

Obsah

Předmluva	11
1 Úvod	13
1.1 Hlavní účinky	13
1.2 Kontraindikace	13
1.2.1 Absolutní kontraindikace	13
1.2.2 Relativní kontraindikace (často jenom lokální).....	13
1.3 Materiál	14
1.3.1 Výrobci tejpů	14
1.3.2 Jak rozpoznat dobrý materiál	15
1.3.3 Barva tejpů	16
1.3.4 Nůžky	17
1.3.5 Sprejové lepidlo	18
1.3.6 Základní výbava	18
1.4 Průběh ošetření tejpem	18
2 Základy pracovního postupu	19
2.1 Pojetí fascií	19
2.2 Pojetí bolesti	19
2.2.1 Omezování nocicepce proprioceptory	19
2.2.2 Vliv tejpů na WDR-neurony	20
2.3 Pojetí mikrocirkulace	21
2.4 Pojetí kůže	22
2.4.1 Ruffiniho tělíska a volná nervová zakončení jako přenašeče informací při tejpování?	22
2.4.2 Struktura kůže	23
2.4.3 Působení tejpů na dermatomy	23
2.4.4 Vlivy tejpů na viscerokutánní a kutiviscerální reflex	24
3 Koncepte diagnostiky	26
3.1 Koncepte těla jako balonu – <i>body-balloon-theory</i>	26
3.1.1 Koncepte těla jako balonu – osteopatické souvislosti	28
3.1.2 Systém tělesných páسů (<i>bodystraps</i>)	30
3.2 Myofasciální meridiány – anatomické dráhy podle Myerse	32
3.2.1 Povrchová zadní linie – <i>superficial back line</i> (SBL)	33
3.2.2 Povrchová přední linie – <i>superficial front line</i> (SFL)	33
3.2.3 Hluboká přední linie – <i>deep front line</i> (DFL)	34
3.2.4 Postranní linie – <i>lateral line</i> (LL)	34
3.2.5 Spirálovitá linie – <i>spiral line</i> (SL)	35
3.2.6 Pažní linie	35
4 Účinek při různých indikacích – stav bádání	38
4.1 Přehled vědeckých studií	38
4.2 Účinnost svalové techniky	38
<i>Stephan Mogel</i>	
4.2.1 Design výzkumu	40
4.2.2 Testy	40
4.2.3 Interpretace z hlediska fyzioterapeuta	41
4.2.4 Diskuze	42
4.2.5 Závěr	43

5	Techniky střihání do tvaru (<i>shape</i>)	45
5.1	<i>Y-shape</i>	45
5.2	<i>I-shape</i>	45
5.3	<i>X-shape</i>	47
5.4	<i>F-shape</i>	47
5.5	<i>W-shape</i>	48
5.6	<i>D-shape</i>	49
5.7	<i>KK-shape</i>	50
6	Screeningové testy	51
6.1	Testování a hodnocení	51
6.1.1	Výběr tejpové aplikace	52
6.1.2	Faktory, které je třeba vzít v úvahu	53
6.1.3	Proč se používají screeningové testy?	53
6.2	Popis testů	53
6.2.1	Test cervikální extenze/flexe	53
6.2.2	Test horní končetiny (<i>upper extremity test</i>)	54
6.2.3	Test horní oblasti páteře (<i>upper spine test</i>)	55
6.2.4	Test dolní oblasti páteře (<i>lower spine test</i>)	56
6.2.5	Test tlakem na břišní oblast (<i>abdominal pressure test</i>)	57
6.2.6	Test hrudníku (<i>thorax test</i>)	58
6.2.7	Test zvedáním natažené nohy (<i>straight leg raise, SLR</i>)	58
6.2.8	Patrickův test	59
7	Svalové techniky	61
7.1	Všeobecné informace	61
7.2	Krční páteř	62
7.2.1	M. splenius cervicis/capitis	63
7.2.2	M. sternocleidomastoideus	65
7.2.3	Mm. scaleni	67
7.2.4	M. trapezius, pars descendens	69
7.3	Hrudní páteř	72
7.3.1	M. trapezius, pars ascendens	72
7.3.2	M. rhomboideus major	74
7.4	Bederní páteř	76
7.4.1	M. erector spinae (sakrospinální část)	77
7.4.2	M. quadratus lumborum	79
7.5	Břišní svalstvo	82
7.5.1	M. rectus abdominis	82
7.5.2	M. obliquus externus abdominis	83
7.5.3	M. obliquus internus abdominis	84
7.5.4	M. transversus abdominis	85
7.6	Rameno	87
7.6.1	Insuficience rotátorové manžety	88
7.6.2	M. supraspinatus	90
7.6.3	M. infraspinatus	92
7.6.4	M. teres minor	94
7.6.5	M. deltoideus	96
7.6.6	M. biceps brachii	98
7.6.7	M. pectoralis major, pars clavicularis	100

