

Περιεχόμενα

1	Η μέθοδος της ελαστικής κινησιοεπίδεσης (K-Taping).....	1
1.1	Από τη θεωρία στη θεραπευτική μεθοδολογία	2
1.2	Η ελαστική διατενόμενη ταινία K-Tape	3
1.2.1	Ενδείξεις ανεπαρκούς ποιότητας της ταινίας	4
1.2.2	Ταινία με φαρμακολογικά ενεργούς παράγοντες.....	5
1.3	Χρήστης και περιοχές εφαρμογής	6
1.4	Εκπαίδευση των θεραπευτών ελαστικής κινησιοεπίδεσης (K-Taping)	6
1.5	Η ταινία CROSS-TAPE®	6
1.6	Βασικές λειτουργίες και δράσεις της ελαστικής κινησιοεπίδεσης (K-Taping)	6
1.6.1	Βελτίωση της λειτουργίας των μυών.....	7
1.6.2	Εξάλειψη των διαταραχών της κυκλοφορίας	7
1.6.3	Μείωση του πόνου	7
1.6.4	Στήριξη των αρθρώσεων	9
1.7	Εφαρμογή και αφαίρεση της ελαστικής ταινίας.....	9
1.8	Αντενδείξεις.....	11
1.9	Θεωρία των χρωμάτων	11
1.10	Διάγνωση	11
2	Οι τέσσερις τεχνικές εφαρμογής	13
2.1	Μυϊκές εφαρμογές.....	14
2.1.1	Μυϊκή λειτουργία.....	14
2.1.2	Τρόπος δράσης της ελαστικής κινησιοεπίδεσης 14K-Taping	14
2.1.3	Πραγματοποίηση της εφαρμογής	14
2.2	Συνδεσμικές εφαρμογές	16
2.2.1	Εφαρμογές στους συνδέσμους	17
2.2.2	Εφαρμογές στους τένοντες	21
2.2.3	Χωροταινία (spacetape).....	23
2.3	Διορθωτικές εφαρμογές	25
2.3.1	Λειτουργική διόρθωση	25
2.3.2	Περιτονιακή διόρθωση.....	27
2.4	Λεμφαγγειακές εφαρμογές.....	28
2.4.1	Αίτια λεμφικής στάσης.....	28
2.4.2	Τρόπος δράσης των λεμφαγγειακών εφαρμογών	31
3	Μυϊκές εφαρμογές.....	35
3.1	Μυϊκές εφαρμογές στα άνω άκρα	37
3.1.1	Τραπεζοειδής.....	37
3.1.2	Δελτοειδής.....	39
3.1.3	Δικέφαλος βραχιόνιος.....	41
3.1.4	Τρικέφαλος βραχιόνιος.....	43
3.1.5	Υπακάνθιος.....	45
3.1.6	Μακρός κερκιδικός καμπτήρας του καρπού.....	47
3.2	Μυϊκές εφαρμογές στον κορμό	49
3.2.1	Ελάσων θωρακικός.....	49
3.2.2	Μείζων θωρακικός	51
3.2.3	Ορθός κοιλιακός.....	53
3.2.4	Έξω λοξός κοιλιακός.....	55
3.2.5	Έσω λοξός κοιλιακός	57
3.2.6	Λαγονοψοίτης.....	59
3.2.7	Αυτόχθονες μύες της ράχης (ανεκκτήρες της σπονδυλικής στήλης)	61
3.3	Μυϊκές εφαρμογές στα κάτω άκρα	63
3.3.1	Μακρός προσαγωγός.....	63
3.3.2	Ορθός μηριαίος	65
3.3.3	Δικέφαλος μηριαίος	67
3.3.4	Ημιμμένωδης	69
3.3.5	Μείζων γλουτιαίος	71
3.3.6	Πρόσθιος κνημιαίος	73
3.3.7	Μακρός εκτείνων του μεγάλου δακτύλου	75
4	Συνδεσμικές εφαρμογές	77
4.1	Σύνδεσμοι και τένοντες	79
4.1.1	Πλάγιοι σύνδεσμοι του γόνατος	79
4.1.2	Επιγονατιδικός τένοντας.....	81
4.1.3	Αχίλλειος τένοντας	83
4.1.4	Έξω πλάγιοι σύνδεσμοι της ποδοκνημικής.....	85
4.2	Ειδικές μορφές συνδεσμικών εφαρμογών: χωροταινία (spacetape)	87
4.2.1	Χωροταινία σε επώδυνο σημείο	87
4.2.2	Χωροταινία σε μυϊκό σημείο πυροδότησης πόνου (trigger point)	89
5	Διορθωτικές εφαρμογές	91
5.1	Λειτουργική διόρθωση	93
5.1.1	Διόρθωση της επιγονατίδας.....	93
5.1.2	Σκολίωση	95
5.1.3	Διόρθωση των ακανθωδών αποφύσεων.....	97
5.2	Περιτονιακή διόρθωση.....	99
5.2.1	Περιτονιακή διόρθωση της λαγονοκνημιαίας ταινίας.....	99
5.2.2	Φλεγμονή της επιπολής μοίρας του χηνείου ποδός.....	101
5.2.3	Μετωπιαία κεφαλαλγία.....	103
5.2.4	Πρόσθια αστάθεια του ώμου.....	105
5.2.5	Βλαισός μέγας δάκτυλος	107
6	Εφαρμογές για ειδικές ενδείξεις.....	109
6.1	Κεφαλή	111
6.1.1	Εμβοές.....	111
6.1.2	Ημικρανία.....	113
6.1.3	Κάκωση αυχένα δίκην μαστιγίου (whiplash)	115
6.1.4	Κροταφογναθική άρθρωση.....	117
6.2	Κορμός	119
6.2.1	Σύνδρομο θωρακικής εξόδου	119
6.2.2	Άσθμα	121
6.2.3	Σκολίωση	123

