Ostoja

Atlas Kinesiotapingu

Wizualne mapy aplikacji taśmy kinezjologicznej



64 mapy regionalne | **12** map łączonych

Cięcie • baza • kierunek • naciąg

Dla fizjoterapeutów i studentów kierunków medycznych

Zakres i odpowiedzialne korzystanie

ATLAS KINESIOTAPINGU

Materiał edukacyjny dla fizjoterapeutów i studentów kierunków medycznych. Nie zastępuje badania, rozpoznania ani przygotowania praktycznego.

01

Mapy pokazują sposób prowadzenia taśmy.
Dobór aplikacji wymaga oceny pacjenta, skóry, celu i przeciwwskazań.

02

Taping jest dodatkiem do postępowania.
Opis techniki nie oznacza potwierdzonej skuteczności w każdym wskazaniu.

03

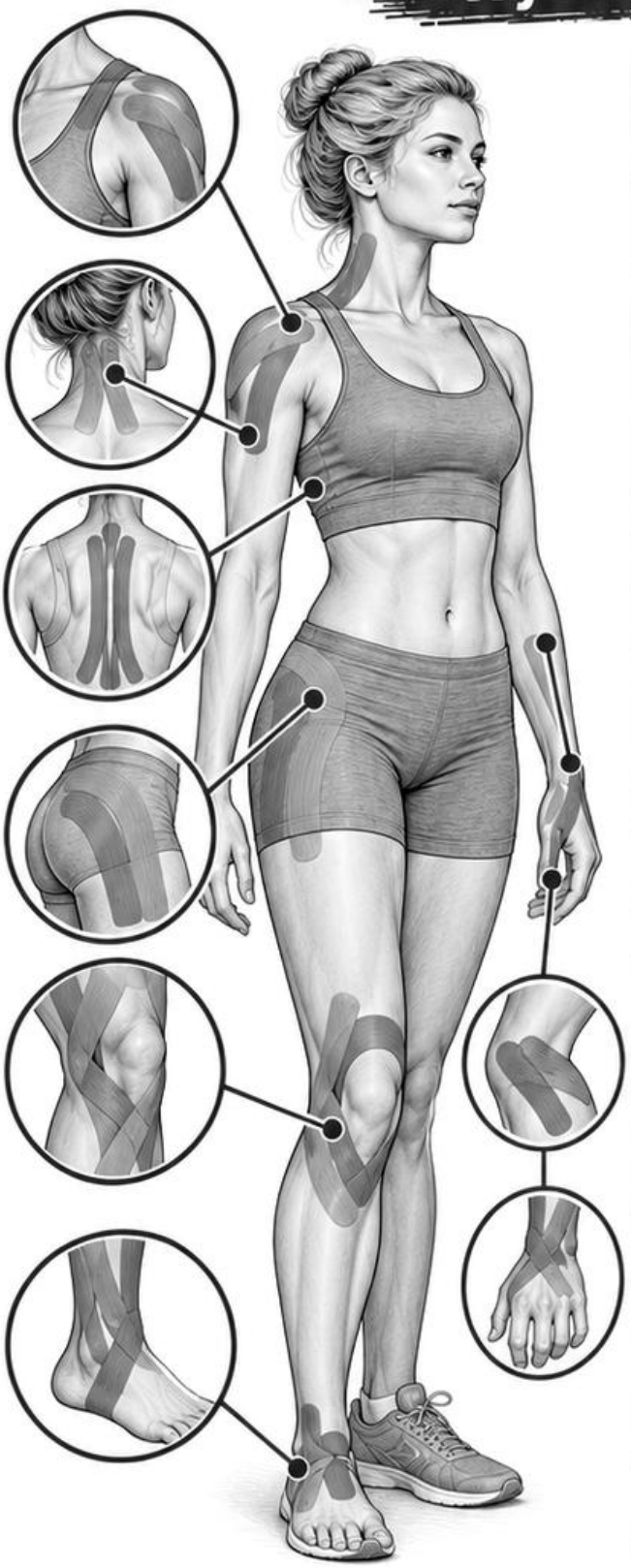
Przed aplikacją uzyskaj zgodę.
Przerwij przy nasileniu dolegliwości, zaburzeniach czucia lub reakcji skórnej.

Przykłady kliniczne są fikcyjne.
Źródła i ograniczenia opisano na końcu Atlasu.



Spis treści

Wybierz okolicę ciała



07 | Bark i obręcz barkowa

16 | Odcinek szyjny i mięsień czworoboczny

25 | Odcinek piersiowy, lędźwiowy i kość krzyżowa

34 | Biodro, udo i mięśnie kulszowo-goleniowe

43 | Kolano i łydka

52 | Staw skokowy, stopa i ścięgno Achillesa

61 | Łokieć i przedramię

70 | Nadgarstek i dłoń

79 | Mapy aplikacji łączonych

91 | Słowniczek wizualny

98 | Cięcie taśmy i przechowywanie

105 | Źródła

Dotknij nazwy działu w pliku PDF, aby przejść do jego początku.

Jak czytać mapę

Sześć elementów jednej aplikacji

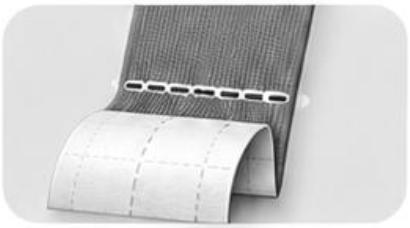
01 Cięcie

Litera lub nazwa opisuje konstrukcję paska, a nie rozpoznanie.



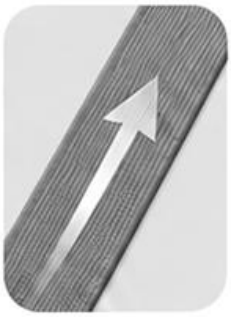
02 Baza

Wspólny nieprzecięty odcinek. Sprawdź jego położenie przed odklejeniem papieru.



03 Kierunek

Strzałka pokazuje kolejność układania. Nie jest dowodem kierunku przepływu płynu.



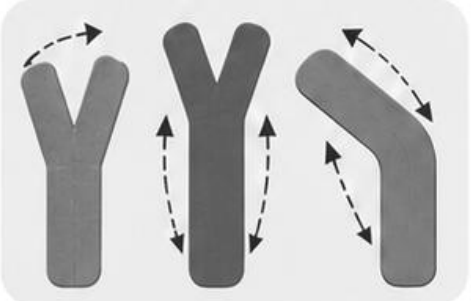
04 Naciąg

Procent dotyczy wskazanego fragmentu taśmy, Sprawdź osobno bazę, część środkową i końce.



05 Pozycja

Ustawienie zależy od aplikowanego fragmentu. Nie wymuszaj bólu.



06 Kontrola

Porównaj skórę, komfort i wybraną czynność przed aplikacją oraz po niej.



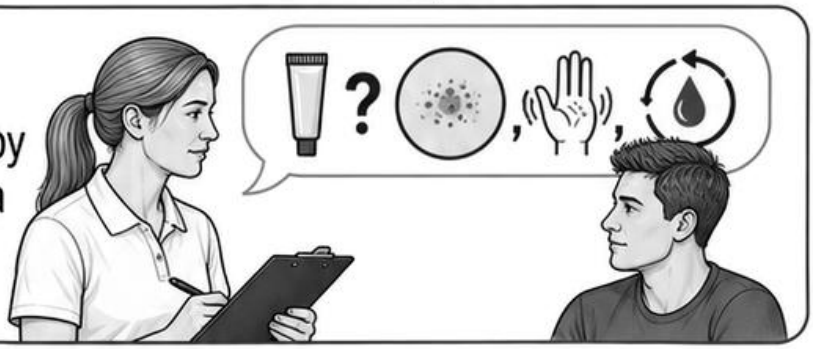


Kolor rozróżnia paski.
Oznaczenia i kształty pozwalają czytać mapę także bez koloru.

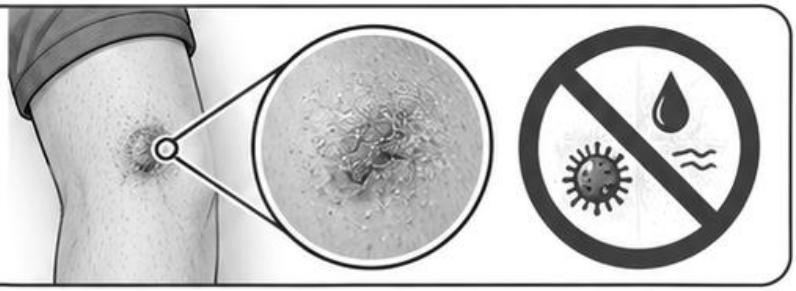
Zanim dotkniesz skóry

Krótka kwalifikacja do aplikacji

01 **Zapytaj o alergię na kleje,** wcześniejsze reakcje, choroby skóry oraz zaburzenia czucia i krążenia.



02 **Obejrzyj miejsce aplikacji.** Nie oklejaj otwartej rany, zakażenia ani podrażnionej skóry.



03 **Wyjaśnij cel i ograniczenia.** Ustal, jak pacjent zdejmie taśmę i kiedy zgłosi niepokojące objawy.



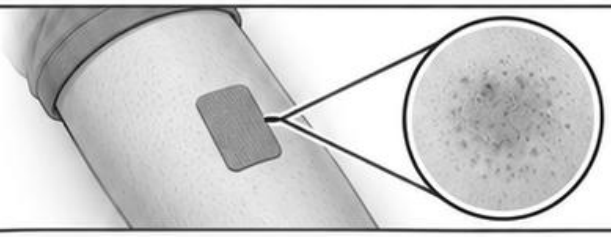
04 **Nagły bolesny obrzęk,** zaczerwienienie lub gorączka wymagają oceny medycznej. Duszność lub ból w klatce piersiowej wymagają pilnej pomocy.



05 **Zapisz stan wyjściowy** i wybraną czynność. Uzgodnij ponowną ocenę.



06 **Próba na małym obszarze** nie wyklucza późniejszej reakcji alergicznej.

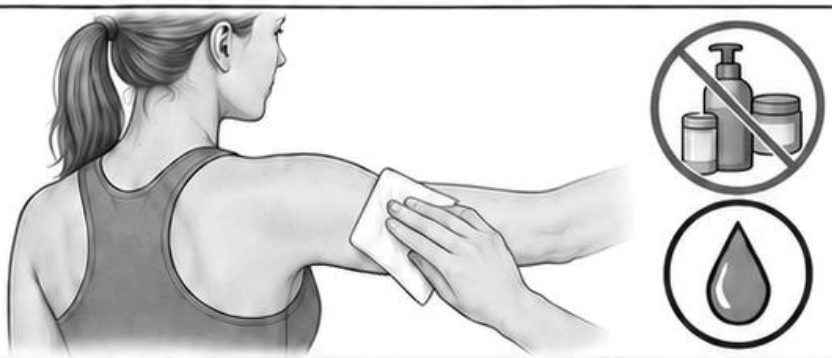


Źródła [3, 4].

Przygotuj, zmierz, sprawdź

Naciąg wymaga punktu odniesienia

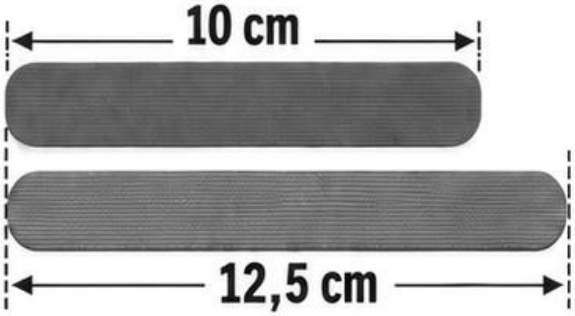
01 Skóra powinna być czysta i sucha. Usuń pozostałości kosmetyków; nie uszkadzaj naskórka podczas przygotowania.



02 Zmierz przebieg w pozycji wymaganej przez mapę. Zaokrąglij narożniki i pozostaw bazę oraz zakończenia zgodnie z protokołem.



03 Procent opisuje wydłużenie względem ustalonej długości odniesienia. Nie myl go z procentem maksymalnej rozciągliwości producenta.



04 **Przykład matematyczny: 10 cm + 25% = 12,5 cm.**

To przykład obliczenia, nie zalecenie kliniczne. Sprawdź konwencję pomiaru w źródle konkretnej techniki.

10 cm + 25% = 12,5 cm.

05 Nie przenoś jednej wartości automatycznie na inne okolice, marki i cele.



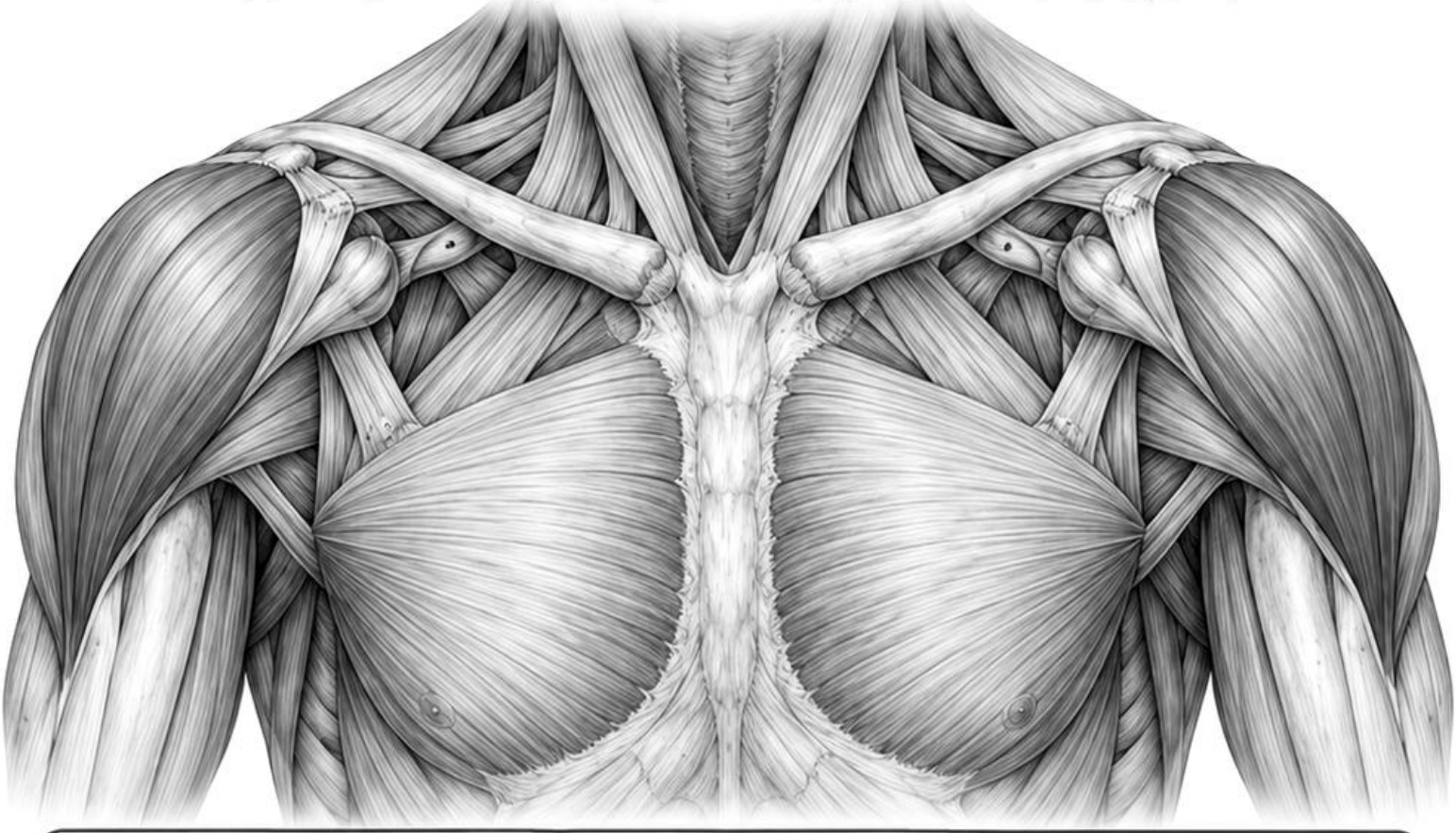
Źródła [3, 5].