7.6.8	M. pectoralis major, pars costosternalis.....	102
7.7	Horní končetina.....	104
7.7.1	Extenzory – m. extensor carpi radialis longus et brevis / m. extensor digitorum communis	104
7.8	Kyčel	106
7.8.1	M. iliopsoas.....	106
7.8.2	M. gluteus medius.....	109
7.8.3	M. gluteus maximus	111
7.8.4	M. piriformis	113
7.8.5	Adduktory.....	115
7.9	Dolní končetina	118
7.9.1	M. rectus femoris	118
7.9.2	Ischiokrurální svaly – kombinovaná aplikace.....	119
7.9.3	M. triceps surae.....	121
8	Vazivová a prostorová technika (<i>space-technique</i>).....	123
8.1	Všeobecné informace.....	123
8.2	Rameno	124
8.2.1	Lig. scapulohumerale	124
8.2.2	Akromioklavikulární kloub.....	125
8.2.3	Sternoklavikulární kloub	126
8.3	Horní končetina.....	127
8.3.1	Laterální část pouzdra humeroradiálního kloubu – aplikace pro sport.....	127
8.3.2	Zápěstní kloub – pouzdro radiokarpálního a mediokarpálního kloubu	128
8.3.3	Vazivová technika pro distorzi prstu na příkladu proximálního interfalangeálního kloubu (PIP)	129
8.3.4	Distorze palce v karpometakarpálním kloubu/rizartróza.....	130
8.4	Dolní končetina	131
8.4.1	Lig. collaterale mediale, vnitřní postranní vaz kolena	131
8.4.2	Lig. collaterale laterale, vnější postranní vaz kolena	132
8.5	Ošetření spoušťového bodu (projevený <i>trigger point</i>)	133
9	Fasciální techniky	134
	<i>Arndt Fengler</i>	
9.1	Všeobecné informace.....	134
9.2	Fasciální technika	134
9.2.1	Ramenní fascie	136
9.2.2	Subluxace ramena.....	137
9.2.3	Akutní dysfunkce žebra	139
9.2.4	Drenáž kolena, hiatus tendineus.....	141
9.3	Korekční a fasciální technika	142
9.3.1	Korekční technika pro nadklíčkovou oblast (regio supraclavicularis)	142
10	Korekční aplikace a mechanická korekční technika	144
10.1	Všeobecné informace.....	144
10.1.1	1. mechanická korekční technika	144
10.1.2	2. mechanická korekční technika	144
10.2	Dolní končetina – koleno	145
10.2.1	Korekce česky mediálním směrem.....	145
10.2.2	Kopartment syndrom bérce	146

