

SPIS TREŚCI

Spis treści

A Podstawy.	1
1 Podstawy elastycznego plastrowania .	3
1.1 Geneza	3
1.2 Rodzaje plastrów i ich zastosowanie	3
1.2.1 Plaster klasyczny	3
1.2.2 Plaster elastyczny	3
1.2.3 Plastry siatkowe	4
1.3 Podstawy elastycznego plastrowania	5
1.3.1 Plastrowanie jest łatwe	5
1.3.2 Przygotowanie skóry	6
1.3.3 Reakcja na bodźce termiczne i fizykalne	6
1.3.4 Usunięcie plastra	7
1.4 Wskazania, przeciwwskazania i powikłania związane z elastycznym plastrowaniem ..	7
1.4.1 Wskazania i przeciwwskazania.	7
1.4.2 Powikłania	8
1.5 Specjalne techniki nakładania elastycznych plastrów	9
1.5.1 Nakładanie plastrów na mięśnie	10
1.5.2 Nakładanie plastrów na więzadła	15
1.5.3 Nakładanie plastrów na powięzi	19
1.5.4 Nakładanie korekcyjne plastrów	20
1.5.5 Nakładanie plastrów na nerwy	21
1.5.6 Nakładanie plastrów w celu drenażu limfatycznego	23
1.6 Niezbędne badania przed wykonaniem plastrowania	24
1.6.1 Badanie ortopedyczne	24
1.6.2 Badanie neurologiczne	33
2 Model wyjaśniający działanie i skuteczność	37
2.1 Plastrowanie klasyczne	37
2.2 Plastrowanie elastyczne	37
2.2.1 Model neurowegetatywny	37
2.2.2 Model fizykalny	38
2.2.3 Model wielopoziomowy	39
2.2.4 Model łańcuchów mięśniowo-powięziowych (model energetyczny)	39
2.3 Plastry siatkowe	40

2.3.1 Lokalizacja meridian i punktów akupunkturowych	40
2.3.2 Lokalizacja punktów spustowych	41
2.3.3 Właściwości punktów	41
2.3.4 Patogeneza punktów Ashi i punktów spustowych	42
2.3.5 Terapia	42
2.4 Kolory i ich działanie	43
2.4.1 Koncepcje terapii światłem i kolorami	43
2.4.2 Zarys emocjonalnego działania podstawowych kolorów	44
B Techniki umieszczania plastrów	45
3 Techniki mięśniowe w obrębie kończyny górnej	46
3.1 Mięsień naramienny	46
3.2 Mięsień nadgrzebieniowy	49
3.3 Mięsień podgrzebieniowy	52
3.4 Mięsień obły mniejszy	54
3.5 Mięsień dwugłowy ramienia	56
3.6 Mięsień trójgłowy ramienia	59
3.7 Mięsień nawrotny obły	62
3.8 Mięsień odwracacz	64
3.9 Mięśnie prostowniki promieniowe nadgarstka długi i krótki	66
3.10 Mięsień zginacz nadgarstka łokciowy	68
4 Techniki mięśniowe w obrębie kończyny dolnej.	70
4.1 Mięsień napinający powięź szeroką	70
4.2 Mięsień pośladkowy wielki	72
4.3 Mięsień pośladkowy średni	74
4.4 Mięsień gruszkowaty	76
4.5 Mięsień smukły	78
4.6 Mięśnie przywodziciele wielki i długi	80
4.7 Mięsień czworogłowy uda	82
4.8 Mięsień krawiecki	84
4.9 Mięsień dwugłowy uda	86
4.10 Mięsień półścięgnisty i mięsień półbłoniasty	88
4.11 Mięsień piszczelowy przedni	90
4.12 Mięsień prostownik długi palców i mięsień prostownik długi palucha	92
4.13 Mięśnie strzałkowe długi i krótki	95
4.14 Mięsień trójgłowy łydki	98
4.15 Mięsień piszczelowy tylny	100
4.16 Mięsień zginacz długi palców i mięsień zginacz długi palucha.	102
4.17 Mięsień czworoboczny podeszwy	106
5 Techniki mięśniowe w obrębie tułowia	108
5.1 Mięśnie pochyłe	108
5.2 Mięsień czworoboczny	110
5.3 Mięsień mostkowo-obojęczykowo-sutkowy	114
5.4 Mięsień piersiowy większy	116
5.5 Mięsień piersiowy mniejszy	120
5.6 Mięsień podobojczykowy	122
5.7 Mięśnie równoległoboczne	124
5.8 Mięsień płatowaty szyi	126

