

# HORNÍ KONČETINY

## A HRUDNÍK

### I. Rameno

#### **Popis základních anatomických částí**

Ramenní kloub, šlachy a vazy ramenního kloubu, pletenec ramenní, pletenec pažní.

#### **Indikace**

Tato oblast se obtížně fixuje jinými metodami, její ošetření pomocí tejpů se jeví jako zvláště výhodné. Mezi nejčastější poškození patří zhmoždění partie, vymknutí (distorze až luxace) kloubu, natažení nebo natržení části kloubního pouzdra ramenního kloubu, zánět vazivové pochvy dlouhé hlavy bicepsu zejména při provozování míčových her, jako je basketbal a házená, tenis, badminton, squash, baseball, golf, vodních sportů spojených s veslováním, při sportech zápasnických (judo, karate, jiu-jitsu), v atletice a gymnastice a při provozování silových a prudce švihových aktivit i při nespportovní činnosti.

Tejpování brání opakovanému dosahování extrémních pozic jednotlivých částí této partie, je tedy vhodné jako preventivní i rehabilitační ošetření.

Při tejpovém ošetření této partie se tejpuje buď vlastní rameno (1), nebo pletenec ramenní a paže (2).

## 1. Tejp ramene

Omezuje především pohyb do vzpažení.

Tejповaná osoba se posadí tak, aby úhel ramene a paže tvořil 90°.

### **Materiál**

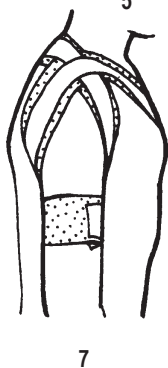
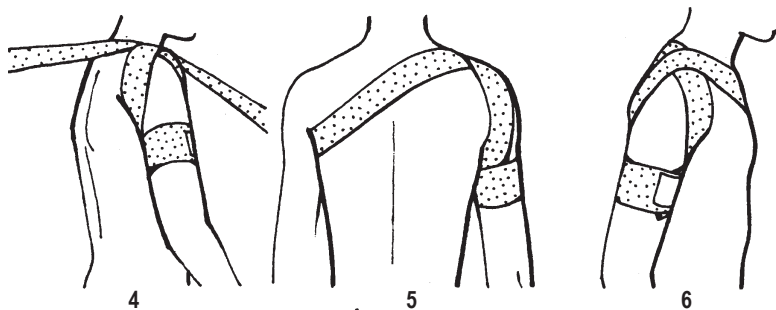
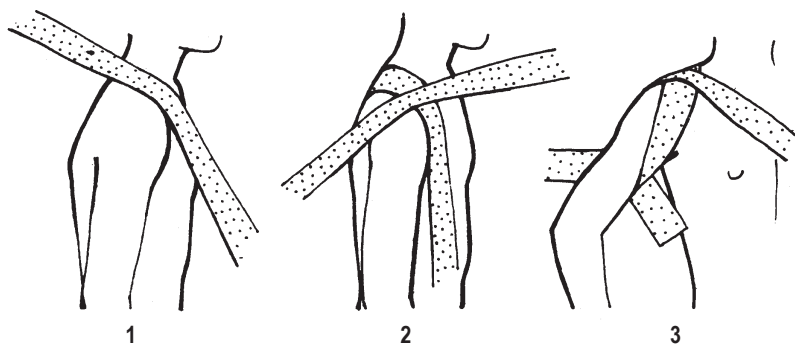
Elastická páska o šířce 8–10 cm, pevná páska téže šířky, pěnová podložka o velikosti 10 × 5 cm.