11	Nervové techniky	147
11.1	Všeobecné informace.....	147
11.2	Horní oblast páteře	147
11.2.1	Plexus brachialis.....	147
11.3	Dolní část páteře	148
11.3.1	N. ischiadicus	148
12	Lymfatické tejpové aplikace	150
	<i>Kristin Adlerová, Sascha Seifert</i>	
12.1	Všeobecné informace.....	150
12.1.1	Mízní soustava.....	150
12.1.2	Aplikace tejpů po lymfatické drenáži.....	152
12.1.3	Vliv na žíly	152
12.1.4	Hematomy	152
12.2	Lymfatická aplikace na obličeji	154
12.2.1	Vějířovitý lymfatický tejp s 5–8 rameny.....	154
12.3	Lymfatická aplikace na končetinách.....	156
12.3.1	Horní končetina – vějířovitý lymfatický tejp s 4–6 rameny	156
12.3.2	Dolní končetina a trup – lymfatické vějířovité tejpů se 4–6 rameny.....	158
12.4	Lymfatická aplikace v oblasti trupu.....	160
12.4.1	Aplikace vějířovitého lymfatického tejpů v oblasti trupu za účelem přemostění lymfatických rozvodů	160
12.5	Ošetření fibrózních změn	162
12.5.1	Aplikace tejpů při fibrózních změnách	162
13	Korekční techniky k nápravě funkce	164
13.1	Všeobecné informace.....	164
13.2	Horní končetina	164
13.2.1	Aplikace v oblasti ruky.....	164
13.2.2	Nedostatečná abdukce ramena	166
13.3	Dolní končetina	167
13.3.1	Oslabení zvedáče chodidla	167
14	Viscerální tejpung	168
14.1	Žaludek/játra	168
14.1.1	Diaphragma abdominale (unilaterální).....	168
14.1.2	Aplikace pro indikaci enteroptózy (viscerální ptózy)	172
14.2	Tlusté střevo	174
14.2.1	Colon ascendens, colon transversum.....	174
14.2.2	Colon descendens.....	176
14.2.3	Colon descendens/ascendens – varianta	177
14.2.4	Kombinace pro iliocekální oblast a n. cutaneus femoralis lateralis	178
14.2.5	Tenké střevo.....	179
14.3	Močový měchýř.....	181
14.3.1	Inkontinence a pokles	181
15	Aplikace pro jednotlivé indikace	183
15.1	Páteř.....	183
15.1.1	Akutní problém krční páteře – <i>whiplash injury</i>	183
15.1.2	Hrudní páteř – korekce držení těla	185
15.1.3	Skolióza	186

15.1.4	Monosegmentální dysfunkce obratlů.....	188
15.1.5	Bolestivý kříž – bederní páteř.....	189
15.2	Hrudník.....	190
15.2.1	Bránice v inspirační dysfunkci inspiria (omezení expiria).....	190
15.2.2	Bránice (břišní přepážka) v expirační dysfunkci (omezení inspiria).....	192
15.3	Rameno a horní končetina.....	193
15.3.1	Bolest ramena u sportovců.....	193
15.3.2	Ruptura rotátorové manžety.....	193
15.3.3	Akromioklavikulární kloub – akutní poranění.....	195
15.3.4	Akromioklavikulární kloub – 1. a 2. stupeň distorze (Tossy I–II).....	196
15.3.5	„Tenisový loket“ – epicondylitis humeri radialis.....	197
15.3.6	„Golfový loket“ – epicondylitis humeri ulnaris.....	198
15.4	Koleno a dolní končetina.....	199
15.4.1	Odlehčení trochley v retropatelární oblasti kolena.....	199
15.4.2	Gonartróza.....	201
15.4.3	Narušené ovládní kolena při extenzi.....	203
15.4.4	Natržení předního křížového vazy.....	205
15.4.5	Vnitřní podvrtnutí.....	206
15.4.6	Korekce hlezenní a lýtkové kosti – modifikovaná McMulliganova technika.....	207
15.4.7	Achillova šlacha, svalová technika pro mm. gastrocnemii, korekce plantární fascie.....	209
15.4.8	Hallux valgus.....	211
15.5	Dysfunkce kosti kyčelní.....	212
15.5.1	Dysfunkce kyčle v anteriorním postavení.....	213
15.5.2	Dysfunkce kyčle v posteriorním postavení.....	214
15.5.3	Kost křížová v nutaci, bilaterální flekční dysfunkce.....	215
15.5.4	Insuficience v rámci spirálovité linie v úrovni pánve.....	216
15.6	Gyneologické problémy.....	217
15.6.1	Bolest při menstruaci.....	217
15.6.2	Tejp na břišní oblast podporující involuční procesy po těhotenství.....	218
15.6.3	Diaastáza přímého svalu břišního.....	219
15.6.4	Viscerální ptóza.....	220
15.6.5	Odlehčení prsu – <i>X-shape</i>	221
15.6.6	Odlehčení prsu – <i>KK-shape</i>	222
16	Ošetření jizev.....	223
	<i>Kristin Adlerová</i>	
16.1	Hrudník.....	223
16.1.1	Korekce v břišní oblasti.....	223
16.2	Dolní končetina.....	225
16.2.1	Korekční aplikace pro iliotibiální trakt ve stehenní oblasti.....	225
16.2.2	Úprava jizvy na koleni.....	227
17	Literatura.....	229
18	Autoři.....	232
19	Zdroje obrázků.....	233
	Věcný rejstřík.....	234

