

# SPIS TREŚCI

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CZYM JEST KINESIOTAPING?</b>                       | <b>9</b>  |
| <b>ROZDZIAŁ 1. PODSTAWOWE POJĘCIA</b>                 | <b>13</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 2. ZANIM ZACZNIESZ</b>                    | <b>29</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. PODSTAWOWE TECHNIKI KINESIOTAPINGU</b> | <b>33</b> |
| Technika paska I                                      | 33        |
| Technika paska Y                                      | 34        |
| Technika wachlarza                                    | 34        |
| Technika sieci  | 35        |
| Technika gwiazdy                                      | 36        |
| Technika donuta                                       | 38        |
| <b>ROZDZIAŁ 4. TWARZ I SZYJA</b>                      | <b>39</b> |
| Ból głowy   | 40        |
| Ból szczęki   | 42        |
| Niedrożność nosa                                      | 44        |
| Ból szyi  | 46        |
| <b>ROZDZIAŁ 5. BARKI I KLATKA PIERSIOWA</b>           | <b>49</b> |
| Zamrożony bark  | 50        |
| Uwięźnięcie stożka rotatorów                          | 52        |
| Niestabilność barku                                   | 54        |

|   |           |
|---|-----------|
| Zwichnięcie barku<br>(staw barkowo-obojęczykowy)                                  | 55        |
| Napięcie mięśnia piersiowego większego  | 58        |
| <b>ROZDZIAŁ 6. PLECY I TUŁÓW</b>  | <b>61</b> |
| Uraz pleców z naderwaniem więzadeł<br>(przeciążenie mięśnia prostownika grzbietu) | 62        |
| Ból w rejonie stawów krzyżowo-biodrowych<br>(dolna część pleców)                  | 64        |
| Naderwanie więzadeł szkieletu klatki piersiowej<br>(uraz żebrowo-chrząstkowy)     | 66        |
| Korekcja postawy (mięsień prosty brzucha)   | 68        |
| Stłuczenie biodra   | 70        |
| Skurczowe bóle menstruacyjne  | 72        |
| <b>ROZDZIAŁ 7. RAMIONA I DŁONIE</b>   | <b>75</b> |
| Zwichnięcie nadgarstka  | 76        |
| Zespół cieśni nadgarstka  | 79        |
| Wiotkość stawu łokciowego   | 81        |
| Łokieć golfisty   | 82        |
| Zapalenie ścięgna mięśnia dwugłowego  | 84        |
| Zdrętwienie splotu ramiennego<br>(w wyniku uwięźnięcia)                           | 86        |
| Naciągnięty triceps   | 88        |
| Łokieć tenisisty  | 90        |
| Kaletka maziowa   | 92        |
| <b>ROZDZIAŁ 8. NOGI I POŚLADKI</b>  | <b>95</b> |
| Tendinopatia więzadła rzepki  | 96        |
| Naciągnięcie lub dyskomfort w obrębie<br>wężadła krzyżowego przedniego            | 98        |

|   |            |
|---|------------|
| Naciągnięcie więzadła pobocznego przyśrodkowego (MCL)                     | 101        |
| Szttywność mięśni kulszowo-goleniowych                                    | 104        |
| Skurcz mięśni   | 106        |
| Naciągnięta pachwina (ból przywodziciela)                                 | 108        |
| Napięcie, zrosty i punkty spustowe w obrębie pasma biodrowo-piszczelowego | 110        |
| Napięty mięsień gruszkowaty   | 112        |
| Rwa kulszowa  | 114        |
| Stłuczenie mięśnia czworogłowego uda                                      | 116        |
| Przeprost kolana  | 118        |
| <b>ROZDZIAŁ 9. STOPY</b>  | <b>121</b> |
| Zapalenie ścięgna Achillesa (tendinitis)                                  | 122        |
| Zapalenie powięzi podeszwy  | 124        |
| Haluks  | 126        |
| Skręcenie kostki bocznej  | 128        |
| Skręcenie kostki przyśrodkowej  | 130        |
| <b>ŹRÓDŁA</b>   | <b>132</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b>   | <b>133</b> |
| <b>INDEKS</b>   | <b>134</b> |
| <b>PODZIĘKOWANIA</b>  | <b>137</b> |
| <b>O AUTORCE</b>  | <b>138</b> |