MODUŁ 01

Bark i obręcz barkowa

NAJPIERW ANATOMIA. POTEM APLIKACJA.

Poznaj punkty orientacyjne, wybierz mapę i sprawdź pozycję pacjenta.



01 ZLOKALIZUJ STRUKTURY

02 DOBIERZ CIĘCIE

03 OCEŃ REAKCJĘ

8 MAP REGIONALNYCH

Mięsień naramienny • stożek rotatorów • okolica łopatki

MAPA 01

Cięcie I — przednia część naramiennego

Adaptacja dydaktyczna przedniego ramienia aplikacji Y.

01 Cel i wybór



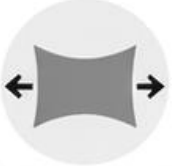
Oceń komfort unoszenia ramienia przed aplikacją.

02 Baza i kierunek

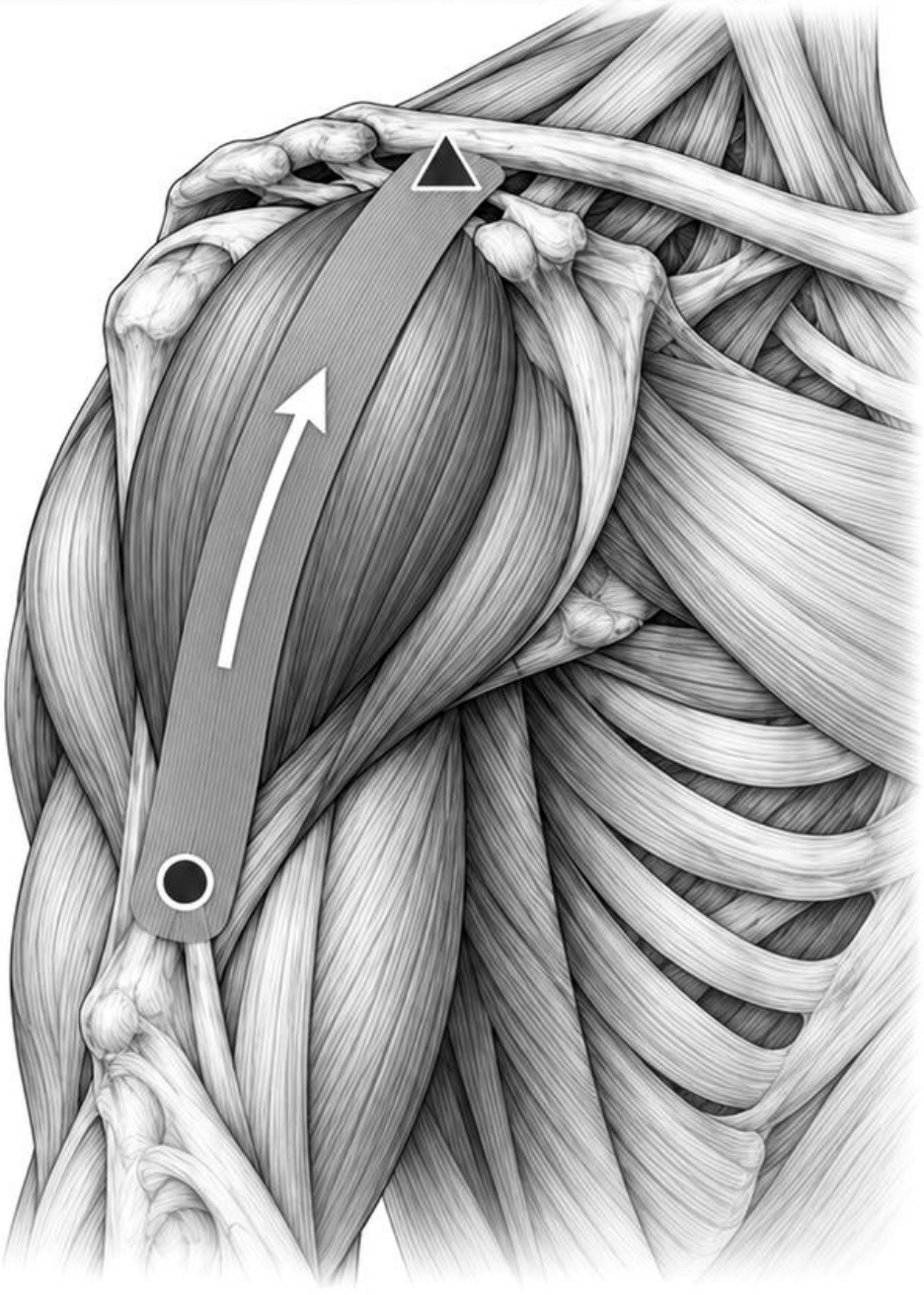


Baza przy guzowatości naramiennej. Prowadź pasek ku bocznej części obojczyka, po przedniej części mięśnia.

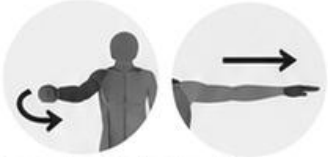
03 Naciąg



Część robocza 15–25%; baza i końcówka 0%. Zakres pochodzi z aplikacji Y.



04 Pozycja i kolejność



Bezbolesna rotacja zewnętrzna i odwiedzenie poziome. Przyklej bazę, część roboczą, końcówkę.

05 Błąd i kontrola



Nie napinaj końcówki. Powtórz unoszenie; sprawdź skórę i komfort.

Źródło: Thelen i wsp., 2008; adaptacja.

MAPA 02

CIĘCIE Y — MIĘSIEŃ NARAMIENNY

Przykład techniki opisanej w badaniach.

01 Cięcie

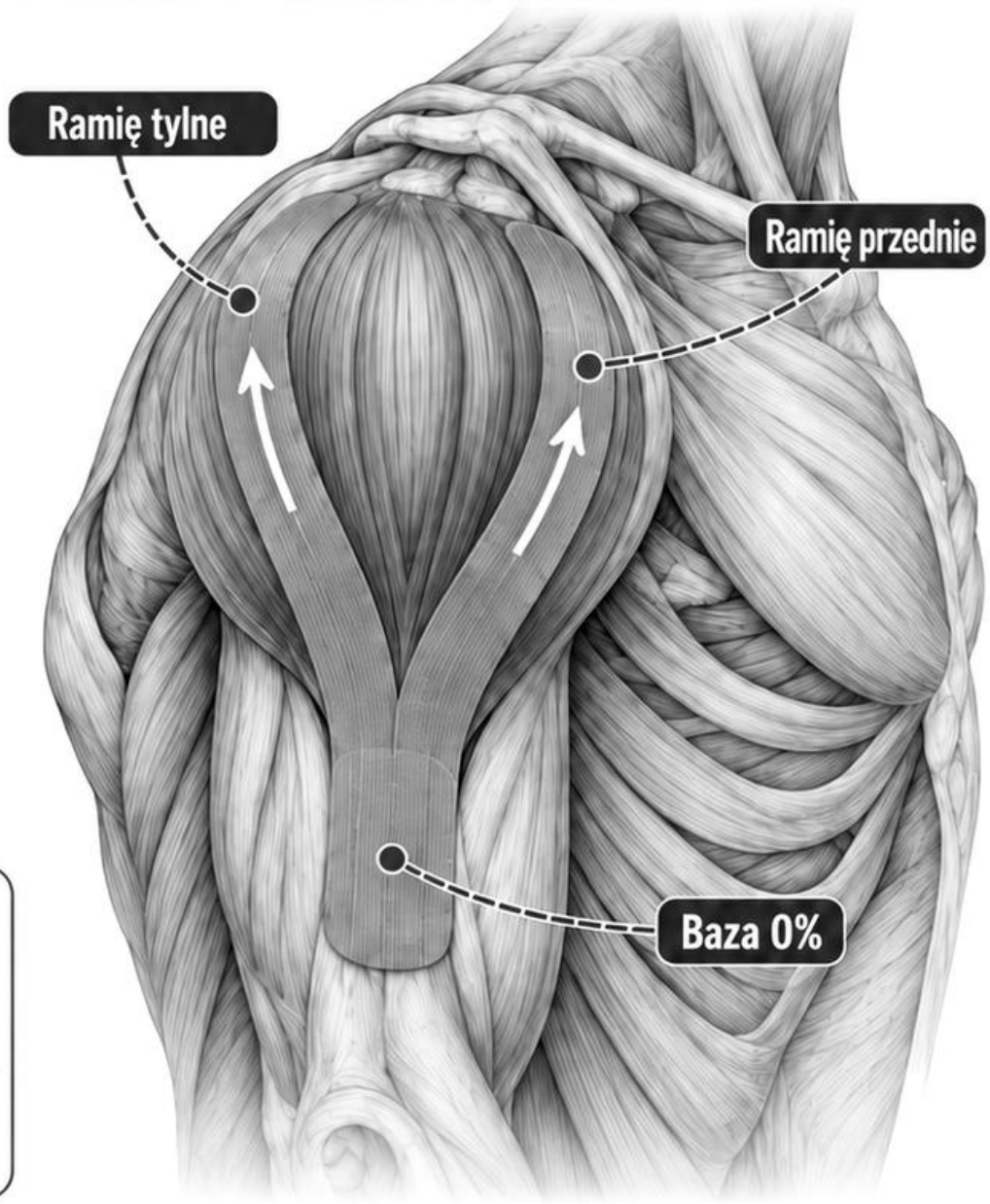
Jedna baza
i dwa ramiona.

02 Baza

Okolica guzowatości
naramiennej,
bez naciągu.

03 Kierunek

Od przyczepu
na kości ramiennej
ku obręczy barkowej,
wzdłuż przedniego
i tylnego brzegu
mięśnia.



04 Naciąg

Ramiona 15–25%;
baza i ostatnie 5 cm
obu ramion — 0%.

05 Pozycja

Dla przedniego ramienia:
odwiedzenie poziome
i rotacja zewnętrzna.

Dla tylnego: przywiedzenie
poziome i rotacja
wewnętrzna.

**Nie wymuszaj
bolesnego ruchu.**

06 Kontrola

Oceń skórę i komfort.
Usuń taśmę
przy podrażnieniu.

Źródła: Göksu i wsp., 2016; de Oliveira i wsp., 2021.

MAPA 03

CIĘCIE I — TYLNA CZĘŚĆ NARAMIENNEGO

Adaptacja dydaktyczna tylnego ramienia aplikacji Y.

01 Cel i wybór



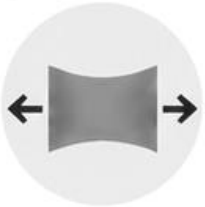
Porównaj komfort sięgania ręką przed siebie przed aplikacją i po niej.

02 Baza i kierunek

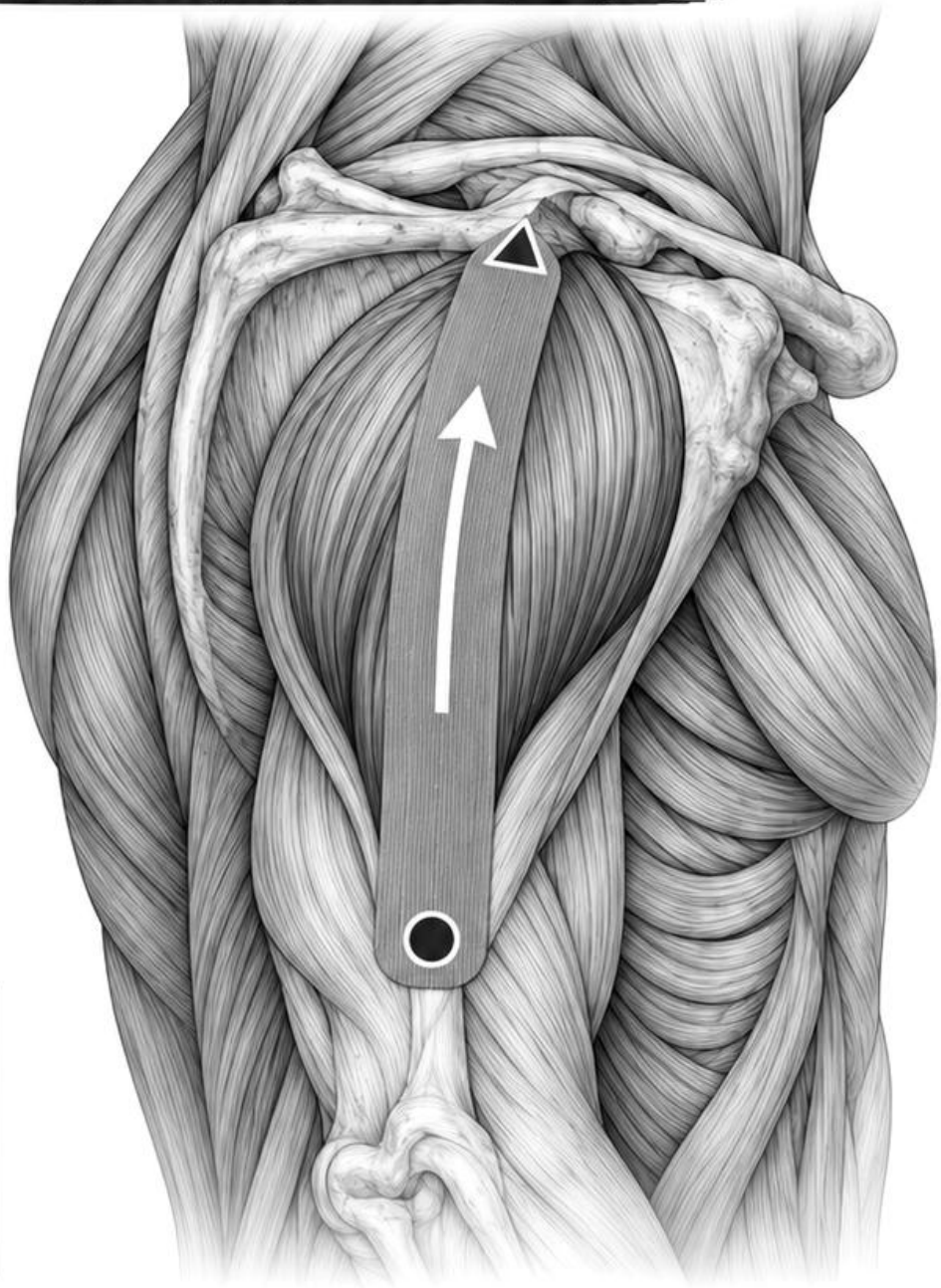


Baza przy guzowatości naramiennej. Prowadź pasek wzdłuż tylnej części mięśnia ku grzebieniowi łopatki.

