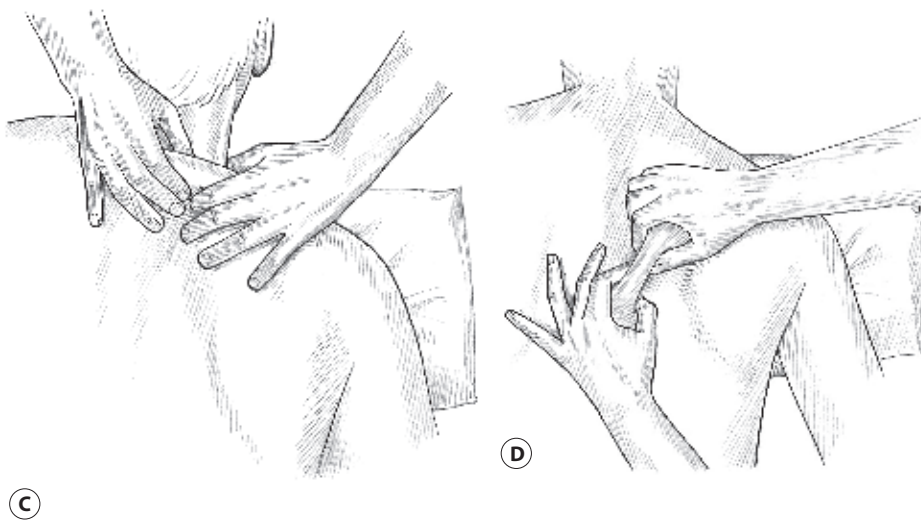


**Rycina 10.2A, B** (A) Szeroka, płaska kompresja pomiędzy kciukiem i palcami. (B) Dla rozluźnienia tkanek palce należy zawinąć dokładnie na górnych włóknach mięśnia czworobocznego grzbietu, tak by dotknąć jego przedniej powierzchni.



**Rycina 10.2C, D** Przy odpowiednim ustawieniu ramion u większości osób będzie możliwe uniesienie i uciśnięcie tkanek w rejonie środkowej oraz dolnej części mięśnia czworobocznego grzbietu. Konieczna może okazać się retrakcja łopatki doprowadzająca do skrócenia i rozluźnienia włókien.

**Rycina 10.2E** Przyrząd uciskowy o ściętej końcówce może zostać wykorzystany w zagłębieniach i pod krawędziami kostnymi, jak np. w zilustrowanym zagłębieniu obok wyrostka kolczystego kręgu.

