

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne ix
Przedmowa x
Przedmowa do wydania polskiego xi
Podziękowania xii
Cechy wyróżniające niniejszy podręcznik xiii
Współautorzy i prezeniterzy DVD xiv
Słowo o autorze xviii

Część I Badanie i techniki lecznicze

Rozdział 1: Wprowadzenie do palpacji 1

Czym jest palpacja? 2
Cele palpacji: lokalizacja i ocena 2
Jak przeprowadzić badanie palpacyjne 3
Kiedy przeprowadzać badanie palpacyjne 4
Jak nauczyć się palpacji 5

Rozdział 2: Sztuka i nauka palpacji mięśni 7

Wstęp 8
Nauka palpacji mięśni 8
Wprowadzenie do sztuki palpacji mięśni 9
Opanowanie sztuki palpacji mięśni 10
Podsumowanie wskazówek 18
Wnioski 19

Rozdział 3: Techniki okrywania i podstawowe techniki masażu 21

Okrywanie 22
Metody okrywania 22
Kompedium technik okrywania 22
Techniki masażu 22
Cechy chwytu 25
Kompedium technik masażu 26

Rozdział 4: Mechanika ciała terapeuty manualnego 31

Wprowadzenie 32
Kategoria 1. Warsztat pracy 32
Kategoria 2. Ułożenie ciała terapeuty 36
Kategoria 3. Wykonywanie technik terapeutycznych 44
Podsumowanie 47

Rozdział 5: Anatomia, fizjologia i terapia punktów spustowych 49

Definicja punktu spustowego 50
Struktura sarkomeru 51
Teoria ślizgowa skurczu 51
Geneza TrP – hipoteza kryzysu energetycznego komórki 53
Centralne TrP – połączenie hipotezy kryzysu energetycznego i hipotezy płytki końcowej; zintegrowana hipoteza punktów spustowych 55
Centralne TrP, napięte pasma mięśniowe i TrP przyczepów 55
Ogólne czynniki powodujące powstawanie TrP 55
Objawy TrP 56
Kluczowy TrP a powstawanie TrP towarzyszących 57
Strefy odruchowe TrP 57
Lokalizacja i terapia TrP 59

Rozdział 6: Stretching 63

Wprowadzenie 64
1. Czym jest stretching? 64
2. Dlaczego stosujemy stretching? 64
3. W jaki sposób określić mięsień docelowy stretchingu? 65
4. Jak dużą siłę należy stosować? 67
5. Kiedy wykonujemy stretching? 67
Podstawowe techniki stretchingu: stretching statyczny a stretching dynamiczny 68
Zaawansowane techniki stretchingu: technika stretchingu celowanego 69
Zaawansowane techniki stretchingu: technika „napnij-rozluźnij” i technika „napnij agonistów” 72
Podsumowanie 75

Część II Palpacja kości i więzadeł

Rozdział 7: Palpacja kości kończyny górnej i jej więzadła 77

Część 1. Obręcz barkowa 78
Część 2. Ramię i przedramię 84
Część 3. Strona promieniowa nadgarstka (kość łódeczkowata i kość czworoboczna większa) 88
Część 4. Środkowe kości nadgarstka (kość główkowata, kość księżycowata i kość czworoboczna mniejsza) 91
Część 5. Strona łokciowa nadgarstka (kość trójgraniasta, kość haczykowata i kość grochowata) 92
Część 6. Przednia strona nadgarstka 93
Część 7. Ręka 95
Część 8. Węzadła kończyny górnej 97

Rozdział 8: Palpacja kości szkieletu osiowego oraz ich więzadeł 101

- Część 1. Twarz 102
- Część 2. Czaszka 104
- Część 3. Szyja – część przednia 107
- Część 4. Szyja – część tylna 110
- Część 5. Tułów – część przednia 111
- Część 6. Tułów – część tylna 114
- Część 7. Więzadła szkieletu osiowego 116

Rozdział 9: Palpacja kości kończyny dolnej oraz jej więzadła 121

- Część 1. Miednica 122
- Część 2. Udo i podudzie 126
- Część 3. Stopa – strona przysiodkowa 131
- Część 4. Stopa – strona boczna 134
- Część 5. Grzbietowa część stopy 136
- Część 6. Podeszwowa część stopy 138
- Część 7. Więzadła kończyny dolnej 140