03 Naciąg



Część robocza 15–25%; baza i końcówka 0%. Zakres zapożyczony z aplikacji Y.



04 Pozycja i kolejność



Przywiedzenie poziome i rotacja wewnętrzna w tolerowanym zakresie. Kolejno: baza, pasek, końcówka.

05 Błąd i kontrola



Nie wymuszaj ustawienia ręki. Oceń ruch i reakcję skóry.

Źródło: Thelen i wsp., 2008; adaptacja.

MAPA 04

Cięcie Y — MIĘSIEŃ NADGRZEBIENIOWY

Przykład techniki badanej u osób z bólem barku.

01 Cel i wybór

Oceń bezbolesny zakres odwodzenia; taping jest dodatkiem do postępowania.

02 Baza i kierunek

Baza w okolicy guzka większego kości ramiennej. Ramiona kieruj ku przyczepowi łopatkowemu, wokół okolicy nadgrzebieniowej.

03 Naciąg

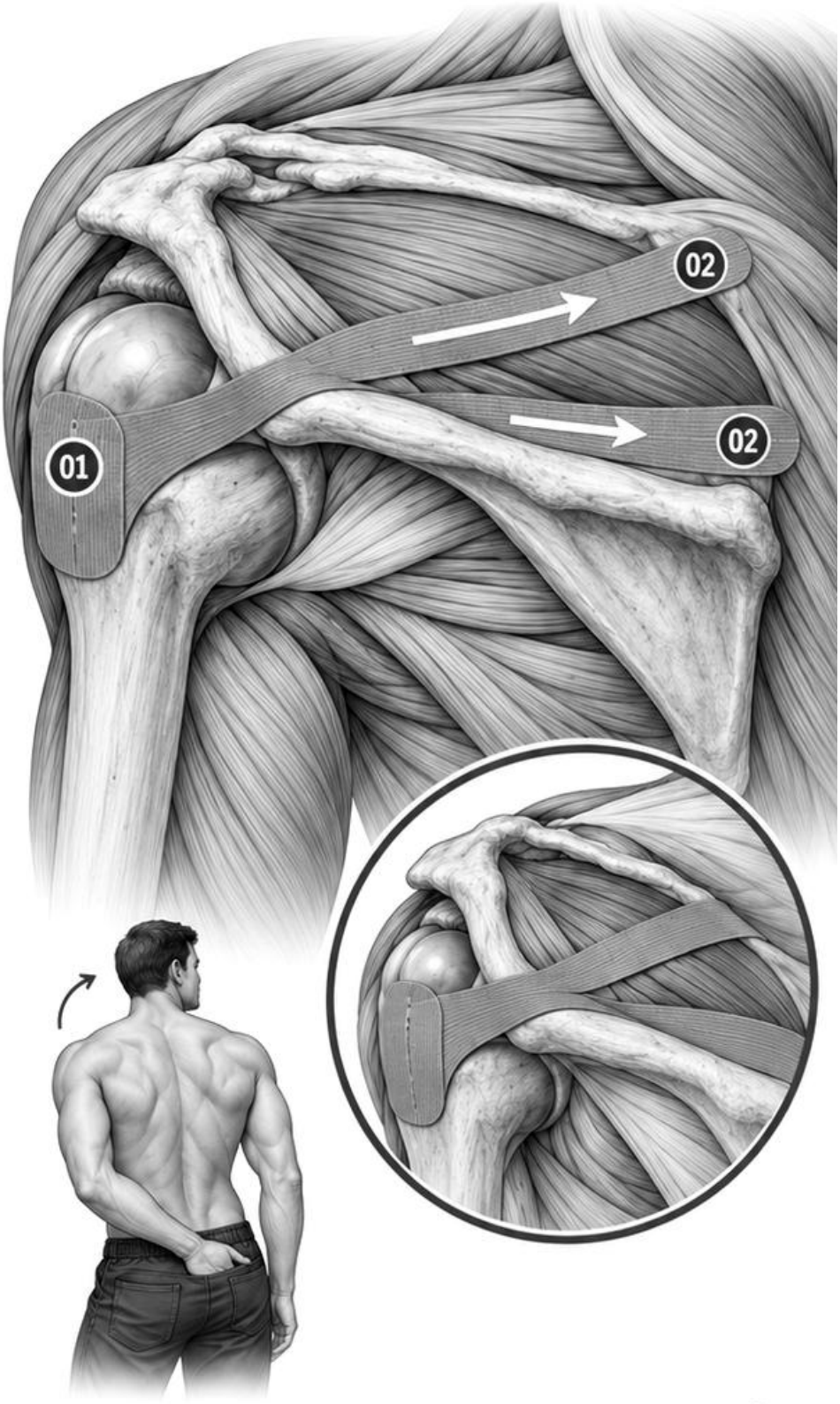
Ramiona: paper-off, w badaniu około 15–25%. Baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Ręka za plecami, głowa lekko w przeciwną stronę; tylko bez bólu. Przyklej bazę, następnie oba ramiona.

05 Błąd i kontrola

Nie utożsamiaj paper-off między markami. Ponownie oceń odwodzenie i skórę.



Źródło: Thelen i wsp., 2008.

MAPA 05

Cięcie I – MIĘSIEŃ PODGRZEBIENIOWY

Technika badana u zdrowych osób; bez gwarancji poprawy siły.

01 Cel i wybór

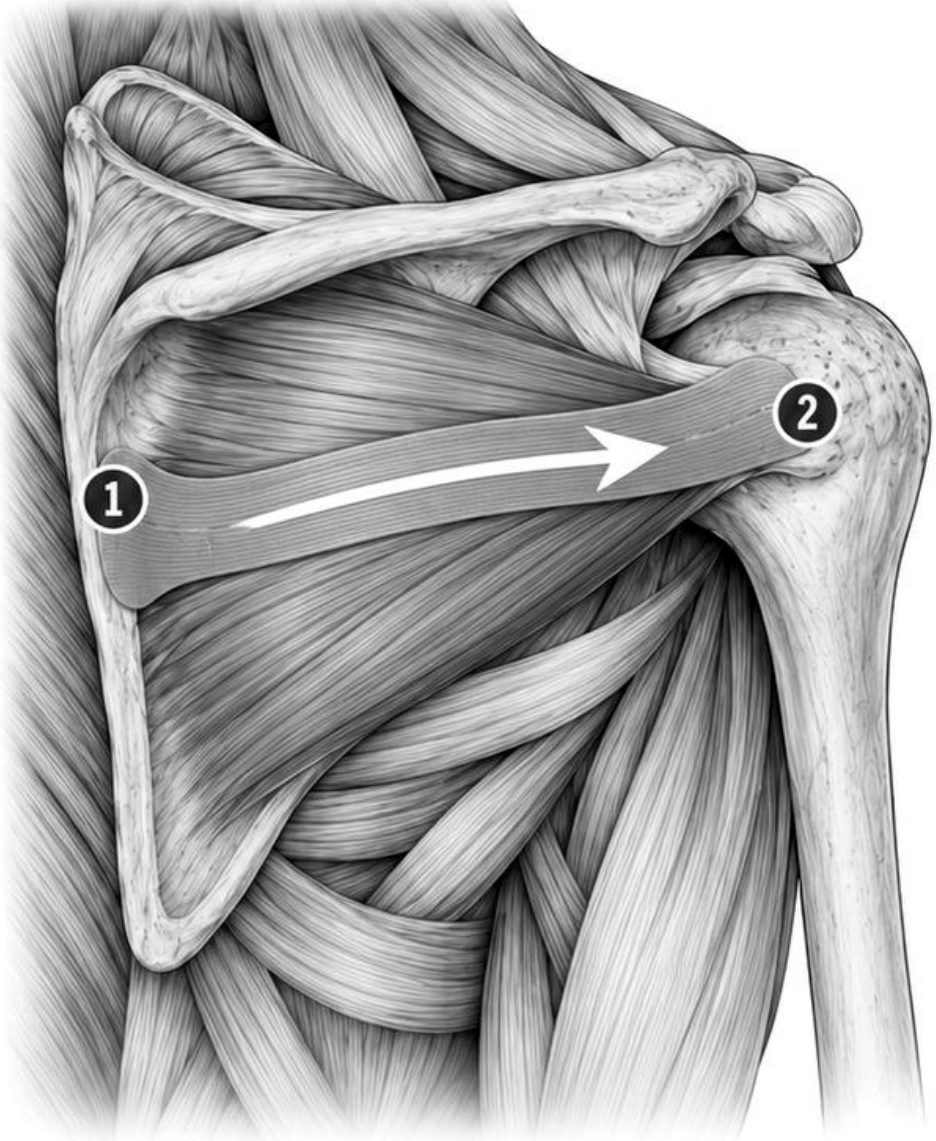
Do nauki przebiegu aplikacji; wyników nie przenoś automatycznie na uraz.

02 Baza i kierunek

Baza około 2 cm bocznie od brzegu przyśrodkowego łopatki, poniżej grzebienia. Pasek kieruj ku guzkowi większemu.

03 Naciąg

Część robocza 50% dostępnej rozciągliwości; obie kotwice 0%.



04 Pozycja i kolejność



Siad, łokieć zgięty, przedramię przed brzuchem.
Przyklej kotwicę, pasek nad mięśniem, koniec.

05 Błąd i kontrola

Nie myl 50% rozciągliwości z wydłużeniem o połowę. Sprawdź komfort rotacji i skórę.

Źródło: Alam i wsp., 2015.

MAPA 06

Cięcie I — MIĘSIEŃ OBŁY MNIEJSZY

Technika z badania zdrowych osób; nie jest receptą na niestabilny bark.

01 Cel i wybór

Ćwicz rozpoznawanie bocznego brzegu łopatki i przebiegu rotatorów zewnętrznych.

02 Baza i kierunek

Baza około 2 cm powyżej kąta dolnego łopatki. Prowadź pasek wzdłuż brzegu bocznego ku guzkowi większemu.

03 Naciąg

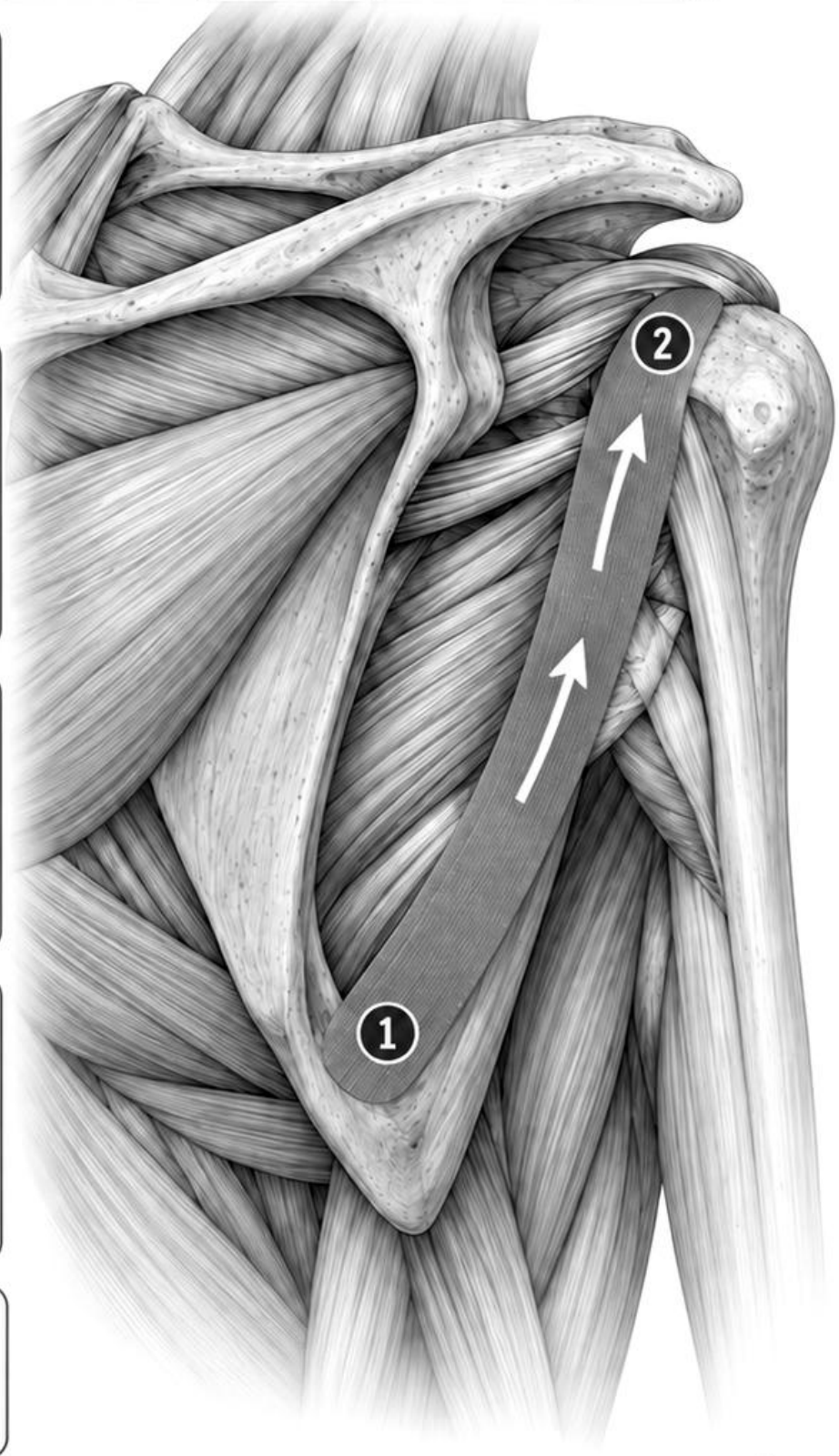
Cześć robocza 50% dostępnej rozciągliwości; kotwice 0%.

04 Pozycja i kolejność

Siad, łokieć zgięty, przedramię przed brzuchem. Najpierw baza, potem pasek, następnie koniec.

05 Błąd i kontrola

Szeroka taśma nie wyznacza dokładnie granic mięśnia. Sprawdź rotację i skórę.



Źródło: Alam i wsp., 2015.

MAPA 07

Cięcie Y — dolna część czworobocznego

Wariant techniki dla okolicy łopatki.

01 Cel i wybór



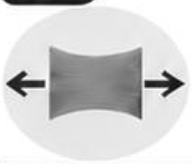
Porównaj komfort unoszenia i opuszczania ramienia.

02 Baza i kierunek



Baza w okolicy T12. Dwa ramiona prowadź ku przyśrodkowej nasadzie grzebienia łopatki, wokół dolnej części mięśnia.