5.9 Mięsień dźwigacz łopatki	128
5.10 Mięsień skośny zewnętrzny brzucha i mięsień skośny wewnętrzny brzucha . . .	130
5.10.1 Mięsień skośny zewnętrzny brzucha.	130
5.10.2 Mięsień skośny wewnętrzny brzucha	132
5.11 Mięsień poprzeczny brzucha	134
5.12 Mięsień prosty brzucha	136
5.13 Mięsień czworoboczny lędźwi	138
5.14 Mięsień biodrowo-lędźwiowy	140
5.15 Mięsień prostownik grzbietu	142
5.15.1 Mięsień biodrowo-żebrowy, mięsień najdłuższy (przebiegający powierzchownie, bocznie i podłużnie).	142
5.15.2 Mięśnie skręcające, mięśnie wielodzielne (głębokie, krótkie i przebiegające przysródkowo po przekątnej)	146
6 Techniki limfatyczne	148
6.1 Limfa i układ limfatyczny: podstawy	148
6.1.1 Układ naczyń limfatycznych	149
6.1.2 Schorzenia naczyń limfatycznych: obrzęk limfatyczny	152
6.2 Zasady plastrowania limfatycznego	153
6.2.1 Techniki limfatyczne stosowane w obrębie kończyny górnej	154
6.2.2 Techniki limfatyczne stosowane w obrębie kończyny dolnej	159
6.2.3 Techniki limfatyczne stosowane w obrębie tułowia	160
7 Techniki stosowane na blizny	165
7.1 Tworzenie się blizn i terapia blizn	165
7.1.1 Gojenie się ran i tworzenie tkanki bliznowatej	165
7.1.2 Dwie zasady terapii blizn	165
7.2 Elastyczne plastrowanie różnych blizn	165
7.2.1 Powierzchnowe blizny ściągające	165
7.2.2 Powierzchnowe płaskie blizny	168
8 Techniki stosowane na tkankę nerwową	169
8.1 Zasady plastrowania nerwów	169
8.2 Plastrowanie nerwów na wybranych przykładach	169
8.2.1 Uszkodzenia nerwu pośrodkowego	169
8.2.2 Uszkodzenia nerwu łokciowego	172
8.2.3 Uszkodzenia nerwu promieniowego	174
8.2.4 Uszkodzenia nerwu kulszowego	177
9 Techniki segmentalne	181
9.1 Segment rozumiany jako strefa przeczulicy bólowej	181
9.1.1 Strefy Heada	181
9.1.2 Strefy MacKenziego	182
9.1.3 Strefy łącznotkankowe	182
9.2 Plastrowanie segmentu	182
9.2.1 Zastosowanie plastrów siatkowych	182
9.2.2 Plastrowanie elastyczne	184
10 Techniki powięziowe	187
10.1 Układ powięziowy: podstawy anatomiczne	187
10.1.1 Funkcje układu powięziowego	187