Věcný rejstřík

A

Achillova šlacha 209
 adduktor 115
 aircast 206
 akromioklavikulární kloub (AC kloub) 125
 – akutní poranění 195
 – distorze 196
 – luxace (klasifikace podle Rockwooda a Tossyho) 195
 alergie 13, 15
 anatomické (myofasciální) linie podle Myerse 32
 – *deep back arm line* (DBAL) 36
 – *deep front arm line* (DFAL) 35
 – *deep front line* (DFL) 34
 – *lateral line* (LL) 34
 – pažní linie 35
 – *spiral line* (SL) 33
 – *superficial back arm line* (SBAL) 37
 – *superficial back line* (SBL) 33
 – *superficial front arm line* (SFAL) 36
 – *superficial front line* (SFL) 33

B

barva
 – tejpů 16
 báze 45
 biomechanika, biomechanický 28, 144
body-balloon-theory (viz také koncepce těla jako balonu) 26
body conditioning 28
bodystraps 30
 břišní
 – přepážka 192
 – svaly 82, 219

C

colorthrapy (viz také terapie barvami) 16
crosstape 222

D

dermatom 23
 dermis 23
 diaphragma abdominale (viz také břišní přepážka) 168
 diastáza 206, 219
 dlaha 205
 držení těla 185
dynamic-range-neuron (viz také WDR-neuron) 20

E

enteroptóza 172
 epicondylitis humeri
 – radialis 197
 – ulnaris 198
 epidermis 23
 expanze 26, 28
 extenzor 104

F

fascie 19
 fasciální technika 134
 – drenáž kolene 141
 – dysfunkce žebra 139
 – ramenní fascie 136
 – regio supraclavicularis 142
 – subluxace ramena 137
 fibróza 162

G

golfový loket 198
 gonartróza 201

H

hallux valgus 211
 hematom 152
 hiatus tendineus 141
 hlezno (viz také kloub hlezenní) 206
 hypodermis 23

CH

cholecystektomie 26, 168

I

ICF-rating 53
 inkontinence 181

J

Jarricotův postup při vyšetření 24
jiggling 136
 jizva 223

K

kinetic chain model 87
 kloub
 – akromioklavikulární (AC) 125, 195, 196
 – hlezenní 49, 148, 159, 206
 – kolenní 106, 115, 118, 227
 – kyčelní 106, 115, 118
 – loketní 54, 127
 – sternoklavikulární (SC) 126
 – zápěstní 128
 kolektory 150
 koleno 141, 145, 199, 203, 227
 koncepce
 – těla jako balonu 26
 konečník 61, 177
 konvoluce 21
 korekce
 – držení těla 185
 korekční technika 144, 164
 – česky 145
 – kompartment syndrom bérce 146
 – mechanická 144
 – oslabení zvedače chodidla 167
 – ramena 166
 – ruky 164
 kost
 – hlezenní 207
 – křížová 215
 – loketní 36
 – lýtková 207
 – vřetenní 130
 krk, krční 62, 183
 „křížkový tejp“ (viz také *crosstape*) 224, 227
 křížový vaz 205
 kůže 22
 kýla 83, 108

L

Langerhansovy buňky 23
 lepidlo 18
 lumbalgie 42
 lymfatická aplikace 150
 – dolní končetiny 158
 – fibrózní změny 162
 – horní končetiny 156
 – lymfatické rozvodí 160
 – obličej 154
 lymfatická drenáž 152
 lymfatická (mízní) soustava 150
 lymfedém 39, 157