03 Naciąg



Ramiona około 25%; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

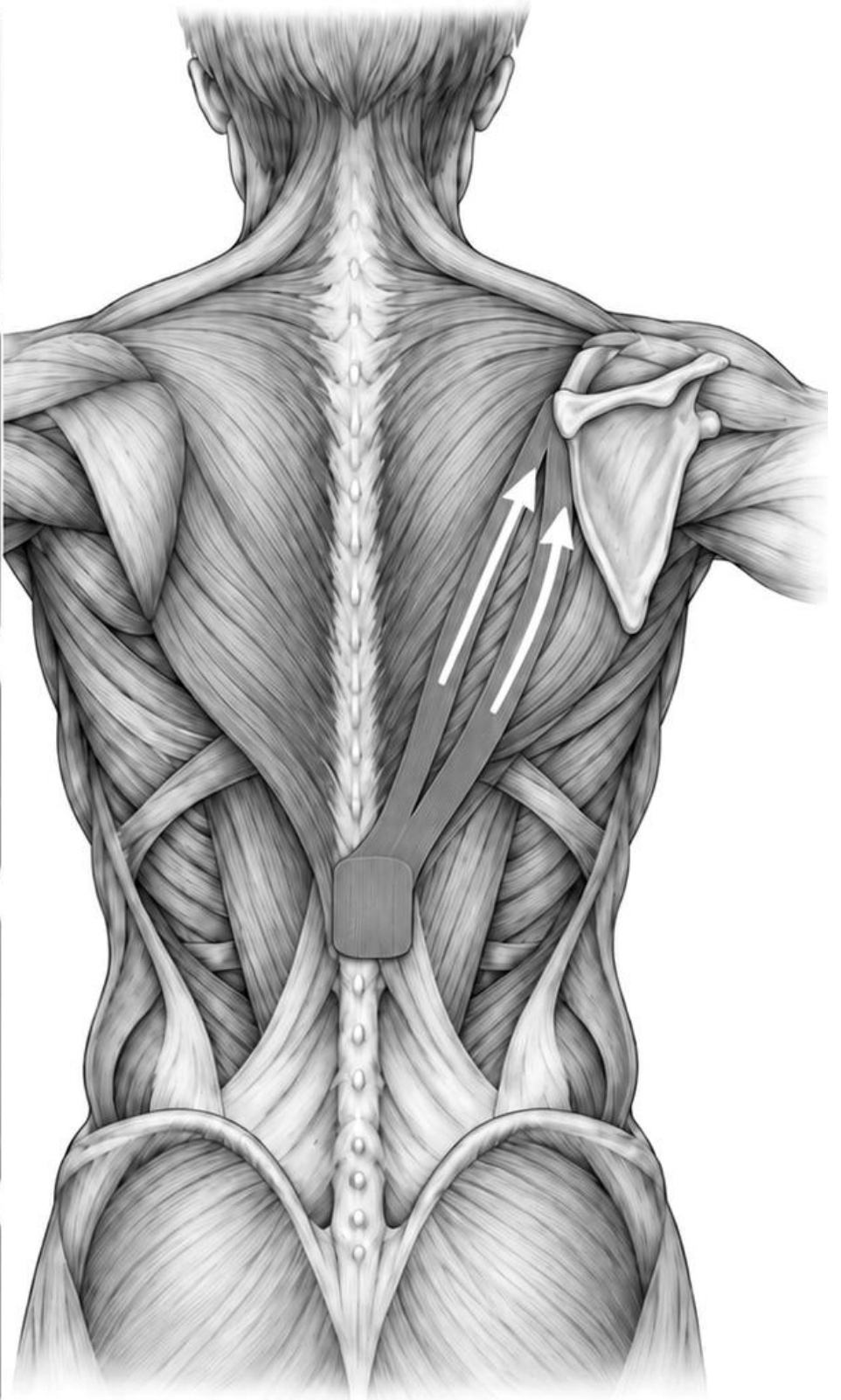


Zmierz w pozycji swobodnej. Następnie unieś rękę i przywiedź poziomo w tolerowanym zakresie. Przyklej bazę, kolejno ramiona.

05 Błąd i kontrola



Nie myl nasady grzebienia z wyrostkiem barkowym. Ponownie oceń unoszenie i skórę.



Źródło: badanie UFSCar, technika według Hsu.

MAPA 08

Cięcie I — okolica stawu barkowo-obojczykowego

Adaptacja pierwszego paska instrukcji producenta; bez leczenia urazu na podstawie samej mapy.

01 Cel i wybór

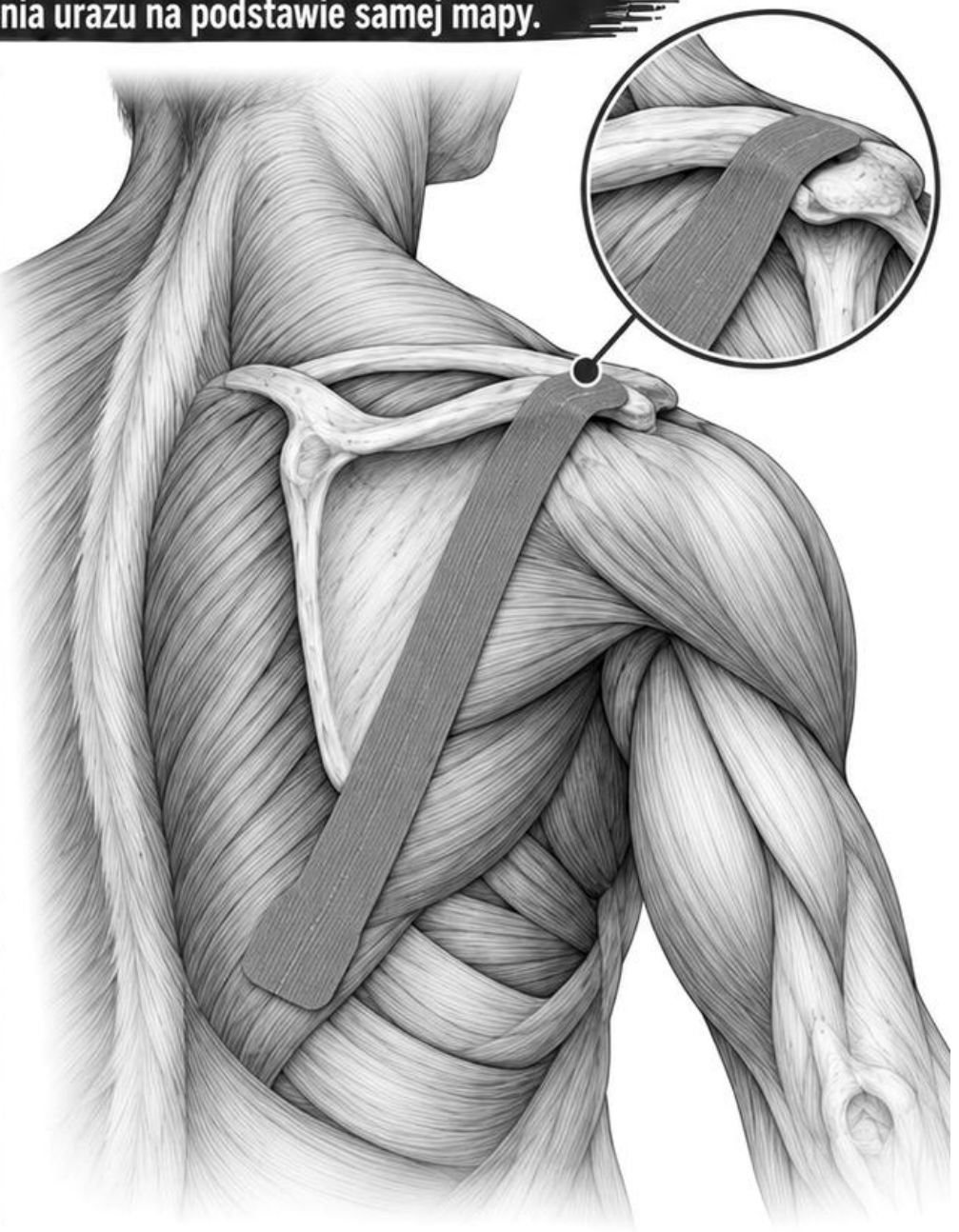
Po ocenie barku porównaj komfort wybranej czynności.

02 Baza i kierunek

Początek przy dolnej części łopatki.
Kieruj pasek ku okolicy stawu barkowo-obojczykowego;
ustal punkty na pacjencie.

03 Naciąg

Część robocza 25%;
oba końce 0%.
Nie dodawaj automatycznie mocniejszego paska.



04 Pozycja i kolejność

Wygodny siad.
Przyklej dolną kotwicę, część roboczą i górną kotwicę.

05 Błąd i kontrola

Świeży uraz wymaga oceny przed oklejaniem.
Sprawdź skórę i ponownie wybraną czynność.

Źródło: Hampton Adams, Shoulder Support; adaptacja.

MODUŁ 02

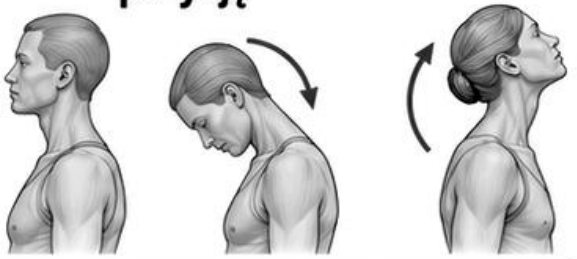
Szyja i mięsień CZWOROBOCZNY

Najpierw oceń ruch. Potem dobierz aplikację.

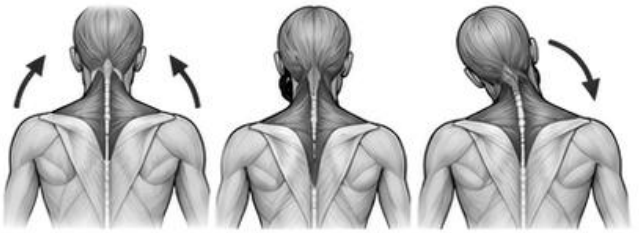
01 Zaznacz punkty orientacyjne

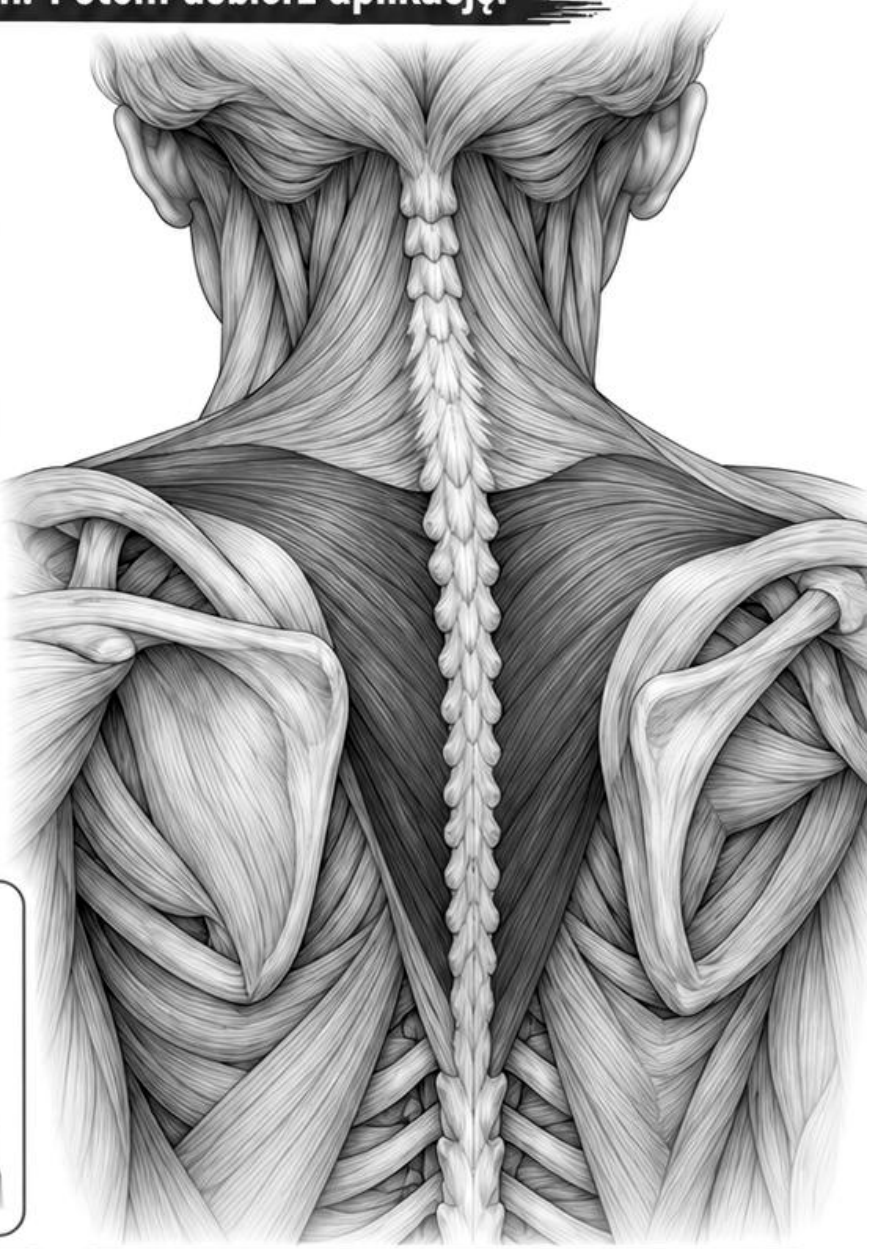


02 Ustal tolerowaną pozycję



03 Porównaj ten sam ruch





04 8 map regionalnych



Rozróżnij boczną część szyi, okolice przykręgosłupowe i część piersiową mięśnia czworobocznego.

05



Nie kieruj taśmy na przednią powierzchnię szyi.

MAPA 09

Cięcie Y — GÓRNA CZĘŚĆ CZWOROBOCZNEGO

Technika opisana w rejestrze badania.

01 Cel i wybór



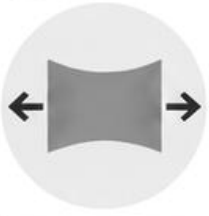
Porównaj komfort skrętu głowy; nie wymuszaj ograniczonego ruchu.

