

Περιεχόμενα

Εισαγωγικό σημείωμα	vί
Πρόλογος	vii
Εισαγωγή	ix

Κεφάλαιο 1

Διατατικές ασκήσεις των προσαγωγών μυών στην άρθρωση του ισχίου

1.1	Οι προσαγωγοί μυς του μηρού στην άρθρωση του ισχίου	3
1.2	Έκφυση – Κατάφυση – Νεύρωση των προσαγωγών του μηρού	4
1.3	Ενέργεια των προσαγωγών του μηρού και θέση διάτασης αυτών	5
1.4	Διατατικές ασκήσεις των προσαγωγών από τον ασκούμενο	6
1.5	Διατατικές ασκήσεις των προσαγωγών με τη βοήθεια του θεραπευτή	14

Κεφάλαιο 2

Διατατικές ασκήσεις των καμπτήρων μυών του μηρού στην άρθρωση του ισχίου

2.1	Οι καμπτήρες μυς του μηρού στην άρθρωση του ισχίου	29
2.2	Έκφυση – Κατάφυση – Νεύρωση των καμπτήρων του μηρού	30
2.3	Ενέργεια των καμπτήρων του μηρού και θέση διάτασης	31
2.4	Διατατικές ασκήσεις των καμπτήρων του μηρού από τον ασκούμενο	32
2.5	Διατατικές ασκήσεις των καμπτήρων του μηρού με τη βοήθεια του θεραπευτή	37

Κεφάλαιο 3

Διατατικές ασκήσεις των απαγωγών μυών του μηρού στο ισχίο

3.1	Οι απαγωγοί μυς του μηρού	47
3.2	Έκφυση – Κατάφυση – Νεύρωση των απαγωγών του μηρού	47

3.3	Ενέργεια των απαγωγών του μηρού και θέση διάτασης αυτών	49
3.4	Διατατικές ασκήσεις των απαγωγών του μηρού από τον ασκούμενο	50
3.5	Διατατικές ασκήσεις των απαγωγών του μηρού με τη βοήθεια του θεραπευτή	56

Κεφάλαιο 4

Διατατικές ασκήσεις των εκτεινόντων μυών του μηρού στην άρθρωση του ισχίου

4.1	Οι εκτεινόντες μύες του μηρού στην άρθρωση του ισχίου	63
4.2	Έκφυση - Κατάφυση - Νεύρωση των εκτεινόντων μυών στο ισχίο	63
4.3	Ενέργεια των εκτεινόντων μυών του μηρού και θέση διάτασης αυτών	65
4.4	Διατατικές ασκήσεις των εκτεινόντων μυών του μηρού από τον ασκούμενο	67
4.5	Διατατικές ασκήσεις των εκτεινόντων μυών του μηρού με τη βοήθεια του θεραπευτή	79

Κεφάλαιο 5

Διατατικές ασκήσεις των στροφέων μυών του μηρού στην άρθρωση του ισχίου

5.1	Οι στροφεείς μυς του μηρού	89
5.2	Έκφυση - Κατάφυση - Νεύρωση των στροφέων μυών του μηρού	91
5.3	Ενέργεια των στροφέων μυών του μηρού και θέση διάτασης αυτών	92
5.4	Διατατικές ασκήσεις των έξω στροφέων του μηρού από τον ασκούμενο	93
5.5	Διατατικές ασκήσεις των έξω στροφέων του μηρού με την βοήθεια του θεραπευτή	96
5.6	Διατατικές ασκήσεις των έσω στροφέων του μηρού από τον ασκούμενο	100
5.7	Διατατικές ασκήσεις των έσω στροφέων του μηρού με την βοήθεια του θεραπευτή	102

Κεφάλαιο 6

Διατατικές ασκήσεις του τετρακέφαλου μηριαίου μυός

6.1	Έκφυση - Κατάφυση - Νεύρωση του τετρακεφάλου μυός	107
6.2	Ενέργεια των κεφαλών του τετρακεφάλου και θέση διάτασης αυτών	109
6.3	Διατατικές ασκήσεις τετρακεφάλου από τον ασκούμενο	110
6.4	Διατατικές ασκήσεις τετρακεφάλου με τη βοήθεια του θεραπευτή	121

