



Tom 1

Zaawansowane techniki mięśniowo-powięziowe

Bark, miednica,
kończyny górna i dolna

Til Luchau

Słowo wstępne
Robert Schleip

Redakcja wydania polskiego
Rafał Gnat

Tytuł oryginału: Advanced Myofascial Techniques – Volume 1: Shoulder, pelvis, leg and foot
First edition
Autor: Til Luchau
Słowo wstępne: Robert Schleip

The original English language work has been published by:
HANDSPRING PUBLISHING LIMITED
Pencaitland, EH34 5EY, Scotland, United Kingdom
Copyright © 2015. All rights reserved.

Copyright © Til Luchau 2015
Copyright in illustrations as indicated at the end of each chapter

ISBN 978-1-909141-16-2

Wszelkie prawa zastrzeżone, zwłaszcza prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna z części tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa. Dotyczy to również sporządzania fotokopii i mikrofilmów oraz przenoszenia danych do systemów komputerowych.

Ze względu na stały postęp w naukach medycznych oraz odmienne nieraz opinie na temat leczenia, jak również możliwość wystąpienia błędu, prosimy, aby w trakcie podejmowania decyzji uważnie oceniać zamieszczone w książce informacje. Pomoże to zmniejszyć ryzyko wystąpienia błędu lekarskiego.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2016

Redakcja naukowa wydania polskiego oraz tłumaczenie z języka angielskiego:
prof. nadzw. dr hab. Rafał Gnat

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti
Dyrektor wydawniczy: lek. med. Edyta Błażejewska
Redaktor tekstu: Emilia Szajerka
Redaktor prowadzący: Irena Zaucha-Nowotarska
Opracowanie skorowidza: Aleksandra Ozga

ISBN 978-83-65373-15-1

Edra Urban & Partner
ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław
tel.: 71 726 38 35
biuro@edra.com
www.edra.pl

Łamanie i przygotowanie do druku: Andrzej Kuriata
Druk i oprawa: Drukarnia READ ME, Łódź

Spis treści

Słowo wstępne	viii
Przedmowa	xi
Podziękowania	xv
Recenzenci	xvii
Źródła internetowe	xviii
Część 1 Podstawy	
1 Kości	3
2 Powięź. Część I: Zrozumienie powięzi	13
3 Powięź. Część II: Techniki i „narzędzia” powięziowe	25
Część 2 Kończyna dolna	
4 Restrykcje typu 1 stawu skokowego i zapalenie powięzi podeszwy	39
5 Restrykcje typu 2 i widełki stawu skokowego	47
6 Uszkodzenia stawu skokowego a kość strzałkowa	55
7 Palce młoteczkowate	65
8 Łuki stopy	79
9 Uszkodzenia mięśni kulszowo-goleniowych	89
Część 3 Obręcz miedniczna	
10 Mobilność stawu biodrowego	99
11 Rwa kulszowa	107
12 Węzadło krzyżowo-guzowe	127
13 Stawy krzyżowo-biodrowe	135
14 Kości biodrowe	145
Część 4 Kończyna górna	
15 Staw nadgarstkowy	155
16 Kłęb kciuka	163
17 Zamrożony bark. Część I: Staw łopatkowo-ramienny	171
18 Zamrożony bark. Część II: Stożek rotatorów	179
Klucz do odpowiedzi na pytania testowe	187
Skorowidz	189