02 Baza i kierunek

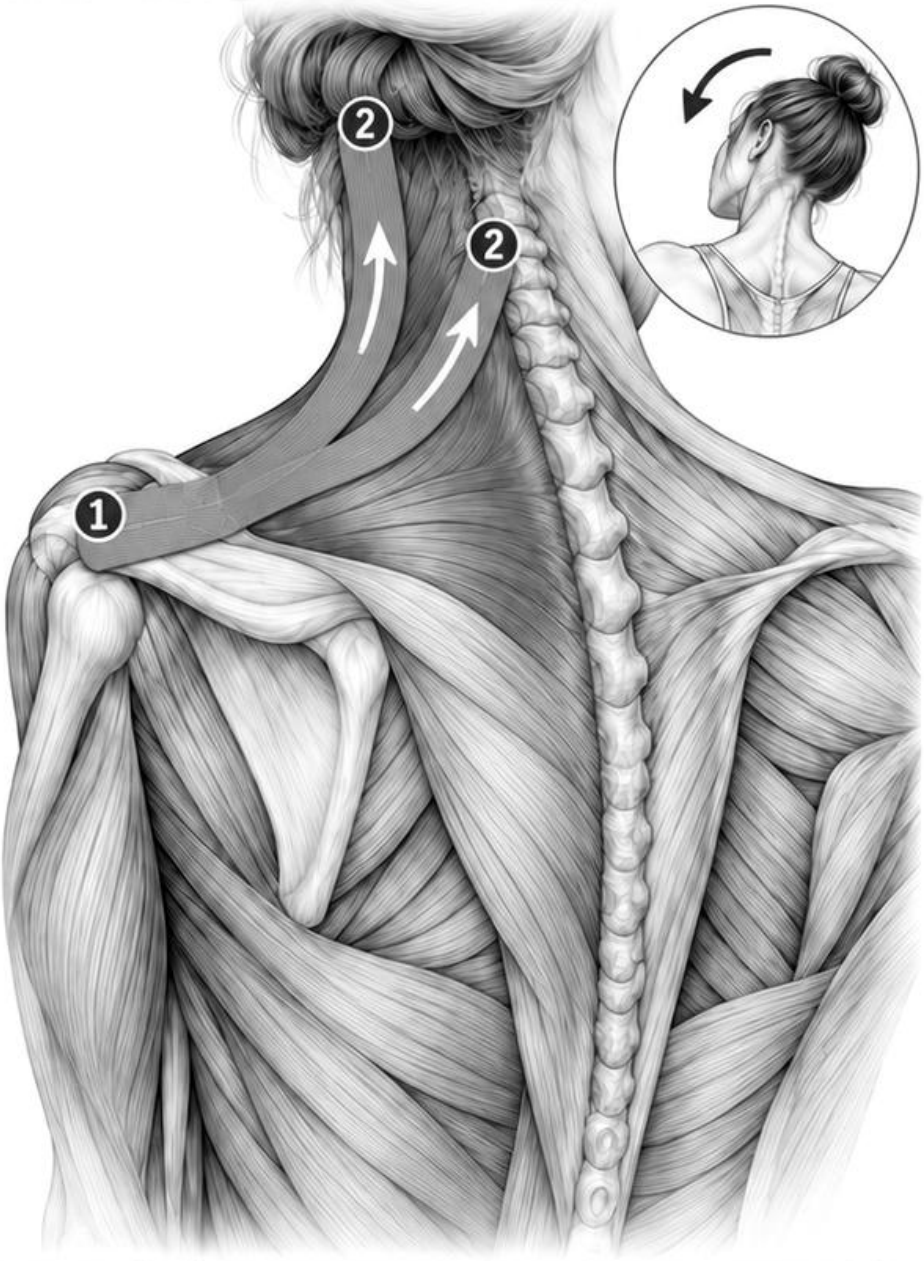


Baza tuż poniżej przednio-bocznego brzegu wyrostka barkowego. Górne ramię ku linii włosów; dolne ku wyrostkom kolczystym C4–C5.

03 Naciąg



Ramiona około 15% metodą odklejania podkładu; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność



Siad; łagodny skłon i skręt w przeciwną stronę. Najpierw baza, potem górne i dolne ramię.

05 Błąd i kontrola



Nie dociskaj barku do bólu. Oceń skórę i ponownie skręt głowy.

Źródło: ANZCTR, rejestr 347625.

MAPA 10

Cięcie I – okolica przykręgosłupowa szyi

Adaptacja jednego ramienia badanego układu Y.

01 Cel i wybór

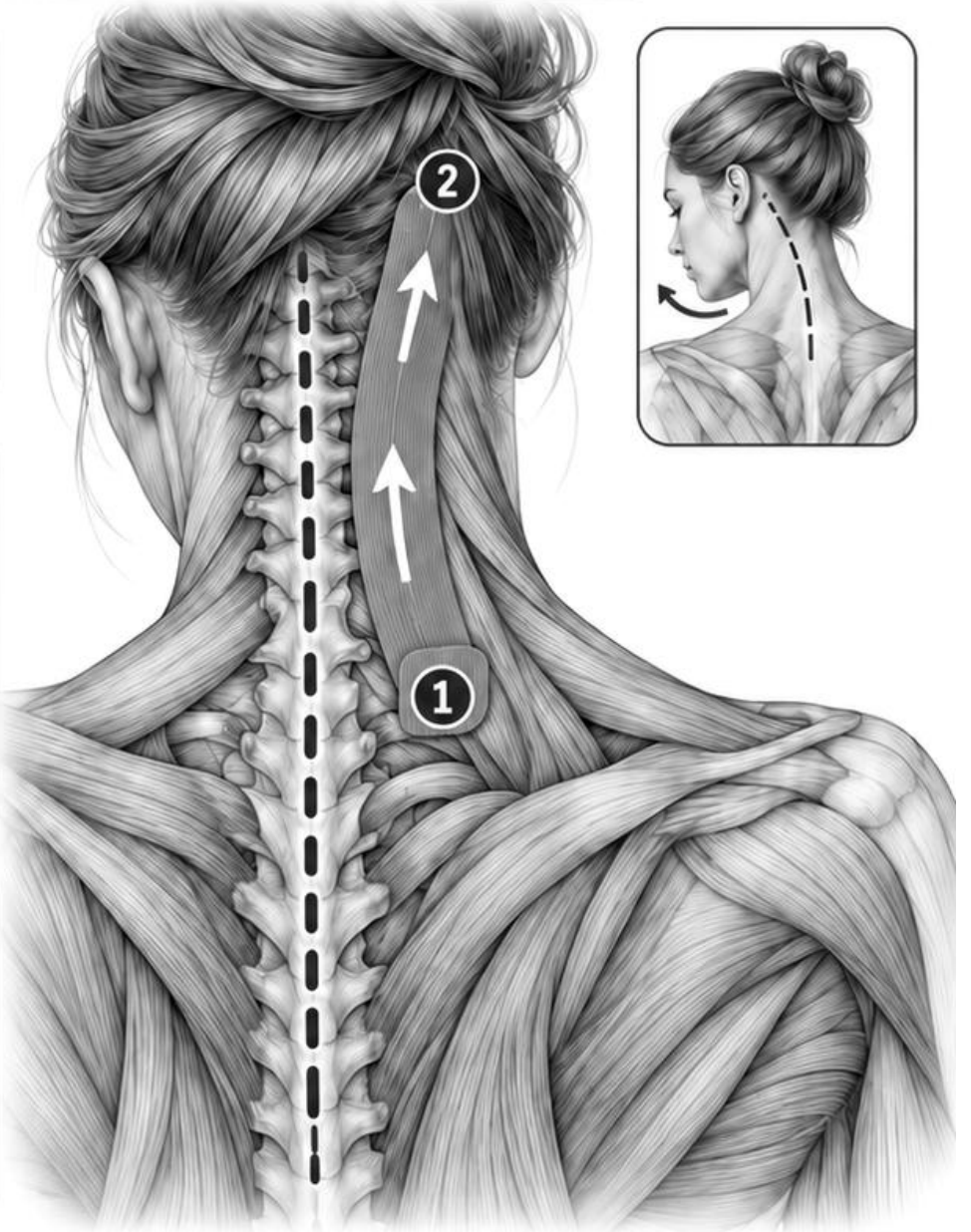
Wybierz stronę na podstawie badania; porównaj komfort zgięcia szyi.

02 Baza i kierunek

Baza na wysokości T1–T2. Prowadź pasek po wybranej stronie kręgosłupa ku górnej okolicy szyjnej.

03 Naciąg

Część robocza 15–25%; baza i końcówka 0%. Zakres zapożyczony z Y.



04 Pozycja i kolejność

Siad, łagodne zgięcie oraz skręt w przeciwną stronę. Przyklej bazę, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola

Nie prowadź taśmy na przód szyi. Ponownie oceń ten sam ruch i skórę.

Źródło: badanie HKPJ, 2024; adaptacja.

MAPA 11

CIĘCIE I – GÓRNA CZĘŚĆ CZWOROBOCZNEGO

Wariant techniki dla górnej części mięśnia czworobocznego.



01 Cel i wybór



Po badaniu porównaj komfort ruchu głowy.

02 Baza i kierunek



Zmierz od środka wyrostka barkowego do linii włosów na karku. Bazę przyklej na wyrostku barkowym; pasek prowadź ku karkowi.

03 Naciąg



Część robocza 15–25%; baza i zakończenie 0%.

04 Pozycja i kolejność

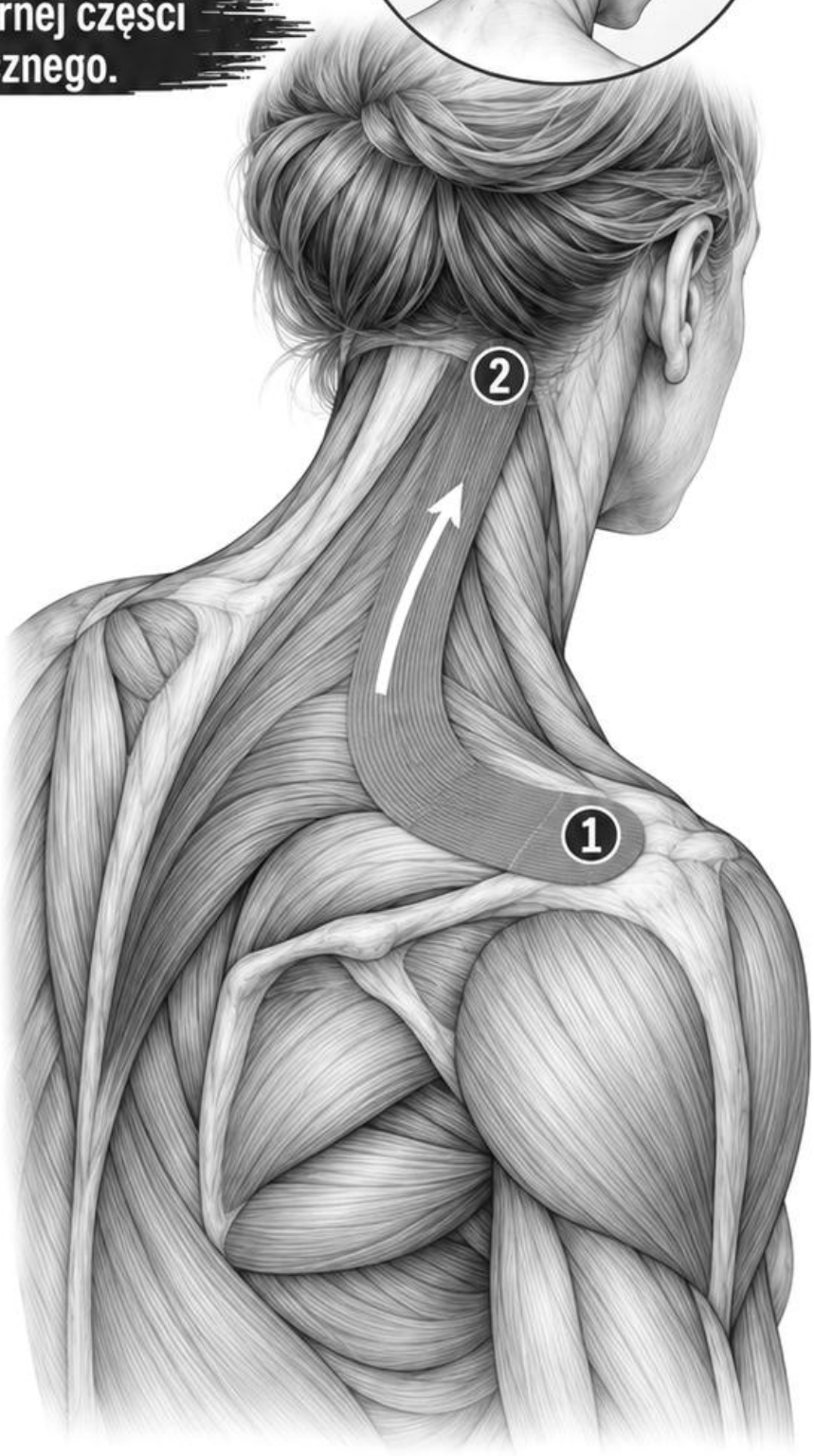


Siad. Skręć głowę w stronę aplikacji i pochyl w przeciwną. Kolejno baza, część robocza i zakończenie.

05 Błąd i kontrola



Nie zamieniaj kierunku skrętu z wariantem Y. Oceń skórę i komfort ruchu.



Źródło: badanie IKT, 2022, PMC9209818.

MAPA 12

Cięcie Y – przejście szyjno-piersiowe

Baza poniżej rozwidlenia; ramiona biegną ku głowie.

01 Cel i wybór

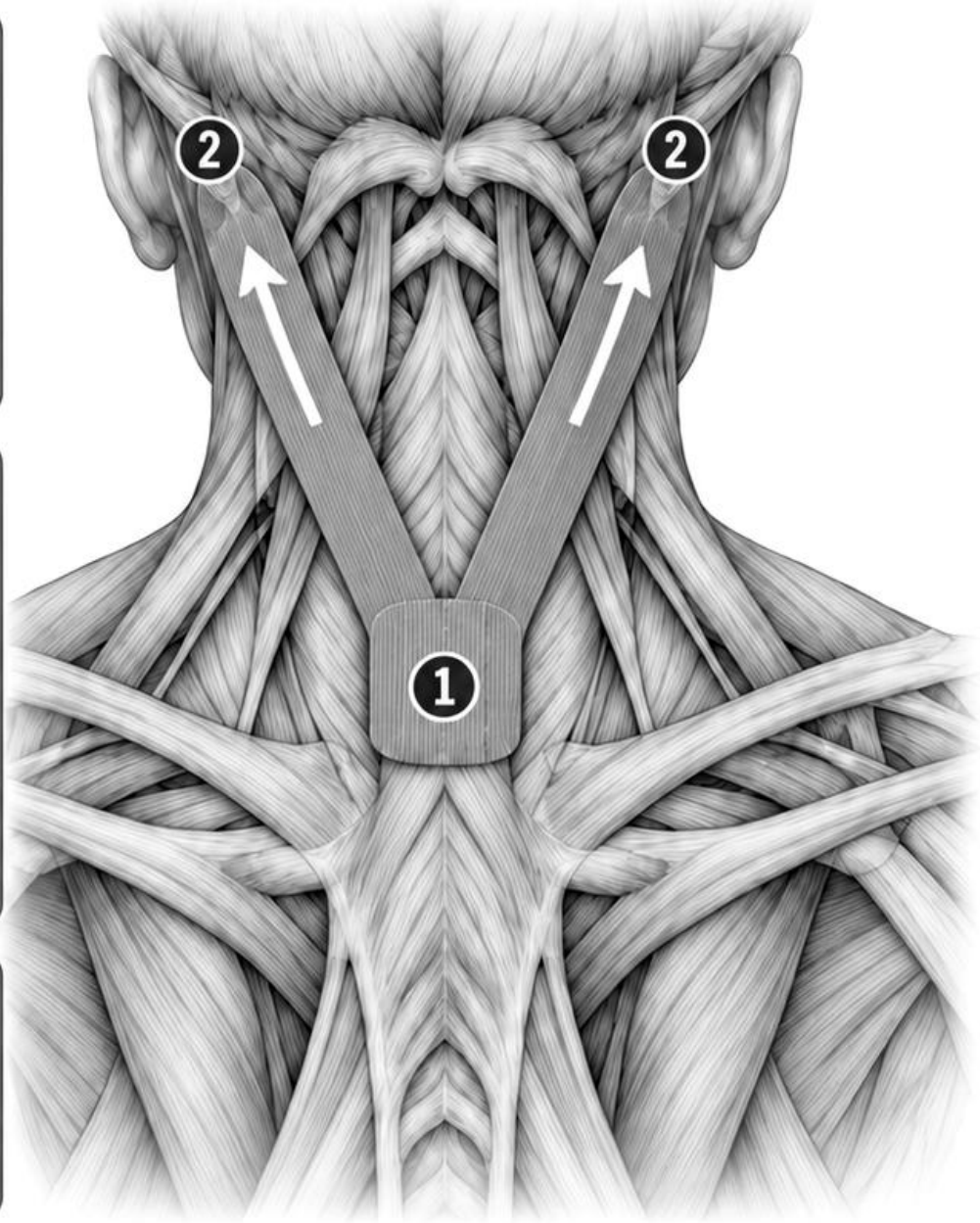
Oceń tolerancję zgięcia i skrętu szyi przed aplikacją.

