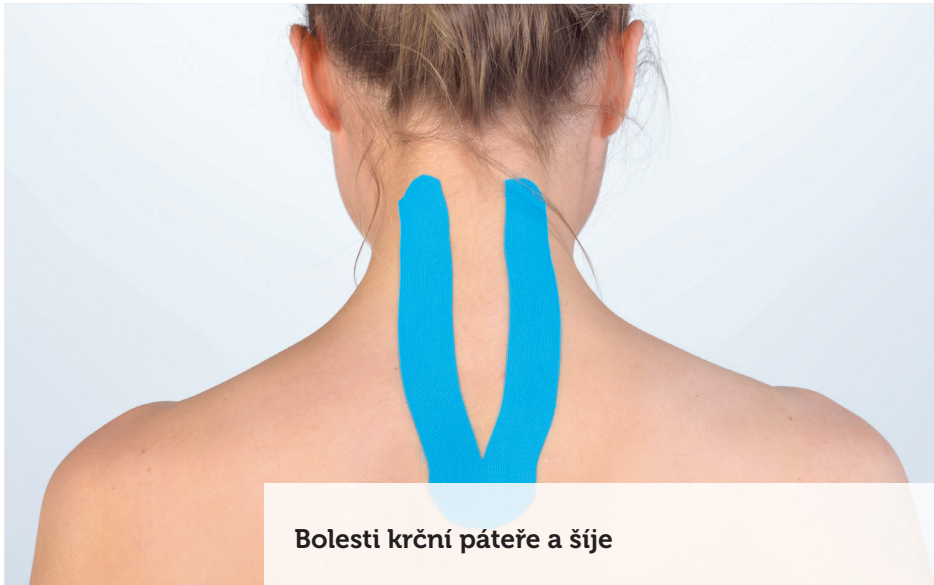


PRAKTICKÁ ČÁST
Aplikace tejpů
při obtížích
v oblasti krku,
ramen a paží



Krční páteř / šíje



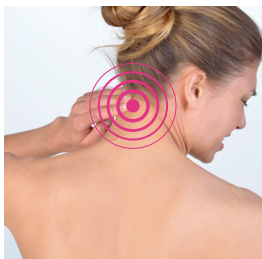
Bolesti krční páteře a šíje

Bolesti v oblasti krční páteře a šíjového svalstva mohou vzniknout, pokud je svalstvo ve zvýšeném napětí nebo je hodně přetěžované. Napětí je často způsobeno špatným držením těla, kdy je člověk shrbený a hlava je vysunuta dopředu (při kancelářské práci atd.). V těhotenství se mění statika páteře, hrudní páteř se většinou více ohýbá a krční páteř se více protahuje vpřed (hlava a šíje jsou předsunuty). Tento problém může také vyvolávat nadměrná jednostranná zátěž při sportech, kdy se hlava často zaklání (volejbal, basketbal atd.).

Aplikace tejpů → Takto to funguje

1. Sedněte si nebo se rovně postavte. Přilepte kotvu Y-tejpů v oblasti horní hrudní páteře přímo na trnové výběžky páteře.
2. Předkloňte hlavu a natočte ji doprava. Držte kotvu tejpů a nalepte levou část tejpů v mírném napětí přes svaly šíje směrem k vlasové linii. Konec tejpů musí být přilepen bez napětí. Tejp by se neměl nalepit na vlasy.
3. Předkloňte hlavu a natočte ji doleva. Nalepte pravou část tejpů v mírném napětí přes svaly šíje směrem k vlasové linii. Konec tejpů musí být přilepen bez napětí. Celý tejp dobře přilepte a uhladte.

Bolestivý pohyb





1



2



3

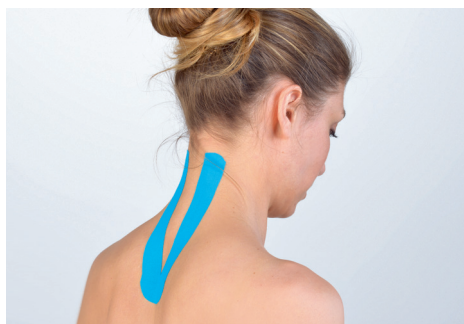


Materiál: 1 modrý Y-tejp

Šířka: 5cm

Délka: tejp naměřte od horní hrudní páteře až po linii vlasů

Napětí: mírné



Aktivní / preventivní cvičení

Posaďte se vzpřímeně a narovnejte šíji. Poté hlavu mírně předkloňte a udělejte mírnou tzv. dvojitou bradu. Tento pohyb proveďte několikrát za sebou.

Poznámky: Ztuhlosti a přetížení tohoto svalstva mohou vést k bolestem hlavy a závratím.

Tento tejp si nechejte aplikovat od partnera nebo od porodní asistentky.

Krční páteř / problémy s meziobratlovými ploténkami



Bolesti vystřelující z krční páteře

V těhotenství se mění statika páteře. Pokud je páteř příliš ohnutá (v horní hrudní a dolní krční oblasti), jsou zadní části krčních meziobratlových plotének silně zatěžovány, což může vést k drobným trhlinkám v těchto místech. Pokud se z jádra ploténky uvolní tekutina, nemůže se již vrátit zpět a dochází k tzv. výhřezu ploténky. Tento výhřez může utlačovat kořen nervu. Bodavá, palčivá nebo vystřelující bolest směrem k lopatce nebo do paže je pak typickým příznakem problémů s meziobratlovou ploténkou.

Aplikace tejpů → Takto to funguje

Bolestivá oblast



Použijte tejp ze strany 36 jako základ.

1. Přilepte střední část červeného I-tejpů v nejvíce bolestivé oblasti ve velkém napětí na obě strany (většinou v oblasti přechodu krční a hrudní páteře) tak, aby přesahoval na horní trapézy.
2. Konce tejpů by měly být vždy položeny bez napětí a hodně uhlazeny, aby dobře držely.
3. Při velkých potížích přidejte druhý červený I-tejp stejnou technikou, umístěte jej přes první červený I-tejp asi o třetinu níž.



1



2



3



Materiál: 1 modrý Y-tejp, 2 červené I-tejpy

Šířka: 5cm

Délka: modrý tejp naměřte od horní hrudní páteře až po linii vlasů; červený tejp je asi 15cm dlouhý

Napětí: modrý tejp – mírné; červené tejp – velké



Aktivní / preventivní cvičení

Posaďte se rovně a narovnejte i šíji. Posouvajte hlavu mírně vpřed/vzad. Tento pohyb opakujte několikrát.

Poznámky: Pokud byste cítili silné vystřelující bolesti nebo brnění, vyhledejte lékaře, aby případně vyloučil výhrěz ploténky.

Tento tejp si nechejte aplikovat od partnera nebo od porodní asistentky.