

# KINESIO TAPING

praktyczny poradnik ·  
techniki korekcyjne ·  
aplikacje mięśniowe ·



# KINESIOTAPING

Andrzej Markowski

# Spis treści

Wstęp.....	6
Układ mięśniowy i kostny człowieka.....	10
Słownik.....	12
Historia i rozwój metody kinesiotalingu .....	14
Podstawy metody.....	18
Działanie kinesiotalingu na organizm .....	20
Sposoby aplikacji taśm do kinesiotalingu .....	22
Praktyczne zastosowanie metody kinesiotalingu w sporcie.....	24
Skręcenie stawu skokowego.....	24
Entezopatia więzadła rzepki .....	28
Podstawy praktyczne oklejania .....	30
Przygotowanie taśm i skóry do oklejania .....	32
Stopnie rozciągnięcia taśmy stosowane w kinesiotalingu.....	35
Podstawowe kształty taśm w kinesiotalingu .....	37
Podstawowe kierunki naklejania taśm w kinesiotalingu.....	39
Oddziaływanie fizjologiczne kinesiotalingu .....	42
Skóra i jej właściwości .....	44
Unaczynienie skóry.....	45
Unerwienie skóry .....	45
Fizjologiczne właściwości skóry .....	45
Wpływ oklejania na skórę.....	46
Funkcjonowanie mięśni.....	47

Układ krążenia i układ limfatyczny .....	49
Układ krwionośny .....	49
Układ limfatyczny .....	51
Zastosowanie kinesiotalpingu w schorzeniach układu krążenia i układu limfatycznego .....	52
Redukcja bólu .....	54
Działanie przeciwbólowe kinesiotalpingu .....	56
Artrokinematyka stawów .....	57

## Alfabet kinesiotalpingu, czyli wybrane schorzenia, w których oklejanie jest skuteczne ..... 58

Bark zamrożony (PHS) .....	59
Chondromalacja rzepki .....	61
Naciągnięcie mięśni kulszowo-goleniowych .....	63
Naciągnięcie mięśni przywodzicieli uda .....	65
Pałce młotkowate .....	66
Skręcenie palca ręki .....	67
Przeprost stawu kolanowego .....	68
Przeprost stawu łokciowego .....	69
Uraz ewersyjny stawu skokowego (skręcenie stawu skokowego) .....	71
Uraz inwersyjny stawu skokowego (skręcenie stawu skokowego) .....	72
Uszkodzenie splotu ramiennego .....	74
Uszkodzenie więzadła krzyżowego przedniego kolana (ACL) .....	75
Zapalenie nadkłykcia bocznej kości ramiennej (łokieć tenisisty) .....	76
Zapalenie nadkłykcia przyśrodkowej kości ramiennej (łokieć golfisty) .....	77
Zapalenie ścięgna Achillesa .....	78
Zespół bólowy odcinka lędźwiowego kręgosłupa .....	79
Zespół bólowy stawu biodrowego .....	81
Zespół de Quervain'a .....	81
Zespół kanału nadgarstka .....	82
Zespół przeciążeniowy więzadła rzepki (kolano skoczka) .....	84

# Spis treści

Wprowadzenie do technik korekcyjnych .....	86
Korekcja mechaniczna .....	89
Niestabilność przednia stawu ramiennego .....	90
Paluch koślawy ( <i>hallux valgus</i> ) .....	94
Korekcja mechaniczna stawów krzyżowo-biodrowych .....	96
Korekcja powięziowa .....	99
Korekcja powięzi pasma biodrowo-piszczelowego .....	100
Stan zapalny ścięgien mięśni gęsiej stopy ścięgnistej powierzchniowej .....	102
Ból głowy okolicy czołowej .....	104
Korekcja przestrzenna .....	107
Odciążanie aparatu torebkowo-więzadłowego układu ruchu .....	108
Miejsca bolesne – terapia przeciwbólowa .....	110
Punkty spustowe .....	112
Korekcja więzadłowa/ścięgnista .....	114
Więzadła poboczne stawu kolanowego .....	116
Więzadło rzepki .....	118
Ścięgno Achillesa .....	120
Więzadła poboczne stawu skokowego .....	122
Korekcja funkcjonalna .....	125
Korekcja ustawienia rzepki .....	126
Skolioza .....	128
Korekcja wyrostka kolczystego kręgu C7 .....	132
Korekcja limfatyczna/krażeniowa .....	134
Obrzęki limfatyczne kończyny górnej .....	136
Obrzęki limfatyczne kończyny dolnej .....	138
Krwinki i obrzęki pourazowe/pooperacyjne .....	140

## Praktyczne przykłady aplikacji taśm technikami mięśniowymi ..... 142

Tułów i szyja.....	145
Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy.....	146
Mięsień najszerzy grzbietu.....	148
Mięsień czworoboczny.....	150
Mięsień prosty brzucha.....	154
Mięsień skośny zewnętrzny brzucha.....	156
Mięsień skośny wewnętrzny brzucha.....	158
Obręcz kończyny górnej (ramię, przedramię, ręka).....	161
Mięsień naramienny.....	162
Mięsień piersiowy większy.....	164
Mięsień trójgłowy ramienia.....	166
Mięsień dwugłowy ramienia.....	168
Mięsień zginacz łokciowy nadgarstka.....	170
Mięsień prostownik promieniowy nadgarstka długi i krótki.....	172
Obręcz kończyny dolnej (udo, podudzie, stopa).....	175
Mięsień pośladkowy wielki.....	176
Mięsień naprężacz powięzi szerokiej.....	178
Mięsień krawiecki.....	180
Mięsień czworogłowy uda.....	182
Mięsień brzuchaty łydki i płaszczkowaty.....	184
Mięsień strzałkowy długi i krótki.....	186

Piśmiennictwo.....	190
--------------------	-----