02 Baza i kierunek

Wspólna baza na wysokości T1–T2. Dwa ramiona po obu stronach kręgosłupa do okolicy C1–C2.

03 Naciąg

Ramiona 15–25%; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność

Siad. Łagodne zgięcie oraz skręt w przeciwną stronę dla każdego ramienia. Kolejno baza, prawe i lewe ramię.

05 Błąd i kontrola

Nie odwracaj kierunku na podstawie nazwy cięcia. Sprawdź skórę i ruch w neutralnym ustawieniu.

Źródło: badanie HKPJ, 2024.

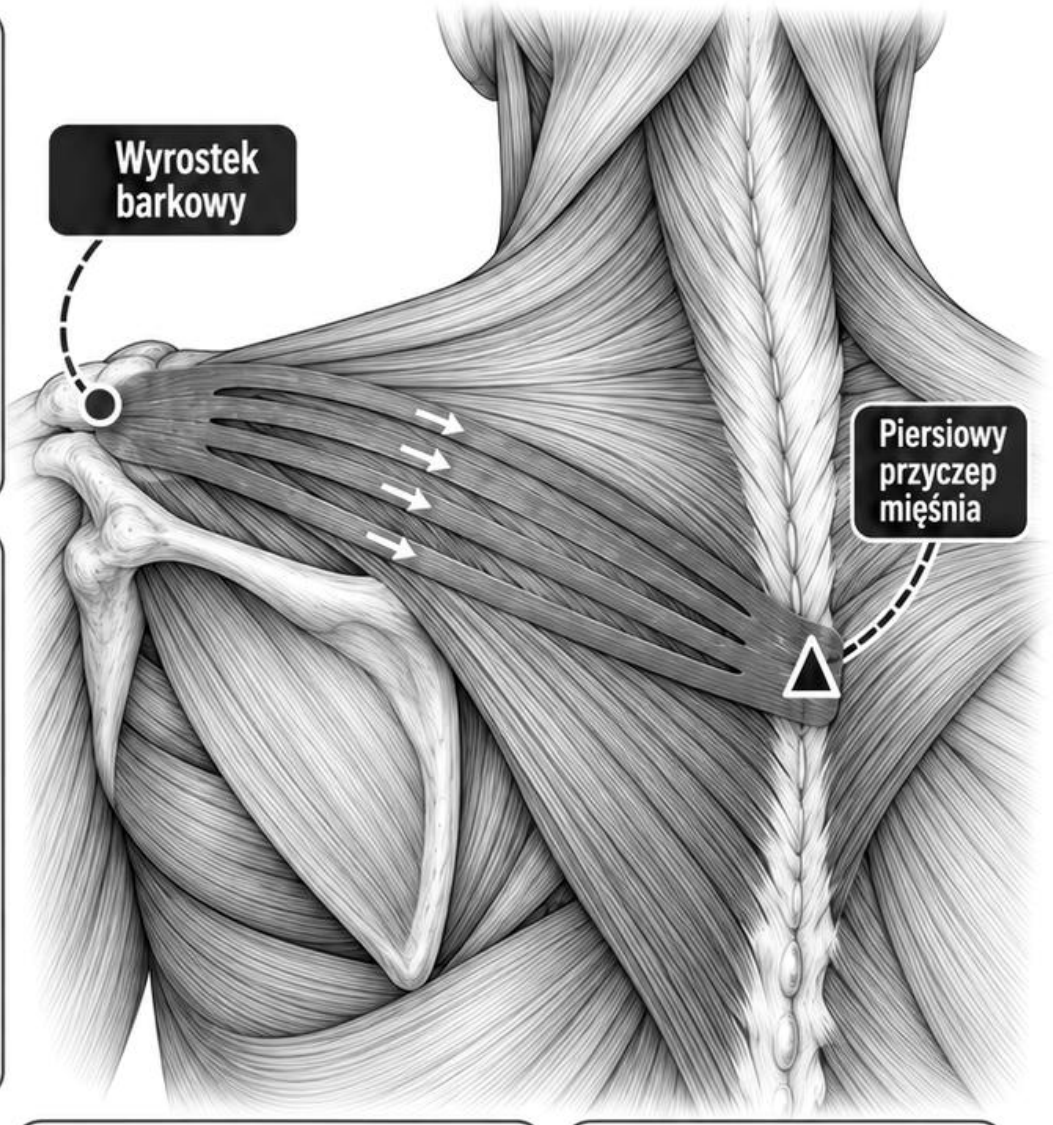
MAPA 13

Siatka — środkowa część czworobocznego

Adaptacja jednego elementu dwupasmowej techniki EDF.

01 Cel i wybór

Po ocenie miejscowych dolegliwości porównaj komfort ruchu obręczy barkowej.



02 Cięcie i kierunek

Pozostaw oba końce całe. Podziel środek na pięć wąskich pasm. Prowadź od wyrostka barkowego ku piersiowemu przyczepowi mięśnia.

03 Naciąg

Część robocza 10–15%; oba końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Siad, bark przywiedziony; łagodny skłon głowy w przeciwną stronę i skręt po stronie aplikacji. Przyklej koniec, siatkę, drugi koniec.

05 Błąd i kontrola

Nie przecinaj kotwic. Sprawdź reakcję skóry.

Źródło: badanie EDF, PMC11639489; adaptacja.

MAPA 14

Cięcie I — dolne włókna czworobocznego

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Zapisz komfort opuszczania ręki z ustalonej wysokości.

02 Baza i kierunek

Baza w okolicy T12. Pasek prowadź skośnie ku przyśrodkowej nasadzie grzebienia łopatki, nad obszarem dolnych włókien mięśnia.

03 Naciąg

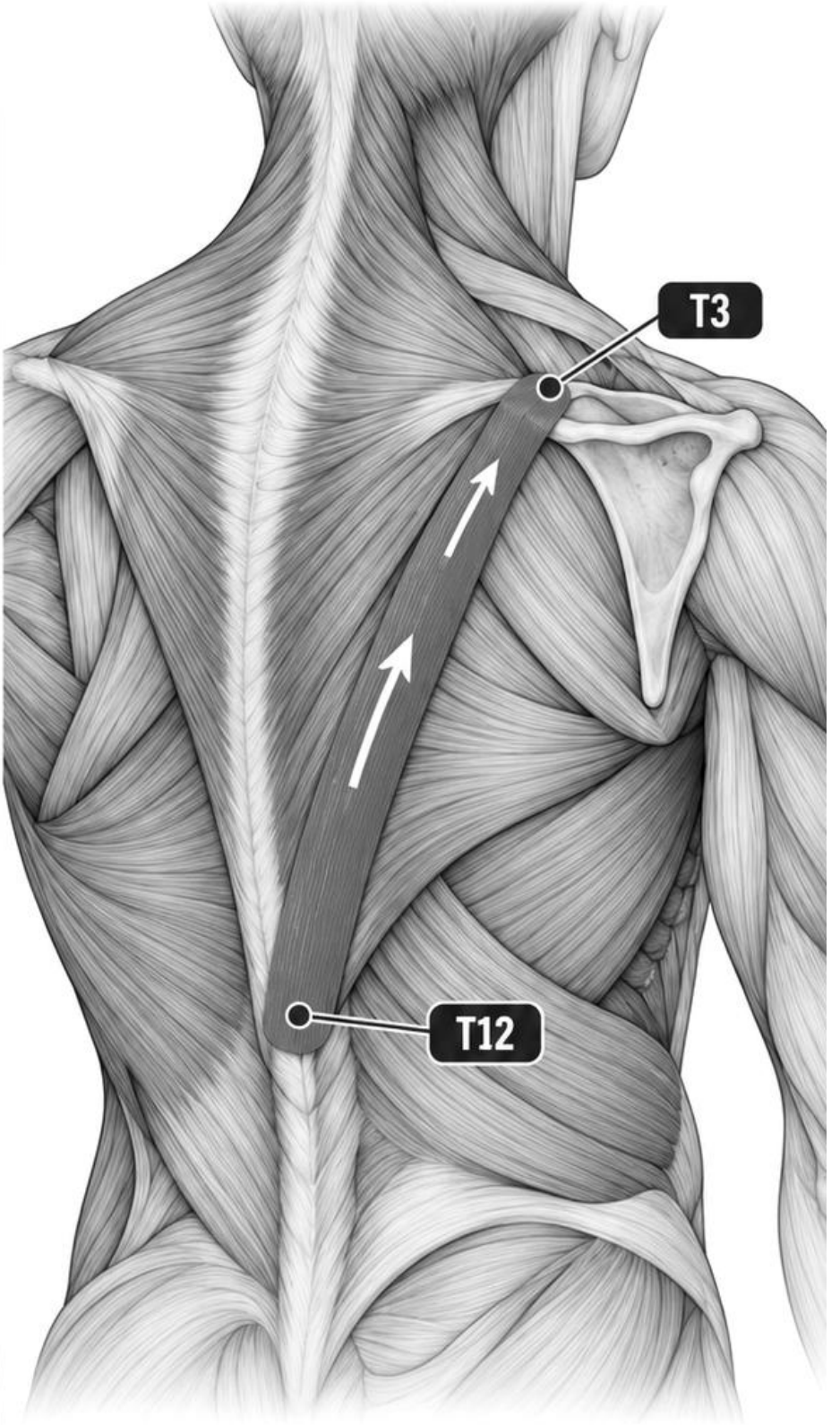
Część robocza 10–15%; baza i końcówka 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparte ramię w tolerowanym przywiedzeniu poziomym. Przyklej bazę, część roboczą i koniec; wróć do wygodnej pozycji.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj obniżenia łopatki. Porównaj tę samą próbę i obejrzyj skórę.



Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 15

Cięcie I — tylna okolica szyjna

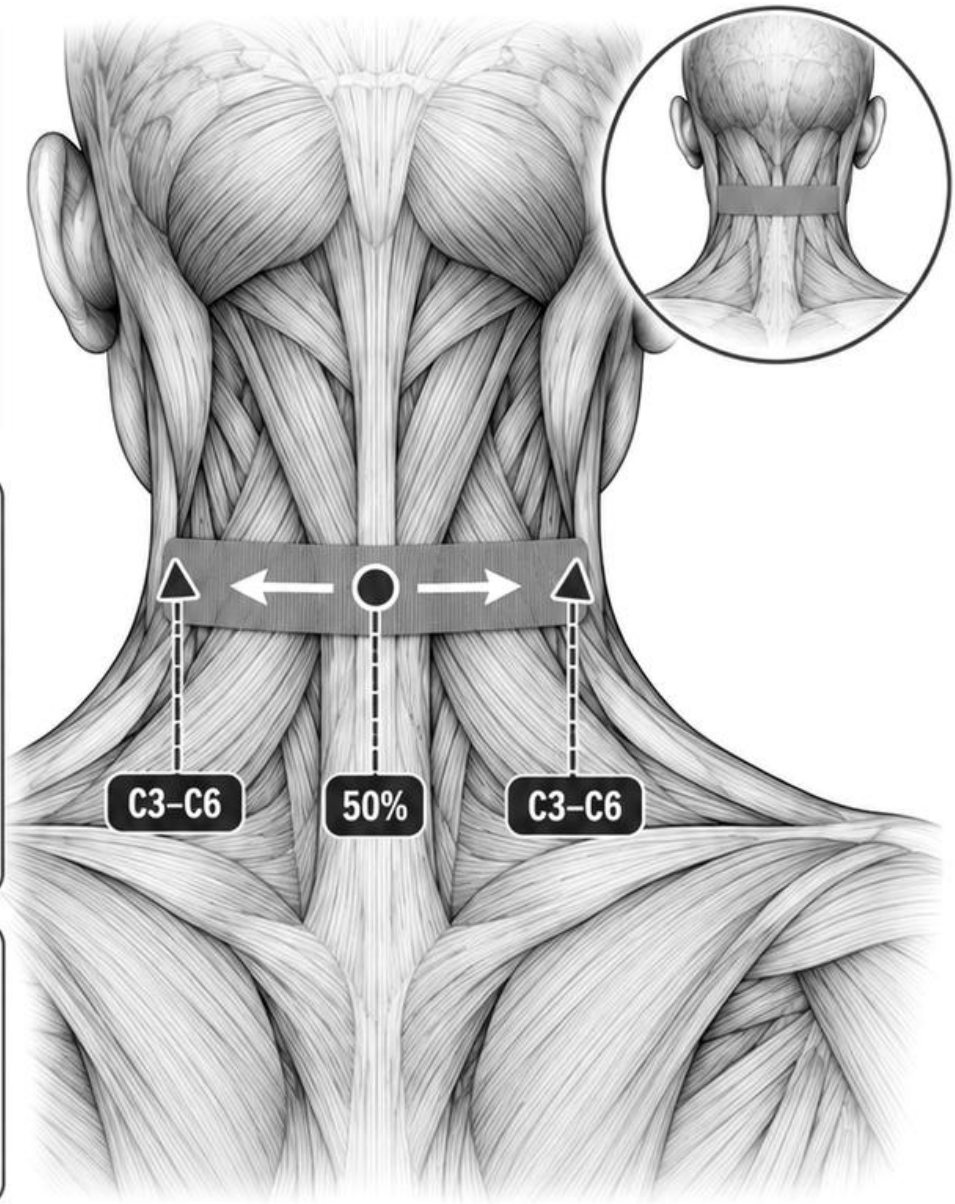
Poprzeczny element techniki badawczej; nie aplikuj na przód szyi.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz bezbolesny ruch do porównania.

02 Położenie i kierunek

Środek krótkiego I poprzecznie nad okolicą C3–C6. Kierunek od środka ku obu bokom; bez zamykania obwodu szyi.



