastrowanie

podręcznik

Kinesiology Taping

pod redakcją

Zbigniewa Śliwińskiego

i

Marcina Krajczego

przy współpracy redakcyjnej

Jana Szczegielniaka i Tomasza Senderka

Spis treści

Część I

1.1. Budowa i rola skóry • Marek Kucharzewski	13
1.1.1. Budowa i rola skóry	13
1.1.2. Czynność skóry	13
1.1.3. Budowa skóry	15
1.1.4. Budowa naskórka	15
1.1.5. Budowa granicy skórno-naskórkowej	19
1.1.6. Budowa skóry właściwej	20
1.1.7. Budowa tkanki podskórnej	21
1.1.8. Unaczynienie skóry	22
1.1.9. Unerwienie skóry	22
1.2. Anatomia, fizjologia i patofizjologia układu limfatycznego	24
Agata Stanek, Aleksander Sieroń	
1.2.1. Anatomia, fizjologia i patofizjologia układu limfatycznego	24
1.2.2. Anatomia i fizjologia układu limfatycznego	24
1.2.3. Przepływ limfy w skórze	28
1.2.4. Obrzęk limfatyczny	29
1.2.5. Objawy kliniczne	31
1.2.6. Diagnostyka obrzęku limfatycznego	33
1.2.7. Różnicowanie obrzęku limfatycznego	34
1.2.8. Powikłania obrzęku limfatycznego	34

Część II

2.1. Historia • Zbigniew Śliwiński	41
2.1.1. Kinesiology Taping	42
2.1.2. Dynamiczne plastrowanie	44
2.2. Wprowadzenie do metody dynamicznego plastrowania	47
Zbigniew Śliwiński	
2.2.1. Dynamiczne plastrowanie a ból	47
2.2.2. Normalizacja napięcia mięśniowego	49
2.2.3. Poprawa funkcji krążenia limfatycznego i mikrocyrkulacji	53
2.2.4. Korekcja zaburzeń funkcji stawów obwodowych	60
2.3. Aktywacja endogennego systemu analgetycznego • Beata Michalak	62
2.3.1. Endogenne opiody	62
2.4. Komórki Merkla • Marek Kucharzewski	67
2.4.1. Komórki Merkla – budowa i funkcja	67

2.5. Formy dynamicznego plastrowania • Zbigniew Śliwiński	70
2.6. Techniki dynamicznego plastrowania	72
2.6.1. Technika mięśniowa	72
2.6.2. Technika więzadłowa	73
2.6.3. Technika powięziowa	74
2.6.4. Technika korekcyjna	74
2.6.5. Technika limfatyczna	76
2.6.6. Technika funkcjonalna	77
2.7. Zróżnicowanie temperatury powierzchniowej po zastosowaniu wybranych aplikacji dynamicznego plastrowania	78
2.8. Charakterystyka materiału stosowanego w metodzie dynamicznego plastrowania	79
2.9. Warunki techniczne stosowania aplikacji dynamicznego plastrowania	80
2.10. Wskazania i przeciwwskazania do dynamicznego plastrowania	82
2.11. Środki ostrożności	83
2.12. Testy przesiewowe stosowane w celu określenia dysfunkcji i afektacji wybranych obszarów ciała • Zbigniew Śliwiński, Tomasz Senderek	84
2.13. Zastosowanie aplikacji w dysfunkcjach górnej i dolnej części ciała Zbigniew Śliwiński	104
2.13.1. Aplikacje w dysfunkcjach górnej części ciała	104
2.13.2. Aplikacje w dysfunkcjach w dolnej części ciała	109
2.14. Taśmy mięśniowo – powięziowe • Jan Szczegielniak, Marcin Krajczy	114
2.15. Zespoły mięśniowe • Zbigniew Śliwiński	125
2.15.1. Zespół mięśnia najszerzego grzbietu	125
2.15.2. Zespół mięśnia zębatego górnego	126
2.15.3. Zespół mięśnia piersiowego większego	128
2.15.4. Zespół więzadła krzyżowo – guzowego	129
 Cześć III	
3.1. Wzorcowe aplikacje w dynamicznym plastrowaniu • Zbigniew Śliwiński	135
3.2. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji dynamicznego plastrowania Marcin Krajczy	155
3.2.1. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacje plastrowania dynamicznego dla górnej części ciała	155
3.2.1.1. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowani dynamicznego w obszarze głowy i szyi	155