Κεφάλαιο 7

Διατατικές ασκήσεις των καμπτήρων μυών της διάρθρωσης του γόνατος

7.1	Οι καμπτήρες μύες της διάρθρωσης του γόνατος	131
7.2	Έκφυση - Κατάφυση - Νεύρωση των καμπτήρων μυών του γόνατος	131
7.3	Ενέργεια των καμπτήρων μυών της διάρθρωσης του γόνατος και θέση διάτασης αυτών	133
7.4	Διατατικές ασκήσεις των καμπτήρων μυών του γόνατος από τον ασκούμενο	133
7.5	Διατατικές ασκήσεις των καμπτήρων μυών του γόνατος με τη βοήθεια του θεραπευτή	138

Κεφάλαιο 8

Διατατικές ασκήσεις των πελματιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής άρθρωσης

8.1	Εισαγωγή	145
8.2	Έκφυση - Κατάφυση - Νεύρωση των πελματιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής	146
8.3	Ενέργεια των πελματιαίων καμπτήρων και θέση διάτασης αυτών	149
8.4	Διατατικές ασκήσεις των πελματιαίων καμπτήρων από τον ασκούμενο	150
8.5	Διατατικές ασκήσεις των πελματιαίων καμπτήρων με τη βοήθεια του θεραπευτή	170

Κεφάλαιο 9

Διατατικές ασκήσεις των ραχιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής άρθρωσης

9.1	Εισαγωγή	181
9.2	Έκφυση - Κατάφυση - Νεύρωση των ραχιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής	181
9.3	Ενέργεια των ραχιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής και θέση διάτασης αυτών .	183
9.4	Διατατικές ασκήσεις των ραχιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής από τον ασκούμενο	184
9.5	Διατατικές ασκήσεις των ραχιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής με τη βοήθεια του θεραπευτή	187

Κεφάλαιο 10

Διατατικές ασκήσεις των ίδιων μυών της ράχης του ποδιού

10.1	Εισαγωγή.....	195
10.2	Έκφυση – Κατάφυση – Νεύρωση των ίδιων μυών της ράχης του ποδιού	195
10.3	Ενέργεια και θέση διάτασης των ίδιων μυών της ράχης του ποδιού	196
10.4	Διατατικές ασκήσεις των ίδιων μυών της ράχης του ποδιού με τη βοήθεια του θεραπευτή	197

Κεφάλαιο 11

Διατατικές ασκήσεις των ίδιων μυών του πέλματος του ποδιού

11.1	Εισαγωγή.....	203
11.2	Έκφυση – Κατάφυση – Νεύρωση των ίδιων μυών του πέλματος του ποδιού	203
11.3	Ενέργεια και θέση διάτασης των ίδιων μυών του πέλματος του ποδιού	207
11.4	Διατατικές ασκήσεις των ίδιων μυών του πέλματος με τη βοήθεια του θεραπευτή	208

Κεφάλαιο 12

Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στη θωρακική και στην οσφυϊκή μοίρα της Σ.Σ.

12.1	Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στη θωρακική και στην οσφυϊκή μοίρα της Σ.Σ.	217
12.2	Οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (Ο.Μ.Σ.Σ.)	220
12.3	Ενέργεια και θέση διάτασης των μυών που ενεργούν στη θωρακική και στην οσφυϊκή μοίρα της Σ.Σ.	223
12.4	Διατατικές ασκήσεις των μυών της θωρακικής και της οσφυϊκής μοίρας της Σ.Σ. που γίνονται από τον ασκούμενο	225
12.5	Διατατικές ασκήσεις των μυών της θωρακικής και της οσφυϊκής μοίρας της Σ.Σ. που γίνονται με τη βοήθεια του συνασκούμενου ή του θεραπευτή	249

Κεφάλαιο 13

Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ. (Α.Μ.Σ.Σ.)

13.1	Εισαγωγή.....	265
13.2	Οι κινήσεις που γίνονται στην Α.Μ.Σ.Σ.	265

13.3	Οι μύες που ενεργούν στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ.	266
13.4	Έκφυση – Κατάφυση και νεύρωση των μυών της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ.	266
13.5	Ενέργεια και θέση διάτασης των μυών της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ.	271
13.6	Διατατικές ασκήσεις των μυών της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ. που γίνονται από τον ασκούμενο	273
13.7	Διατατικές ασκήσεις των μυών της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ. (Α.Μ.Σ.Σ.) που γίνονται με τη βοήθεια του θεραπευτή	280