03 Naciąg

Środek 50% według badania; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Łagodne zgięcie szyi w siadzie. Przyklej środek, następnie oba końce bez ciągnięcia skóry.

05 Błąd i kontrola

Nie przedłużaj pasa ku gardłu. Sprawdź czucie, skórę i powtórz ruch.

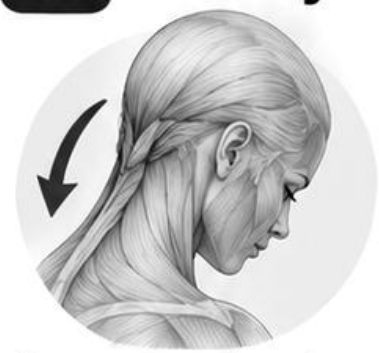
Źródło: badanie HKPJ, 2024; element układu Y + I.

MAPA 16

Dwa cięcia I – tył szyi

Wariant techniki według instrukcji producenta.

01 Cel i wybór

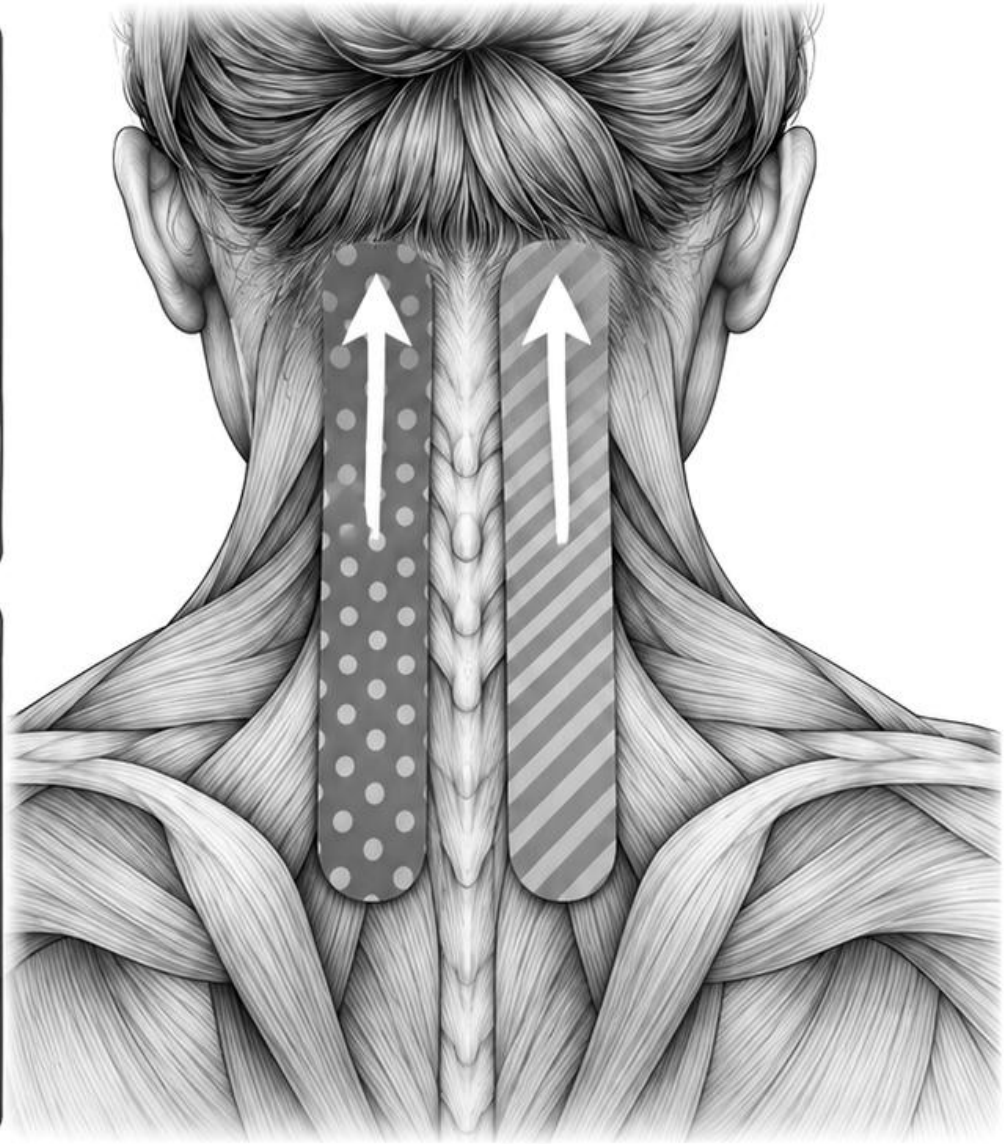


Po ocenie szyi porównaj komfort tego samego ruchu.

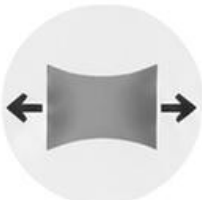
02 Bazy i kierunek



Bazy około 5 cm poniżej linii włosów, po obu stronach kręgosłupa. Prowadź oba pasy ku górze, równolegle.



03 Naciąg



Części robocze 25% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Lekko pochyl głowę. Przyklej pierwszy pas, potem drugi na podobnej wysokości. Wróć do ustawienia swobodnego.

05 Błąd i kontrola



Nie dodawaj mocniejszej taśmy automatycznie. Sprawdź skórę, czucie i ruch.

Źródło: TRUETAPE, Neck; wyodrębnione dwa pasy.

MODUŁ 03

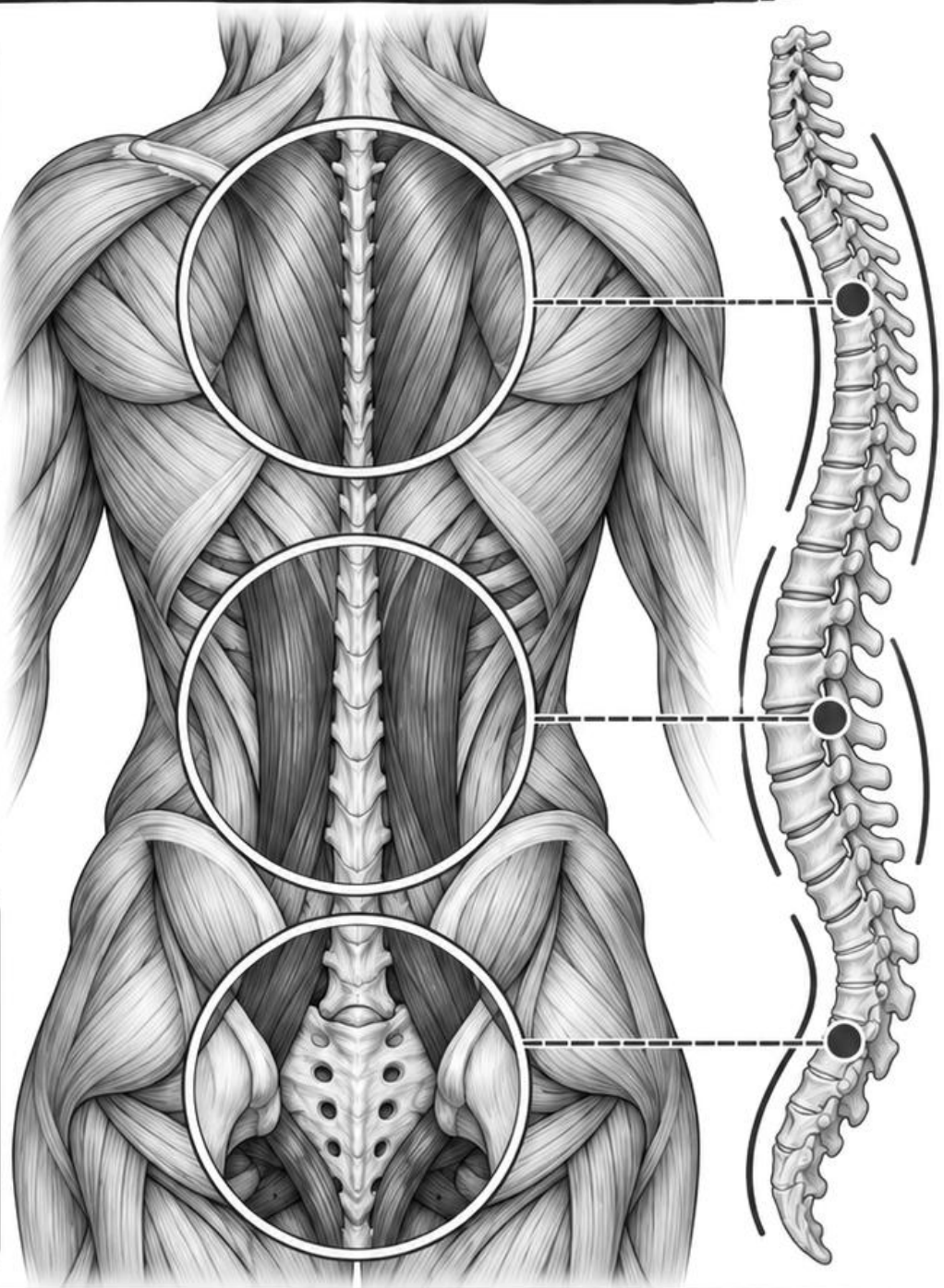
Klatka piersiowa, lędźwie i kość krzyżowa

Najpierw punkty orientacyjne. Potem wybór aplikacji.

01 Oceń skórę i ruch

02 Ustal cel i pozycję

03 Porównaj tę samą czynność



8 map regionalnych

MAPA 17

DWA I –
OKOLICA PRZYKRĘGOSŁUPOWA PIERSIOWA

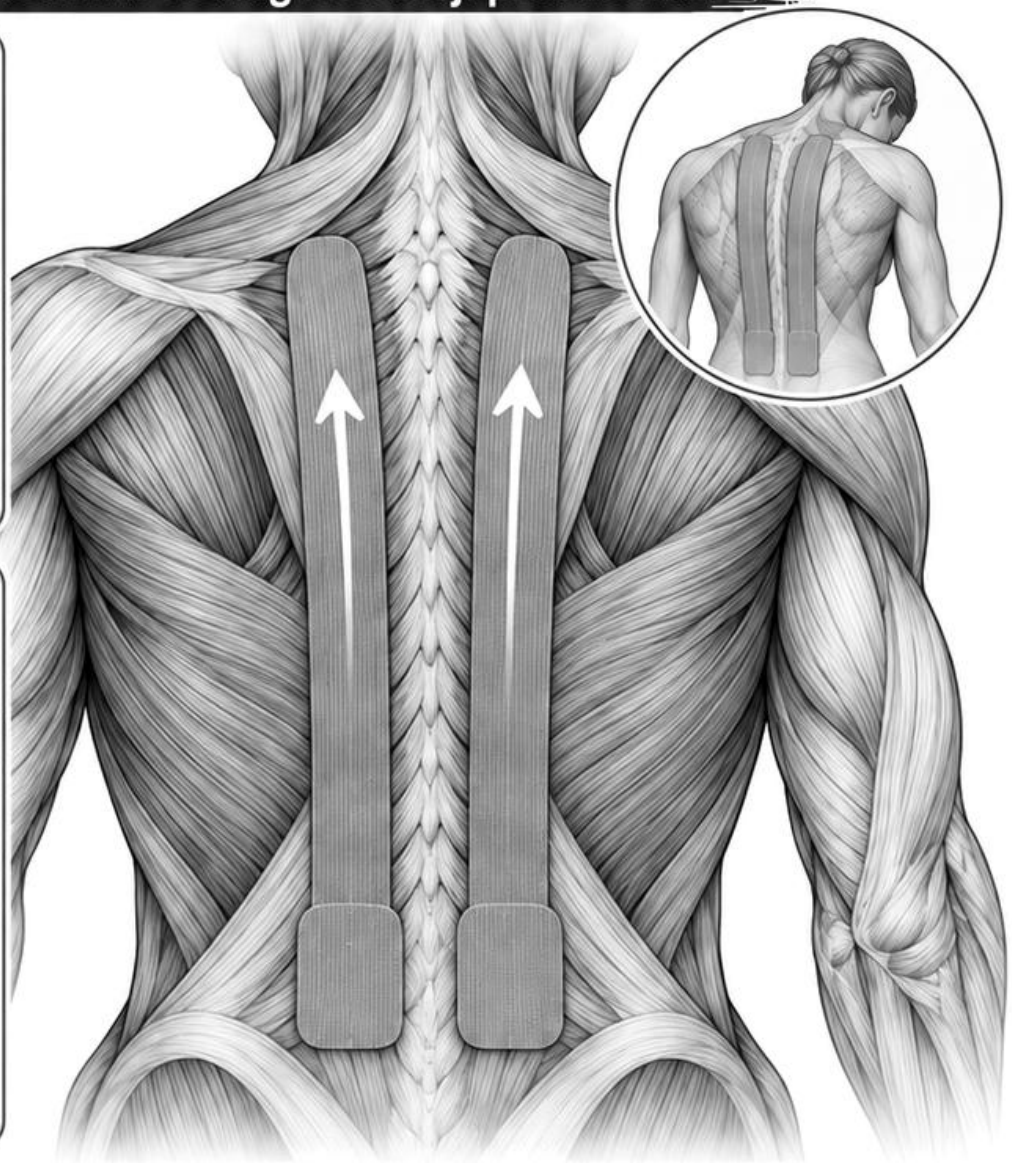
Przykład techniki według instrukcji producenta.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Dwie bazy przy dolnej części odcinka piersiowego. Prowadź pasy równolegle ku górze, po obu stronach kręgosłupa.



03 Naciąg

Część robocza: 25% maksymalnej rozciągliwości; bazy i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność



Lekki skłon głowy i tułowia. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji ani ruchu. Powtórz wygodny siad. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: TRUETAPE, Middle back.