3.2.1.1.1. Aplikacje w neuralgii nerwu trójdzielnego	155
3.2.1.1.2. Aplikacje w schorzeniach stawu skroniowo zuchwowego	156
3.2.1.1.3. Aplikacje w bólach głowy	157
3.2.1.1.4. Aplikacje w skręceniu szyi i po urazie typu „Smagniecie biczem”	159
3.2.1.1.5. Aplikacje w dyskopatii szyjnej	161
3.2.1.2. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowania dynamicznego w obszarze obręczy barkowej	165
3.2.1.2.1. Aplikacje w neuropraksji spłotu barkowego	165
3.2.1.2.2. Aplikacje w zamrożonym barku	167
3.2.1.2.3. Aplikacje w zapaleniu przyczepów m. dwugłowego	170
3.2.1.2.4. Aplikacje w dysfunkcjach łopatkowo – barkowych	172
3.2.1.2.5. Aplikacje w zespole pierścienia rotatorów	174
3.2.1.2.6. Aplikacje w niestabilności barku	177
3.2.1.2.7. Aplikacje po zwichnięciu stawu obojczykowo barkowego	180
3.2.1.2.8. Aplikacje w zapaleniu kaletki podbarkowej	181
3.2.1.3. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowania dynamicznego w obszarze łokcia i przedramienia	184
3.2.1.3.1. Aplikacje dla łokcia tenisisty, łokcia golfisty	184
3.2.1.3.2. Aplikacje po urazach w okolicy łokcia	186
3.2.1.3.3. Aplikacje w zapaleniu kaletki stawu łokciowego	187
3.2.1.3.4. Aplikacje w przeproście łokcia	189
3.2.1.3.5. Aplikacje w koślawości łokcia	190
3.2.1.3.6. Aplikacje w cieśni kanału nadgarstka	192
3.2.1.4. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowania dynamicznego w obszarze nadgarstka i ręki	194
3.2.1.4.1. Aplikacje w zespole de Quervain'a	194
3.2.1.4.2. Aplikacje po urazach nadgarstka	196
3.2.1.4.3. Aplikacje w nadwichnięciu stawu kciuka	197
3.2.1.4.4. Aplikacje przy uszkodzeniu ścięgien prostowników palca/kciuka	198
3.2.1.4.5. Aplikacje po przemieszczeniu paliczków palców	199
3.2.1.4.6. Aplikacje po urazach więzadeł palców	200
3.2.1.5. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowania dynamicznego w obszarze klatki piersiowej, pleców i kończyn górnych	202
3.2.1.5.1. Aplikacje w obrzękach kończyny górnej u Amazonek	202
3.2.1.5.2. Aplikacje w urazach stawu mostkowo obojczykowego	203
3.2.1.5.3. Aplikacje w zespole górnego otworu klatki piersiowej	204
3.2.1.5.4. Aplikacje w neuralgii międzyżebrowej	207
3.2.1.5.5. Aplikacje po urazach połączeń żebrowo – chrzęstnych	208
3.2.1.5.6. Aplikacje po złamaniu, stłuczeniu żeber	209

3.2.2. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowania dynamicznego dla dolnej części ciała	210
3.2.2.1. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacje plastrowania dynamicznego w obszarze stawu biodrowego i uda	210
3.2.2.1.1. Aplikacje w bólach pachwiny	210
3.2.2.1.2. Aplikacje w zapaleniu kaletki krętarza większego	211
3.2.2.1.3. Aplikacje po urazie grzebienia talerza biodrowego	212
3.2.2.1.4. Aplikacje w zapaleniu kości i stawu biodrowego	214
3.2.2.1.5. Aplikacje po przeciążeniu mięśni kulszowo goleniowych	215
3.2.2.1.6. Aplikacje po przeciążeniu mięśnia czworogłowego uda	217
3.2.2.1.7. Aplikacje w zespole pasma biodrowo piszczelowego	218
3.2.2.1.8. Aplikacje po wynaczynieniu /krwiaki/ przedniej części podudzia	220
3.2.2.1.9. Aplikacje w zespole przeciążenia goleni	221
3.2.2.2. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowania dynamicznego w obszarze kolana	223
3.2.2.2.1. Aplikacje w podwichnięciach rzepki	223
3.2.2.2.2. Aplikacje w zaburzeniu ślizgu rzepki	224
3.2.2.2.3. Aplikacje w zapaleniu więzadeł rzepki	226
3.2.2.2.4. Aplikacje w rozmiękaniu chrząstki rzepki	228
3.2.2.2.5. Aplikacje w przeroście błony maziowej kolana	231
3.2.2.2.6. Aplikacje w martwicy jałowej guzowatości piszczeli	233
3.2.2.2.7. Aplikacje po uszkodzeniu łąkotek stawu kolanowego	234
3.2.2.2.8. Aplikacje w zapaleniu kaletki stawu kolanowego	236
3.2.2.2.9. Aplikacje w przewlekłym wysięku w kolanie	238
3.2.2.2.10. Aplikacje po uszkodzeniu więzadła krzyżowego przedniego kolana	240
3.2.2.2.11. Aplikacje po uszkodzeniu więzadeł pobocznych kolana	242
3.2.2.2.12. Aplikacje w przeproście kolana	243
3.2.2.2.13. Aplikacje w zespole „Gęsiej stopki”	244
3.2.2.3. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacji plastrowania dynamicznego w obszarze stawu skokowego i stopy	246
3.2.2.3.1. Aplikacje w zapaleniu torebki stawu w części tylnej na kości piętowej	246
3.2.2.3.2. Aplikacje w zapaleniu ścięgna piętowego	247
3.2.2.3.3. Aplikacje w zespole jałowej martwicy kości piętowej	249
3.2.2.3.4. Aplikacje po podwichnięciu ścięgien mięśni grupy strzałkowej	250
3.2.2.3.5. Aplikacje po zwichnięciu stawu skokowego część przyśrodkowa	251