10.1.2 Rodzaje powięzi	187
10.1.3 Dynamika powięziowa	187
10.2 Zasady stosowania technik powięziowych	188
10.3 Techniki powięziowe na wybranych przykładach	188
10.3.1 Ścięgnisto-mięśniowe meridiany pęcherza moczowego	189
10.3.2 Ścięgnisto-mięśniowe meridiany jelita cienkiego	189
10.4 Ćwiczenia dla powięzi z założonymi plastrami („pięciu Tybetańczyków”, zmodyfikowane)	190
10.4.1 „Bączek”	190
10.4.2 „Świeca”	191
10.4.3 „Półksiężyc”	192
10.4.4 „Mostek”	193
10.4.5 „Góra”	194
11 Techniki energetyczne	195
11.1 Podstawy medycyny energetycznej	195
11.2 Zasady stosowania technik energetycznych	195
C Zastosowanie kliniczne	199
12 Schorzenia ortopedyczne	201
12.1 Paluch koślawy	201
12.2 Ból ścięgna Achillesa	203
12.3 Ostroga piętowa (zapalenie rozciągnięta podeszwowego; podeszwowa ostroga piętowa, pięta Haglunda, grzbietowa ostroga piętowa)	206
12.4 Stopa płaska	208
12.5 Stopa koślawą	210
12.6 Skręcenie i zerwanie więzadeł górnego stawu skokowego	210
12.7 Choroba Sindinga-Larsena-Johanssona (zespół górnej krawędzi rzepki, kolano „skoczka”)	212
12.8 Choroba Osgooda-Schlattera (kolano „rugbyisty”)	214
12.9 Zespół boczno nadmiernego ucisku wg Ficata („boczność” rzepki)	215
12.10 Zespół „gęsiej stópki”	216
12.11 Kolano „biegacza” lub zespół pasma biodrowo-piszczelowego	218
12.12 Zapalenie kaletki maziowej krętarzowej	219
12.13 Zespół mięśnia gruszkowatego	221
12.14 Zespół ciasnoty stawu biodrowego	222
12.15 Schorzenia stawu krzyżowo-biodrowego	224
12.16 Bóle pleców i bóle krzyża	225
12.17 Skolioza	228
12.18 Złamania żeber, stłuczenia żeber	230
12.19 Zespół ciasnoty (zespół ciasnoty przestrzeni podbarkowej, zespół ścięgna mięśnia nadgrzebieniowego)	231
12.20 Bark zamrożony („sztywny” bark, zrostowe zapalenie torebki stawowej)	235
12.21 Zapalenie nadkłykcia (łokieć tenisisty, łokieć golfisty)	237
12.22 Zwyródnienie kłębu kciuka	238
12.23 Schorzenia stawów skroniowo-żuchwowych/dysfunkcje skroniowo-żuchwowe	240
13 Chirurgicalne zespoły chorobowe	245
13.1 Rozerwanie łąkotki	245

13.2 Zerwanie więzadeł krzyżowych	246
13.3 Krwihak	251
13.4 Obrzęk po totalnej endoprotezoplastyce stawu biodrowego – plastrowanie limfatyczne	255
13.5 Obrzęk po totalnej endoprotezoplastyce stawu kolanowego – plastrowanie limfatyczne	256
13.6 Obrzęk po amputacji podudzia – plastrowanie limfatyczne	258
13.7 Obrzęk po operacyjnym leczeniu skręcenia górnego stawu skokowego – plastrowanie limfatyczne	260
13.8 Obrzęk po totalnej endoprotezoplastyce stawu barkowego – plastrowanie limfatyczne	261
14 Schorzenia ginekologiczne	263
14.1 Połogowe zapalenie sutka	263
14.2 Bolesna miesiączka	264
14.3 Zaburzenia postawy oraz przed- i poporodowe dolegliwości kręgosłupa . .	266
14.4 Rak sutka	269
15 Schorzenia pediatryczne	271
15.1 Wady postawy	271
15.2 Chód ze stopami zwróconymi do środka (zespół nadmiernego przodoskręcenia szyjki kości udowej)	272
16 Schorzenia neurologiczne i internistyczne	275
16.1 Zespół górnego otworu klatki piersiowej	275
16.2 Zatwardzenie	277
D Aneks	279
Aneks	281
Lokalizacja meridian i punktów akupunkturowych	281
Łacińskie i polskie nazwy struktur anatomicznych	289
Literatura	291
Skorowidz.	293