M

materiál
 – tejpů 14
 mechanismus
 – primární respirační m. (PRM) 65
 membrana obturatoria 106, 115
 mikrocirkulace 21
 mízní kmene 151
 myogenní 67, 87
 myositis ossificans 153

N

nervová technika pro
 – n. ischiadicus 148
 – plexus brachialis 147
 nocicepce, nociceptor 19
 nůžky 17

P

pánev 216
 pánevní dno 106
 pojetí
 – bolesti 19
 – fascií 19
 – kůže 22
 – mikrocirkulace 21
precut 14
 prekolektory 150
 propiocepce, propioceptor 19, 30
 pseudoradikulární 107, 113, 119, 145
 psoatický 106
 ptóza 172, 220

R

rameno 87, 193

recepce, receptor 19
 reflex
 – kutiviscerální 24
 – viscerokutánní 24
 reflexní oblouk 24
 retropatelární 199
 rizartróza 130
 rotátor 87, 94, 106, 113
 rotátorová manžeta 193
 Ruffiniho tělíska 22
 ruptura 193

S

senzitivní 14, 20
shape 45
shrinking 26
 spoušťový bod (viz také *trigger point*) 133
 spona, stydká 82
straight leg raise (viz test) 58
 struktura 23
 stříhová technika
 – *I-shape* 45
 – *KK-shape* 50
 – síťovitý stříh (*webcut*) 48
 – tvaru americké koblíhy *donut* (*D-shape*) 49
 – vějířovitý stříh (*F-shape*) 47
 – *X-shape* 47
 – *Y-shape* 45
 svalová technika pro
 – m. adductor 115
 – m. biceps brachii 98
 – m. deltoideus 96
 – m. erector spinae 77
 – m. extensor carpi radialis 104
 – m. extensor digitorum communis 104
 – m. gastrocnemius 209
 – m. gluteus 109, 111
 – m. gracilis 115
 – m. iliopsoas 106
 – m. infraspinatus 92
 – m. obliquus 83, 84
 – m. pectoralis major 100, 102
 – m. piriformis 113
 – m. quadratus lumborum 79
 – m. rectus 82, 118
 – m. rhomboideus major 74
 – m. splenius cervicis/capitis 63

– m. sternocleidomastoideus 65
 – m. supraspinatus 90
 – m. teres minor 94
 – m. transversus abdominis 85
 – m. trapezius 69, 72
 – m. triceps surae 121
 – mm. scalenii 67
 symfýza 29
 syndrom
 – impingement 91, 98, 108, 193
 – krční páteře 183
 – pseudoradikulární bolestivý 107, 119
 – psoatický 106

Š

škára 23

T

technika
 – fasciální 134
 – korekční 144, 164
 – McMulliganova 207
 – nervová 147
 – *space-technique* 123
 – stříhová 45
 – svalová 61
 – vazivová 123
 tenisový loket (viz také epicondylitis humeri radialis) 197
 tentorium cerebelli 65, 168
 tenisový loket 197
 terapie
 – barvami 17
 test
 – *abdominal pressure test* 57
 – *lower spine test* 56
 – manuální test funkčnosti svalu (MTFS) 52
 – Patrickův test 59
 – *straight leg raise* (SLR) 58
 – svalový test 61
 – screeningový test 51
 – test cervikální extenze/flexe 53
 – *thorax test* 58
 – *upper extremity test* 54
 – *upper spine test* 55
 těhotenství 218

trigger point (viz také spoušťový bod) 133

U

ústřel 106

V

vazivová/*space* technika pro

- akromioklavikulární kloub 125
- CMC (karpometakarpální) kloub palce 130
- humeroradiální kloub 127
- interfalangeální kloub 129
- lig. collaterale 131, 132
- lig. scapohumerale 124
- sternoklavikulární kloub 126

viscerální tejping 168

- diaphragma abdominale 168
- enteroptózy 172
- ileocekální oblasti 178
- inkontinence 181
- tenkého střeva 179

vzruch

- zákon vzruchových vln 38

výrobce tejpů 14

W

webcut (viz také síťovitý stříh) 48

WDR-neuron 19, 77

whiplash injury 183

Z

Zinkův vzorec (*Zink-pattern*) 32