Część III Palpacja mięśni

Rozdział 10: Podróż 1. Palpacja mięśni obręczy barkowej 145

- Mięsień czworoboczny – pozycja leżąc przodem 150
- Mięśnie równoległoboczne – pozycja leżąc przodem 154
- Mięsień dźwigacz łopatki – pozycja leżąc przodem 157
- Tyłna część mięśnia naramiennego – pozycja leżąc przodem 160
- Mięsień podgrzebieniowy oraz mięsień obły mniejszy – pozycja leżąc przodem 162
- Mięsień obły większy – pozycja leżąc przodem 166
- Mięsień nadgrzebieniowy – pozycja leżąc przodem 168
- Przednia część mięśnia naramiennego – pozycja leżąc tyłem 171
- Mięsień podłopatkowy – pozycja leżąc tyłem 173
- Mięsień zębaty przedni – pozycja leżąc tyłem 177
- Mięsień piersiowy większy – pozycja leżąc tyłem 180
- Mięsień piersiowy mniejszy – pozycja leżąc tyłem 184
- Mięsień podobojczykowy – pozycja leżąc tyłem 186
- Podsumowanie. Mięśnie obręczy barkowej 188

Rozdział 11: Podróż 2. Palpacja mięśni szyi 191

- Mięsień mostkowo-obojęczykowo-sutkowy (SCM) – pozycja leżąc tyłem 197
- Grupa mięśni pochyłych – pozycja leżąc tyłem 200
- Mięsień długi szyi i mięsień długi głowy – pozycja leżąc tyłem 204
- Grupa mięśni gnykowych – pozycja leżąc tyłem 207
- Górna część mięśnia czworobocznego – pozycja siedząca 211
- Mięsień dźwigacz łopatki – pozycja siedząca 214
- Mięsień płatowaty głowy – pozycja siedząca 217

- Mięsień półkolcowy głowy – pozycja leżąc tyłem 220
- Grupa mięśni podpotylicznych – pozycja leżąc tyłem 223
- Podsumowanie. Mięśnie szyi 227

Rozdział 12: Podróż 3. Palpacja mięśni głowy 229

- Mięsień potyliczno-czołowy – pozycja leżąc tyłem 233
- Mięsień skroniowy – pozycja leżąc tyłem 236
- Mięsień żwacz – pozycja leżąc tyłem 238
- Mięsień skrzydłowy boczny – pozycja leżąc tyłem 241
- Mięsień skrzydłowy przysiodkowy – pozycja leżąc tyłem 244
- Mięśnie mimiczne – pozycja siedząca 247
- Podsumowanie. Mięśnie głowy 265

Rozdział 13: Podróż 4. Palpacja mięśni ramienia 267

- Mięsień naramienny – pozycja siedząca 272
- Mięsień dwugłowy ramienia – pozycja siedząca 275
- Mięsień ramienny – pozycja siedząca 278
- Mięsień kruczo-ramienny – pozycja siedząca 281
- Mięsień trójgłowy ramienia – pozycja siedząca 284
- Podsumowanie. Mięśnie ramienia 288

Rozdział 14: Podróż 5. Palpacja mięśni przedramienia 291

- Mięsień ramiennie-promieniowy – pozycja siedząca 298
- Mięsień nawrotny obły – pozycja siedząca 301
- Grupa zginaczy nadgarstka – pozycja siedząca 304
- Zginacze palców powierzchowny i głęboki – pozycja siedząca 308
- Mięsień zginacz długi kciuka – pozycja siedząca 311
- Grupa boczna mięśni przedramienia – pozycja siedząca 314
- Mięsień prostownik palców i mięsień prostownik palca małego – pozycja siedząca 317
- Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka – pozycja siedząca 320
- Mięsień odwracacz – pozycja siedząca 322
- Grupa dystalnych czterech mięśni głębokich przedramienia – pozycja siedząca 325
- Podsumowanie. Mięśnie przedramienia 328

