

**Tabela 20.4 Technika wzmacniająca ruch poprzeczny (ryc. 20.21) (↔↔)**

<b>Pozycja wyjściowa pacjenta</b>	Pacjent leży na brzuchu (jeśli ruchomość kręgosłupa szyjnego na to pozwala) na krawędzi leżanki, głową zwrócony w stronę terapeuty
<b>Pozycja wyjściowa terapeuty</b>	Terapeuta stoi przy krawędzi leżanki, wysokość leżanki – mniej więcej na poziomie klatki piersiowej terapeuty
<b>Miejsce kontaktu/ /lokalizacja sił</b>	Terapeuta stoi w wykroku – jedna noga z przodu; opuszki obu kciuków są ułożone z boku na wyrostku kolczystym, palce są wyciągnięte w kierunku przeciwnej strony klatki piersiowej; łokcie są rozluźnione
<b>Technika/ /aplikacja sił</b>	Terapeuta wytwarza ruch, przenosząc ciężar swojego ciała z jednej nogi na drugą
<b>Odmiany</b>	Ułożenie kciuka równoległe do wyrostka kolczystego; kłęb kciuka drugiej dłoni znajduje się na kciuku dłoni pierwszej

**Ryc. 20.22** Nacisk przykładany na pierwsze żebro od strony grzbietowej przez mięsień czworoboczny.