

*Terapia blizn :
metody stymulujące gojenie się ran
i usprawniające funkcjonowanie układu powięziowego*
Nils E. Bringeland
David Boeger

SPIS TREŚCI

I. Podstawy fizjologii i patofizjologii

1. Tkanka łączna: funkcja i budowa

1.1 Uszkodzenia skóry i ich znaczenie dla układu powięziowego

1.2 Skóra

1.3 Tkanka łączna

1.4 Powięzie jako system komunikacji

1.5 Pole magnetyczne i światło

2. Gojenie się ran

2.1 Podstawy gojenia się ran

2.2 Fazy gojenia się ran

2.3 Formy gojenia się ran

2.4 Rodzaje ran

2.5 Czynniki wpływające na gojenie się ran

2.6 Proces gojenia a odżywianie

2.7 Zaburzenia gojenia się ran

3. Rodzaje blizn

3.1 Blizny niedojrzałe

3.2 Blizny fizjologiczne

3.3 Blizny stwardniałe

3.4 Blizny zanikowe (atroficzne) wklęsłe

3.5 Blizny przerostowe (hipertroficzne)

3.6 Keloidy

3.7 Blizny aktywne

4. Blizny i zaburzenia funkcjonalne

4.1 Układ mięśniowy i powięziowy

4.2 Efekt zrostów w obrębie łańcuchów mięśniowych

4.3 Układ żylny i jego znaczenie dla powięzi

5. Blizny z perspektywy psychiatrycznej

5.1 Wpływ blizn fizycznych na psychikę

5.2 Blizny na duszy

5.3 Blizny spowodowane zachowaniami autoagresywnymi

II. Część praktyczna

6. Diagnostyka blizn

6.1 Wywiad i oględziny

6.2 Dokumentacja zdjęciowa

6.3 Badanie palpacyjne

6.4 Testy blizn

6.5 Diagnostyka blizn z wykorzystaniem urządzeń

6.6 Kinezyjologia

6.7 Kwestionariusz oceny

7. Terapia blizn

7.1 Masaż blizn

7.2 Terapia Boegera

7.3 Emocje i blizny

7.4 Manualna mobilizacja blizn

7.5 Mobilizacja blizn brzusznych

7.6 Miodoterapia

7.7 Bańki

7.8 Medical flossing

7.9 Manipulacja powięziowa (forced release)

7.10 Energetyczna terapia blizn w medycynie alternatywnej

7.11 Znaczenie drenażu limfatycznego w terapii blizn

7.12 Metody z użyciem sprzętu i narzędzi

7.13 Fizjoterapia w przypadku ran pooparzeniowych

8. Maści na blizny

9. Interwencje lekarskie

9.1 Operacyjne usuwanie blizn

9.2 Folie silikonowe

9.3 Krioterapia

9.4 Laseroterapia

9.5 Naświetlanie

9.6 Uwalnianie blizn przez ostrzykiwanie

9.7 Akupunktura

9.8 Mikronakłuwanie

9.9 Terapia uciskowa

9.10 Leki i substancje czynne w terapii blizn

9.11 Zalecenia

III. Aneks