

# Obsah

## TEORETICKÁ ČÁST

### Základní informace o barevných pružných tejpích

- › Výhody tejpování v těhotenství 10
- › Základní principy aplikace tejpů 10
- › Z čeho je tejp vyroben?  
Jak tejp funguje? 10
- › Indikace v těhotenství 12
- › Kontraindikace 12

### Cíle a účinky tejpování

- › Podpora 12
- › Úleva od bolesti 13
- › Účinek na svaly 13
- › Účinek na vazy a klouby 13
- › Účinek na otoky 13
- › Zlepšení prokrvení 14
- › Podpora břicha 14
- › Preventivní opatření 14

### Jaké tvary tejpů existují a jak je nastříhám?

15

### Jaký význam mají barvy tejpů?

17

### Směr aplikace, směr působení a napětí tejpů

18

### Kdy mohu tejp použít?

20

### Příprava před aplikací tejpů

20

- › Co chci tejpovat? 20
- › Kde chci tejpovat? 20
- › Jaký tejp použiji? 20
- › Jak dlouhý má tejp být? 20
- › Jak má tejp vypadat? 21
- › Jak odstraním podkladový papír ze zadní strany? 21
- › Jak mohu zvýšit přilnavost tejpů? 21

### Tejpování podle typu potíží

22

- › Tejpování při bolestech svalů 22
- › Tejpování při bolestech vazů a kloubů 24
- › Tejpování při otocích a při nervovém dráždění 26
- › Tejpování při bodových bolestech (hvězdicový tejp / space tape) 28
- › Tejpování jako podpora 30
- › Kombinace různých tejpů a speciální tejpů 32

### Obecné tipy

32

- › Jak pokožka snáší tejp a jak dlouho jej mohu nosit? 32
- › Mají se odstranit chloupky na pokožce? 32
- › Přilnavost tejpů 33
- › Kombinace s jinými materiály 33
- › Jak tejp odstranit? 33
- › Jak mám tejp skladovat? 33
- › Prevence místo pravidelného tejpování 33
- › Důležité upozornění před použitím tejpů 33

## PRAKTICKÁ ČÁST

### Aplikace tejpů při obtížích

#### v oblasti krku, ramen a paží

35

- › Krční páteř / šíje 36
- › Krční páteř / problémy s meziobratlovými ploténkami 38
- › Bolesti hlavy 40
- › Migréna 41
- › Ztuhlosti v oblasti ramen a šíje 42
- › Bolesti při zvedání paže 44
- › Bolesti ramenního kloubu 46
- › Nestabilita ramene 48
- › Bolesti lopatky (a šíje) 50

|   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| › Zánět těhového váčku  | 52        | <b>Tejpování po porodu</b>                      | <b>109</b> |
| › Bolesti zápěstí   | 54        | › Vnitřní stehenní svaly / adduktory            | 110        |
| › Brnění prstů<br>(syndrom karpálního tunelu)                               | 56        | › Zpevnění přímého břišního svalu               | 112        |
| › Otok předloktí  | 58        | › Zpevnění šikmých břišních svalů               | 114        |
| › Otok paže   | 60        | › Diastáza (rozestup přímých<br>břišních svalů) | 116        |
| <b>Aplikace tejpů při obtížích<br/>v oblasti zad, pánve a břicha</b>        | <b>61</b> | › Lochiostáza (zadržování očistků)              | 117        |
| › Zvýšené napětí<br>v oblasti hrudní páteře                                 | 62        | › Podpora hrudní páteře při kojení              | 118        |
| › Vadné držení těla   | 64        | › Jizva po císařském řezu                       | 120        |
| › Bolesti při dýchání / v oblasti žeber                                     | 66        | <b>Použitá literatura</b>                       | <b>122</b> |
| › Bolesti v oblasti bederní páteře  | 68        | <b>Rejstřík</b>                                 | <b>123</b> |
| › Bolesti kloubů bederní páteře   | 70        |   |            |
| › Bolesti v oblasti křížokýčelního kloubu<br>(v začátcích těhotenství)      | 72        |   |            |
| › Bolesti v oblasti křížokýčelního kloubu<br>(pozdější stadium těhotenství) | 74        |   |            |
| › Ischias   | 76        |   |            |
| › Otok v oblasti hrudníku   | 77        |   |            |
| › Tejp na podporu břicha  | 78        |   |            |
| › Podpora příčného břišního svalu   | 80        |   |            |
| › Podpora přímých břišních svalů  | 82        |   |            |
| › Podpora šikmých břišních svalů  | 84        |   |            |
| › Nevolnost / zvracení  | 86        |   |            |
| › Stabilizace diastázy přímých<br>břišních svalů                            | 88        |   |            |
| <b>Tejpování při obtížích v oblasti kyčlí,<br/>steh a nohou</b>             | <b>89</b> |   |            |
| › Bolest z vnější strany<br>kyčelního kloubu                                | 90        |   |            |
| › Postranní vazy kolenního kloubu   | 92        |   |            |
| › Bolesti v oblasti česky   | 94        |   |            |
| › Bolesti úponové šlachy pod českou   | 96        |   |            |
| › Bolesti lýtky a Achillovy šlachy  | 98        |   |            |
| › Bolesti v hlezenním kloubu  | 100       |   |            |
| › Podvrtnutí kotníku  | 102       |   |            |
| › Podpora klenby nohy   | 104       |   |            |
| › Otok ve stehně  | 106       |   |            |
| › Otok kolene   | 107       |   |            |
| › Otok bérce  | 108       |   |            |