Κεφάλαιο 14

Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του ώμου

14.1	Εισαγωγή	301
14.2	Κινήσεις που γίνονται στην άρθρωση του ώμου	301
14.3	Ταξινομηση των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του ώμου ανάλογα με τη λειτουργία τους	303
14.4	Έκφυση – Κατάφυση και Νεύρωση των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του ώμου	304
14.5	Ενέργεια και θέση διάτασης των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του ώμου ...	307
14.6	Διατατικές ασκήσεις μυών που ενεργούν στην άρθρωση του ώμου και γίνονται από τον ασκούμενο	309
14.7	Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του ώμου και γίνονται με τη βοήθεια του θεραπευτή	321

Κεφάλαιο 15

Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στις αρθρώσεις της ωμικής ζώνης

15.1	Εισαγωγή	335
15.2	Οι κινήσεις που γίνονται στις αρθρώσεις της ωμικής ζώνης	335
15.3	Έκφυση – Κατάφυση και Νεύρωση των μυών που ενεργούν στην ωμική ζώνη	337
15.4	Ενέργεια και θέση διάτασης των μυών της ωμικής ζώνης	340
15.5	Διατατικές ασκήσεις των μυών της ωμικής ζώνης που γίνονται από τον ασκούμενο	341
15.6	Διατατικές ασκήσεις των μυών της ωμικής ζώνης που γίνονται με τη βοήθεια του θεραπευτή	348

Κεφάλαιο 16

Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του αγκώνα και στη κερκίδο-ωλενική άρθρωση

16.1	Η άρθρωση του αγκώνα	359
16.2	Η κερκίδο-ωλενική άρθρωση	359
16.3	Έκφυση - Κατάφυση και νεύρωση των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του αγκώνα και στη κερκίδο - ωλενική άρθρωση	360
16.4	Ενέργεια και θέση διάτασης των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του αγκώνα και στη κερκίδο-ωλενική άρθρωση	364
16.5	Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του αγκώνα και γίνονται από τον ασκούμενο	366
16.6	Διατατικές ασκήσεις των μυών της άρθρωσης του αγκώνα και της κερκίδο-ωλενικής άρθρωσης που γίνονται με βοήθεια θεραπευτή	373

Κεφάλαιο 17

Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στις αρθρώσεις του καρπού και των δακτύλων

17.1	Οι αρθρώσεις του καρπού	387
17.2	Οι κινήσεις στις αρθρώσεις του καρπού	387
17.3	Οι αρθρώσεις των δακτύλων	389
17.4	Έκφυση - κατάφυση και νεύρωση των μυών που ενεργούν στις αρθρώσεις του καρπού και των δακτύλων	390
17.5	Ενέργεια και θέση διάτασης των μυών που ενεργούν στις αρθρώσεις του καρπού και των δακτύλων	395
17.6	Διατατικές ασκήσεις των μυών που ενεργούν στις αρθρώσεις του καρπού και των δακτύλων και γίνονται με τη βοήθεια του θεραπευτή	398

Κεφάλαιο 18

Γενικές και ειδικές γνώσεις για την εφαρμογή των μυϊκών διατάσεων

18.1	Ευκαμψία	417
18.2	Μυϊκός τόνος	417
18.3	Μυοστατικό αντανακλαστικό	417
18.4	Αντίστροφο μυοστατικό αντανακλαστικό	418
18.5	Φαινόμενο Sherrington	418
18.6	Σχέση χαλάρωσης - Διάτασης	418
18.7	Τεχνικές διατάσεων για χαλάρωση των μυών	419

18.8. Η σχέση μεταξύ της διάτασης και της βελτίωσης της απόδοσης	419
18.9. Ελαστικότητα και εκτατικότητα	420
18.10. Ικανότητα διάτασης των κολλαγόνων ινών	420
18.11. Ελαστική και πλαστική παραμόρφωση	421
18.12. Προθέρμανση και διατάσεις	422
18.13. Αποκατάσταση και διατάσεις	422
18.14. Σχέση ενδυνάμωσης – Διάτασης και μυϊκής ισορροπίας	422
18.15. Τρόποι εφαρμογής των διατάσεων	426
18.16. Μέθοδοι - Τεχνικές και στόχοι εφαρμογής των διατατικών ασκήσεων	426
18.17. Οι διατάσεις στη Manual Therapy	437
18.18. Αντενδείξεις εφαρμογής διατατικών ασκήσεων	437
18.19. Στόχοι εφαρμογής διατατικών ασκήσεων	438
18.20. 10 ερωτήσεις για τις διατατικές ασκήσεις	438
18.21. Επίλογος	441
<i>Βιβλιογραφία</i>	443
<i>Λεξιλόγιο</i>	445
<i>Ευρετήριο</i>	447