Rozdział 15: Podróż 6. Palpacja mięśni w obrębie ręki 331

- Mięśnie kłębu – pozycja siedząca 338
- Mięśnie kłębika – pozycja siedząca 342
- Przywodziciel kciuka – pozycja siedząca 347
- Mięśnie glistowate – pozycja siedząca 349
- Mięśnie międzykostne (PI) dłoniowe – pozycja siedząca 352
- Mięśnie międzykostne grzbietowe ręki (DIM) – pozycja siedząca 355
- Podsumowanie. Mięśnie ręki 358

Rozdział 16: Podróż 7. Palpacja mięśni tułowia 361

- Mięsień najszerzy grzbietu – pozycja leżąc przodem 367
- Grupa mięśni prostownika grzbietu – pozycja leżąc przodem 373

Grupa mięśni poprzeczno-kolcowych – pozycja leżąc przodem **376**

Mięsień czworoboczny lędźwi (QL) – pozycja leżąc przodem **379**

Mięśnie międzykolcowe – pozycja siedząca **383**

Mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne i wewnętrzne – pozycja leżąca na boku **385**

Mięsień prosty brzucha – pozycja leżąc tyłem **389**

Mięsień skośny brzucha zewnętrzny i wewnętrzny – pozycja leżąc tyłem **392**

Przepona – pozycja leżąc tyłem **396**

Mięsień biodrowo-lędźwiowy – pozycja siedząca **399**

Podsumowanie. Mięśnie tułowia **403**

Rozdział 17: Podróż 8. Palpacja mięśni miednicy 407

Mięsień pośladkowy wielki – pozycja leżąc przodem **416**

Mięsień pośladkowy średni – pozycja leżąca na boku **419**

Mięsień gruszkowaty – pozycja leżąc przodem **423**

Mięsień czworoboczny uda – pozycja leżąc przodem **425**

Podsumowanie. Mięśnie miednicy **428**

Rozdział 18: Podróż 9. Palpacja mięśni uda 429

Grupa mięśni kulszowo-goleniowych – pozycja leżąc przodem **436**

Mięsień naprężacz powięzi szerokiej (TFL) – pozycja leżąc tyłem **440**

Mięsień krawiecki – pozycja leżąc tyłem **443**

Mięsień czworogłowy uda – pozycja leżąc tyłem **447**

Mięsień grzebieniowy – pozycja leżąc tyłem **452**

Mięsień przywodziciel długi – pozycja leżąc tyłem **455**

Mięsień smukły – pozycja leżąc tyłem **459**

Mięsień przywodziciel wielki – pozycja leżąc tyłem **463**

Podsumowanie. Mięśnie uda **466**

Rozdział 19: Podróż 10. Palpacja mięśni podudzia 469

Mięsień piszczelowy przedni – pozycja leżąc tyłem **474**

Mięsień prostownik długi palców (EDL) – pozycja leżąc tyłem **477**

Mięsień prostownik długi palucha (EHL) – pozycja leżąc tyłem **481**

Mięsień strzałkowy długi i mięsień strzałkowy krótki – pozycja leżąca na boku **484**

Mięsień brzuchaty łydki – pozycja leżąc przodem **487**

Mięsień płaszczkowaty – pozycja leżąc przodem **491**

Mięsień podkolanowy – pozycja leżąc przodem **494**

Mięsień piszczelowy tylny, mięsień zginacz długi palców stopy oraz mięsień zginacz palucha długi – pozycja leżąc przodem **497**

Podsumowanie. Mięśnie podudzia **503**

Rozdział 20: Podróż 11. Palpacja mięśni stopy 505

Mięsień prostownik krótki palców stopy (EDB) i mięsień prostownik krótki palucha (EHB) – pozycja leżąc tyłem **510**

Mięśnie międzykostne grzbietowe stopy (DIP) – pozycja leżąc tyłem **513**

Mięsień odwodziciel palucha (AbH) i mięsień zginacz palucha krótki (FHB) – pozycja leżąc przodem **516**

Mięsień odwodziciel palca małego stopy (ADMP) i mięsień zginacz palca małego stopy (FDMP) – pozycja leżąc przodem **521**

Mięsień zginacz krótki palców stopy – pozycja leżąc przodem **526**

Podsumowanie. Mięśnie stopy **529**

Skorowidz 531