x Περιεχόμενα

6.2.4	Οσφυαλγία.....	125	7.1.5	Παροχέτευση του χεριού.....	167
6.2.5	Διαταραχές της ούρησης.....	127	7.1.6	Πρωτεϊνική ίνωση (σημείο Stemmer) του χεριού.....	171
6.2.6	Διαταραχές της εμμήνου ρύσης.....	129	7.1.7	Παροχέτευση με τη χρήση της σπειροειδούς ταινίας του άνω άκρου.....	173
6.2.7	Πρόπτωση της μήτρας.....	131	7.2	Κάτω άκρα	175
6.2.8	Ουλές.....	133	7.2.1	Παροχέτευση του μηρού.....	175
6.3	Άνω άκρα	135	7.2.2	Παροχέτευση της κνήμης / ολόκληρου του κάτω άκρου.....	177
6.3.1	Σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής.....	135	7.2.3	Παροχέτευση ολόκληρου του κάτω άκρου.....	179
6.3.2	Τενοντίτιδα δικεφάλου.....	137	7.2.4	Παροχέτευση του άκρου ποδιού.....	181
6.3.3	Επικονδυλίτιδα.....	139	7.2.5	Σημείο Stemmer του άκρου ποδιού.....	183
6.3.4	Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.....	141	7.2.6	Παροχέτευση με τη χρήση της σπειροειδούς ταινίας του κάτω άκρου.....	185
6.3.5	Σταθεροποίηση του καρπού.....	143	7.3	Κορμός	187
6.3.6	Κάκωση των δακτύλων.....	145	7.3.1	Παροχέτευση του άνω τεταρτημορίου του κορμού.....	187
6.4	Κάτω άκρα	147	7.3.2	Παροχέτευση του κάτω τεταρτημορίου του κορμού I.....	189
6.4.1	Προβλήματα στο ισχίο.....	147	7.3.3	Παροχέτευση του κάτω τεταρτημορίου του κορμού II.....	191
6.4.2	Ρήξη μυϊκών ινών.....	149	7.3.4	Παροχέτευση της κοιλίας.....	193
6.4.3	Οστεοαρθρίτιδα του γόνατος.....	151	7.4	Πρόσθετες λεμφαγγειακές εφαρμογές	195
6.4.4	Αχιλλωδυνία.....	153	7.4.1	Παροχέτευση του προσώπου.....	195
6.4.5	Διάστρεμμα της ποδοκνημικής άρθρωσης.....	155	7.4.2	Παροχέτευση της άρθρωσης του ώμου.....	197
6.4.6	Πλατυποδία.....	157	7.4.3	Παροχέτευση της άρθρωσης του γόνατος.....	199
7	Λεμφαγγειακές εφαρμογές	159	7.4.4	Ίνωση / αιμάτωμα.....	201
7.1	Άνω άκρα	161	Βιβλιογραφία	203	
7.1.1	Παροχέτευση της έσω άνω επιφάνειας του βραχίονα.....	161	Ευρετήριο	205	
7.1.2	Παροχέτευση της έξω άνω επιφάνειας του βραχίονα.....	161			
7.1.3	Παροχέτευση του αντιβραχίου / ολόκληρου του βραχίονα.....	165			
7.1.4	Παροχέτευση του άνω πέρατος του βραχίονα – έσω και έξω.....				