### **Postup**

Na dolní části konce hrudního koše, asi 5 cm pod prsním svalem nalepíme první pásku do tvaru U na polovinu těla pod příslušným ramenem – kotvicí pás. Na vlastní rameno můžeme přiložit podložku z pěnové gumy, kterou zajistíme pásem – uzdou, nalepenou přes rameno a na hrudi i zádech uchycenou ke kotvě. Druhou pásku vedeme od kotvy tentokrát směrem k podpaždí, ale na rameni překřížíme předchozí pás a na zádech lepíme na kotvu. Toto překřížení horních pásek můžeme provést i dvakrát a horní pásky pak na kotvě jistíme přelepením další páskou – uzamčením. Dále se rameno, podle citlivosti na směr extrémních pozic, může ještě fixovat dalšími kratšími páskami lepenými na tejp ramenní, ale vedenými v horní části paže. Tyto kratší pásky je vhodné rovněž uzamknout kratšími lepicími páskami.



*Základní tejp ramene*



### **Hygienické předpoklady**

Provedeme základní hygienické úkony včetně nutného vyholení tejpovaných míst. U preventivního tejpů ponecháváme pásy na ošetřeném místě po dobu sportovního výkonu. Při aplikaci tejpů jako rehabilitačního postupu pásy ponecháváme déle, maximálně však 4–5 dnů. Potom použité pásy sejmeme, ošetříme pokožku a celou oblast znovu otejpujeme.

## **2. Rameno v kombinaci s paží**

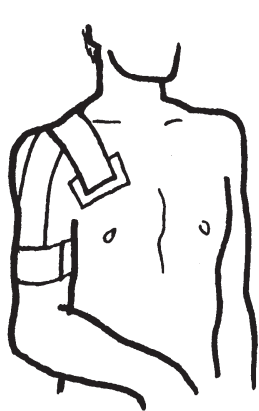
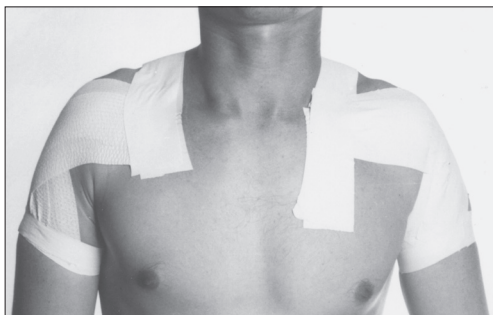
Horní končetina opět v pravém úhlu.

### **Materiál**

Elastická páska šíře 7–8 cm, pevná páska šíře 4–5 cm.

### **Postup**

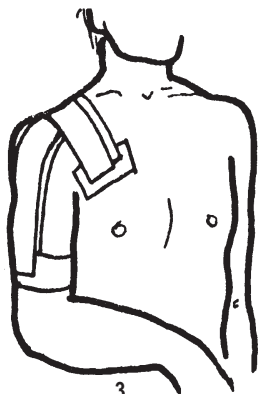
Nalepíme kratší pásy jako podložky pro další lepení nad prsní sval pod ramenem a na zádech šikmo od páteře nad lopatkou. První uzdu povedeme z horního konce pletence ramenního šikmo sestupně po přední straně paže. V polovině paže lepíme další pásku obtočkou. Základní pásku začneme lepit na zádech od horního konce lopatky u páteře přes klíční kost těsně za ramenním kloubem a dolepíme na pažní obtočku. Pevné pásy zásadně neutahujeme, protože hrozí nebezpečí zaškrcení. Elastické pásy mohou být napínány mírným tahem. Další pásku vedeme ze zadní strany paže přes rameno na pásek na hrudníku. Postup je třeba zopakovat alespoň třikrát, pásy se mohou částečně překrývat podle požadavků na pevnost fixace. Konce vodicích pásek přelepíme pojistnými páskami na hrudníku, zádech a na obtočce paže.



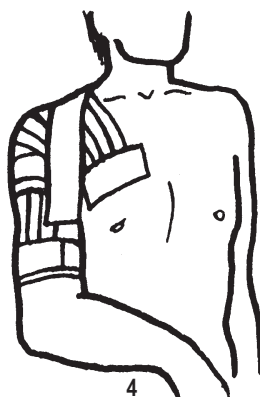
1



2



3



4