3.2.2.3.6. Aplikacje w młotkowatym paluchu	252
3.2.2.3.7. Aplikacje w przeproście palucha	253
3.2.2.3.8. Aplikacje w koślawości palucha	254
3.2.2.3.9. Aplikacje w przemieszczeniach palucha	256
3.2.2.3.10. Aplikacje w metatarsalgii	257
3.2.2.3.11. Aplikacje w płaskostopiu/ zapaleniu rozciągną podeszwowego	258
3.2.2.3.12. Aplikacje w spłaszczeniu łuku poprzecznego stopy	259
3.2.2.3.13. Aplikacje w końskoszpotawości u dzieci	260
3.2.2.4. Wybrane zastosowania kliniczne aplikacje plastrowania dynamicznego w obszarze pleców i kończyn dolnych	262
3.2.2.4.1. Aplikacje w przeciążeniu prostownika grzbietu w odcinku lędźwiowo – krzyżowym kręgosłupa	262
3.2.2.4.2. Aplikacje w przeproście tułowia	266
3.2.2.4.3. Aplikacja w dyskopatii dolnego odcinka lędźwiowego kręgosłupa i kręgozmyku	267
3.2.2.4.4. Aplikacje w zaburzeniach funkcji stawu krzyżowo – biodrowego	269
3.2.2.4.5. Aplikacje w zapaleniu nerwu kulszowego	271
3.2.2.4.6. Aplikacje w obrzękach kończyny dolnej	273
3.3. Nawigacja w dynamicznym plastrowaniu • Zbigniew Śliwiński	274
Przykłady zastosowania dynamicznego plastrowania w wybranych dyscyplinach medycznych	
3.4. Dynamiczne plastrowanie a obrzęk limfatyczny u kobiet po mastektomii Anna Lipińska	284
3.5. Dynamiczne plastrowanie u chorych po cholecystektomii leczonych laparoskopowo a funkcja przewodu pokarmowego • Marcin Krajczy	294
3.6. Dynamiczne plastrowanie w sporcie kwalifikowanym u pływaków i jego wpływ na zmianę wartości niektórych cech motorycznych Marek Wiecheć	298
3.7. Dynamiczne plastrowanie w porażeniu mózgowym a poprawa funkcji motorycznych i wegetatywnych u tych dzieci • Halat Bartłomiej	304
3.8. Wpływ metody Kinesiology Taping na ruchomość i obrzęki w stawach ręki u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów – badania pilotażowe Dominik Kaczmarek, Grażyna Cywińska-Wasilewska, Wojciech Romanowski, Marcin Grzeškowiak, Jacek Lewandowski	313
3.9. Kinesiology Taping w zapalnych chorobach reumatycznych wieku rozwojowego • Żuk Beata	322

Część IV

Piśmiennictwo dotyczące plastrowania dynamicznego	335
Piśmiennictwo obcojęzyczne	337
Piśmiennictwo obcojęzyczne z Impact Factor	346
Piśmiennictwo polskojęzyczne	347
Opinia na temat metody plastrowania dynamicznego	353
Spis rycin	355
Spis tabel	372