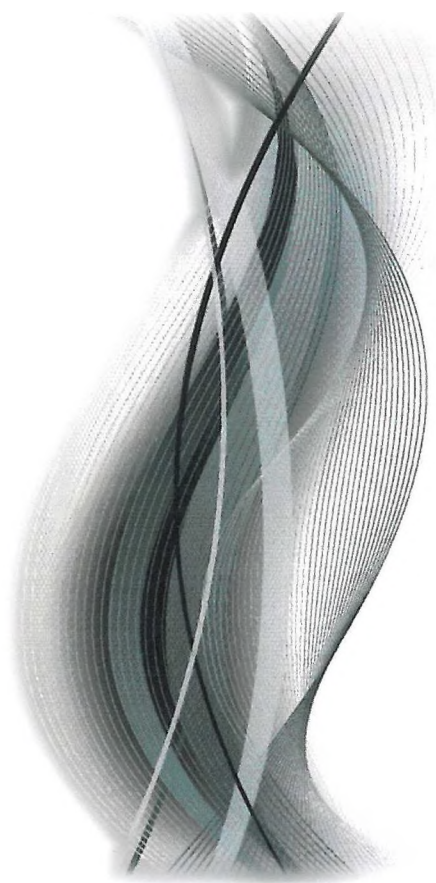


J.-J DEBROUX. D.O.

**SPONTANICZNE ROZLUŻNIANIE  
MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE  
I PUNKTY WRAŻLIWOŚCI**



J.-J. DEBROUX D.O.

**SPONTANICZNE ROZLUŻNIANIE  
MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE  
I PUNKTY WRAŻLIWOŚCI**

Poznań 2014 r.

## Spis treści

---

Przedmowa.....	5
Wstęp.....	7
Słowo wstępne.....	9

## PODSTAWY TEORETYCZNE

1. Rys historyczny.....	15
2. Wprowadzenie i uwagi.....	18
3. Pojęcie bariery i pozycji komfortu.....	23
4. Fizjologia.....	27
5. Hipoteza wyjaśniająca działanie <i>counterstrain</i> .....	33
6. Leczenie.....	37
7. Techniki.....	45

## TECHNIKI TERAPEUTYCZNE

Główne zasady.....	49
<b>1. Kręgosłup szyjny</b> .....	<b>53</b>
A. Punkty przednie.....	55
B. Punkty przednio-boczne.....	59
C. Punkt boczny.....	60
D. Punkty tylne.....	61
E. Szczególne punkty tylne.....	65
<b>2. Kręgosłup piersiowy</b> .....	<b>67</b>
A. Punkty przednie.....	69
B. Punkty tylne.....	78
<b>3. Żebra</b> .....	<b>83</b>
A. Punkty przednie.....	85
B. Punkty tylne.....	89

---

<b>4. Przestrzenie międzyżebrowe</b> .....	91
<b>5. Kręgosłup lędźwiowy</b> .....	95
A. Punkty przednie.....	97
B. Punkty tylne.....	100
<b>6. Kość krzyżowa</b> .....	105
<b>7. Miednica</b> .....	109
A. Punkty przednie.....	111
B. Punkty tylne.....	113
<b>8. Kończyna dolna</b> .....	115
<b>8.1 Biodro</b> .....	117
A. Punkty przednie.....	117
B. Punkty tylne.....	120
<b>8.2 Kolano</b> .....	123
A. Punkty przednie.....	123
B. Punkty tylne.....	127
<b>8.3 Kostka i stopa</b> .....	131
A. Staw skokowy górny.....	131
B. Kość skokowa.....	133
C. Kość piętowa.....	134
D. Staw Choparta.....	136
1. Kość sześcienna.....	136
2. Kość łódkowata.....	137
E. Staw Lisfranca.....	138
1. Punkty grzbietowe.....	138
2. Punkty podeszwowe.....	139
3. Inne punkty.....	140

---

<b>9. Kończyna górna</b> .....	143
<b>9.1 Bark</b> .....	145
A. Punkty przednie.....	145
B. Punkty tylne.....	148
C. Punkt boczny.....	152
<b>9.2 Łokieć</b> .....	153
A. Punkty przednie.....	153
B. Punkty tylne.....	155
<b>9.3 Nadgarstek</b> .....	157
A. Punkty przednie.....	157
B. Punkty tylne.....	159
<b>10. Czaszka</b> .....	161
Wnioski.....	175
Bibliografia.....	177