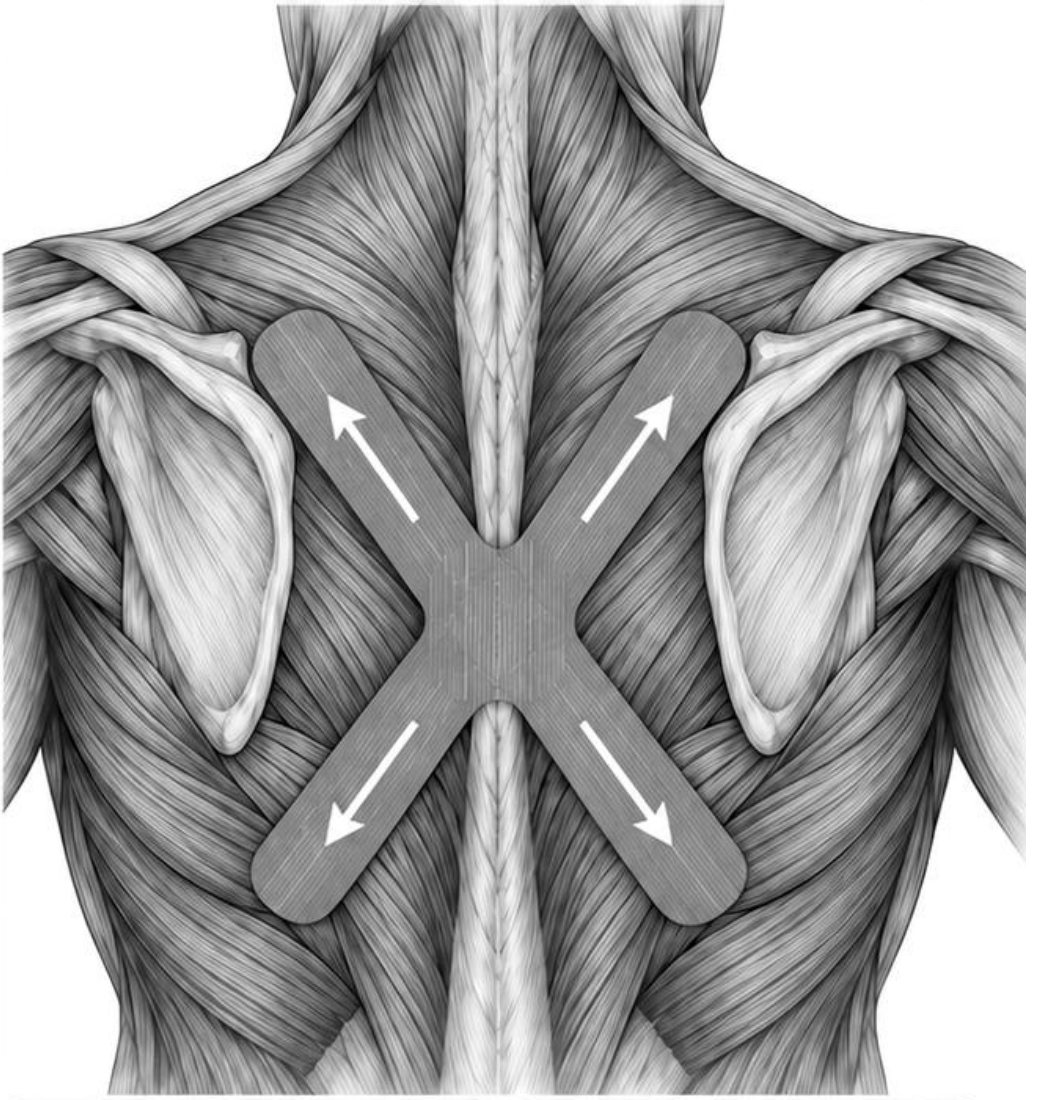
MAPA 18

Cięcie X — okolica międzyłopatkowa

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.



02 Baza i kierunek

Środek na ocenionej okolicy między łopatkami; cztery ramiona rozłóż po skórze, bez uciskania brzegów łopatek.

03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; bazy i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Siad z rękami swobodnie przed sobą. Kolejno przyklej środek, ramiona i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji ani ruchu. Porównaj sięganie przed siebie. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; adaptacja.

MAPA 19

Dwa I — PROSTOWNIKI LĘDŹWIOWE

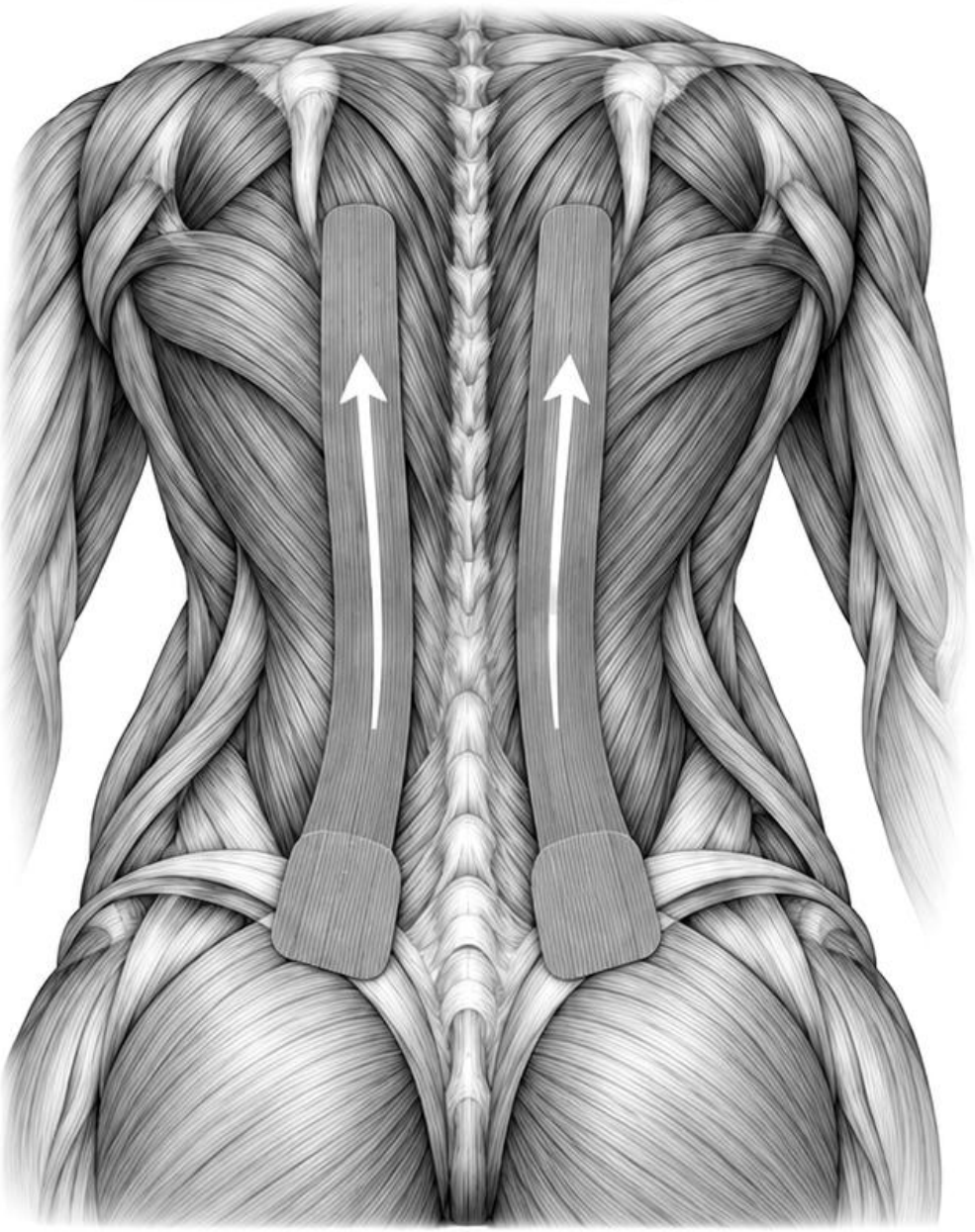
Przykład techniki według instrukcji producenta.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Dwie bazy nad pośladkami. Prowadź pasy pionowo po obu stronach odcinka lędźwiowego ku górze.



03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; bazy i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność



Łagodny skłon tułowia. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji ani ruchu. Powtórz wstawanie z krzesła. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: RockTape, Rehab Instructions.

MAPA 20

CIĘCIE Y — okolica lędźwiowa

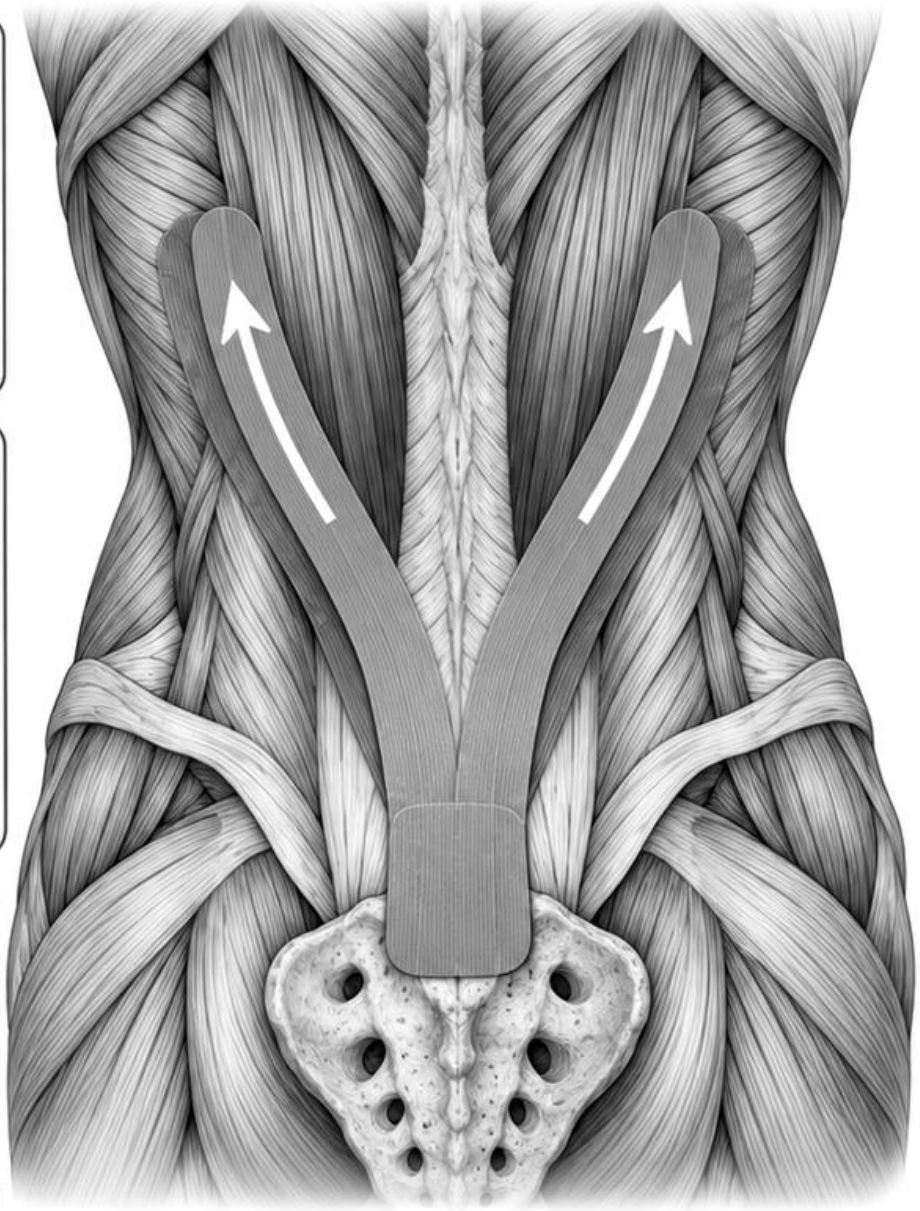
Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Wspólna baza nad kością krzyżową. Ramiona kieruj ku górze, po obu stronach prostowników grzbietu.



03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; bazy i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Niewielkie zgięcie tułowia w tolerowanym zakresie.
Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji ani ruchu.
Porównaj skłon o tym samym zakresie.
Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; adaptacja.

MAPA 21

Cięcie X — okolica lędźwiowo-krzyżowa

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Środek nad ocenionym obszarem lędźwiowo-krzyżowym. Cztery ramiona rozłóż skośnie, bez zamykania obwodu tułowia.

03 Naciąg

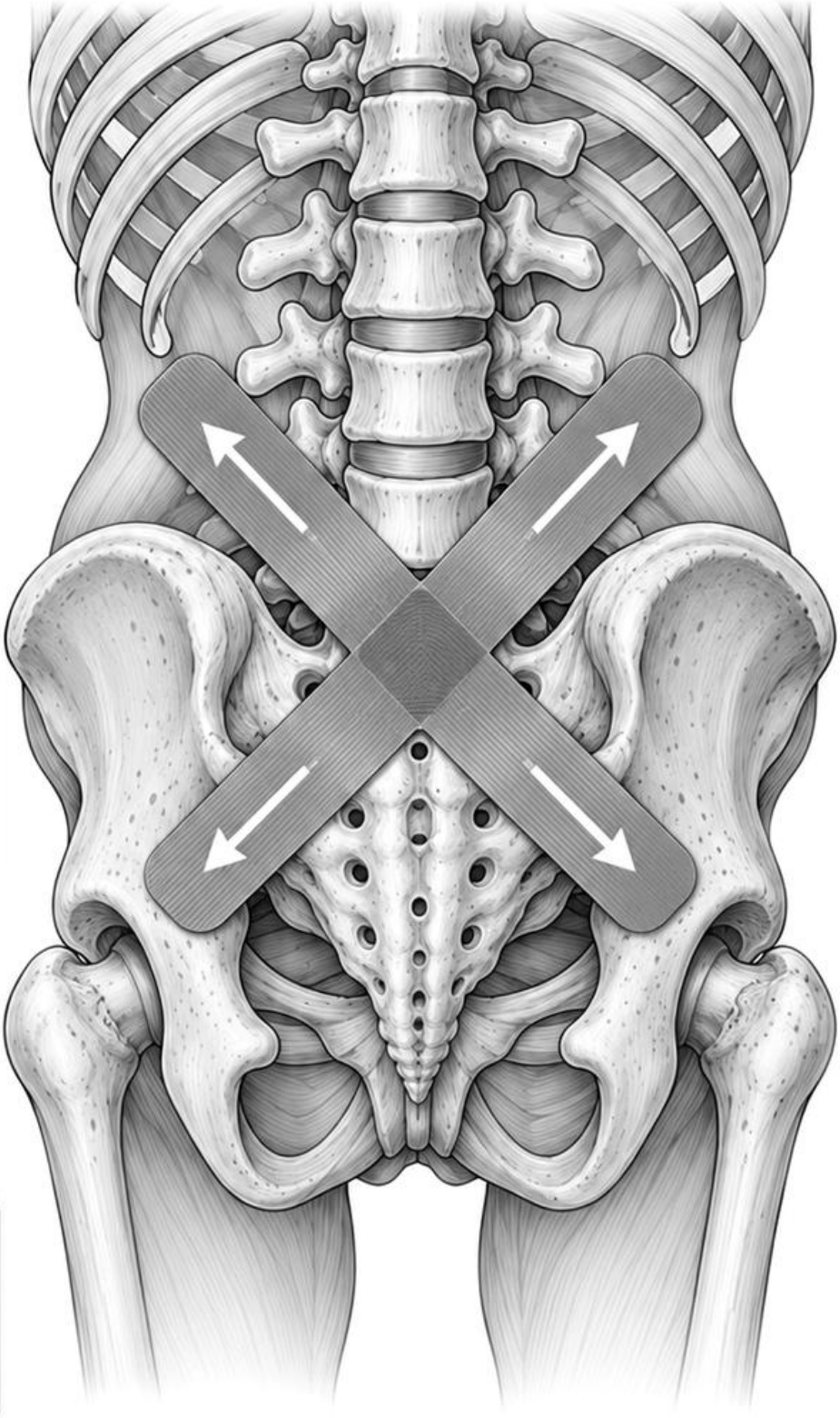
Część robocza: 10–15%; bazy i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Siad z niewielkim pochyleniem tułowia. Kolejno przyklej środek, ramiona i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji ani ruchu. Powtórz przejście z siadu do stania. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape, How To Tape; adaptacja.

MAPA 22

Cięcie I — tylna okolica krzyżowa

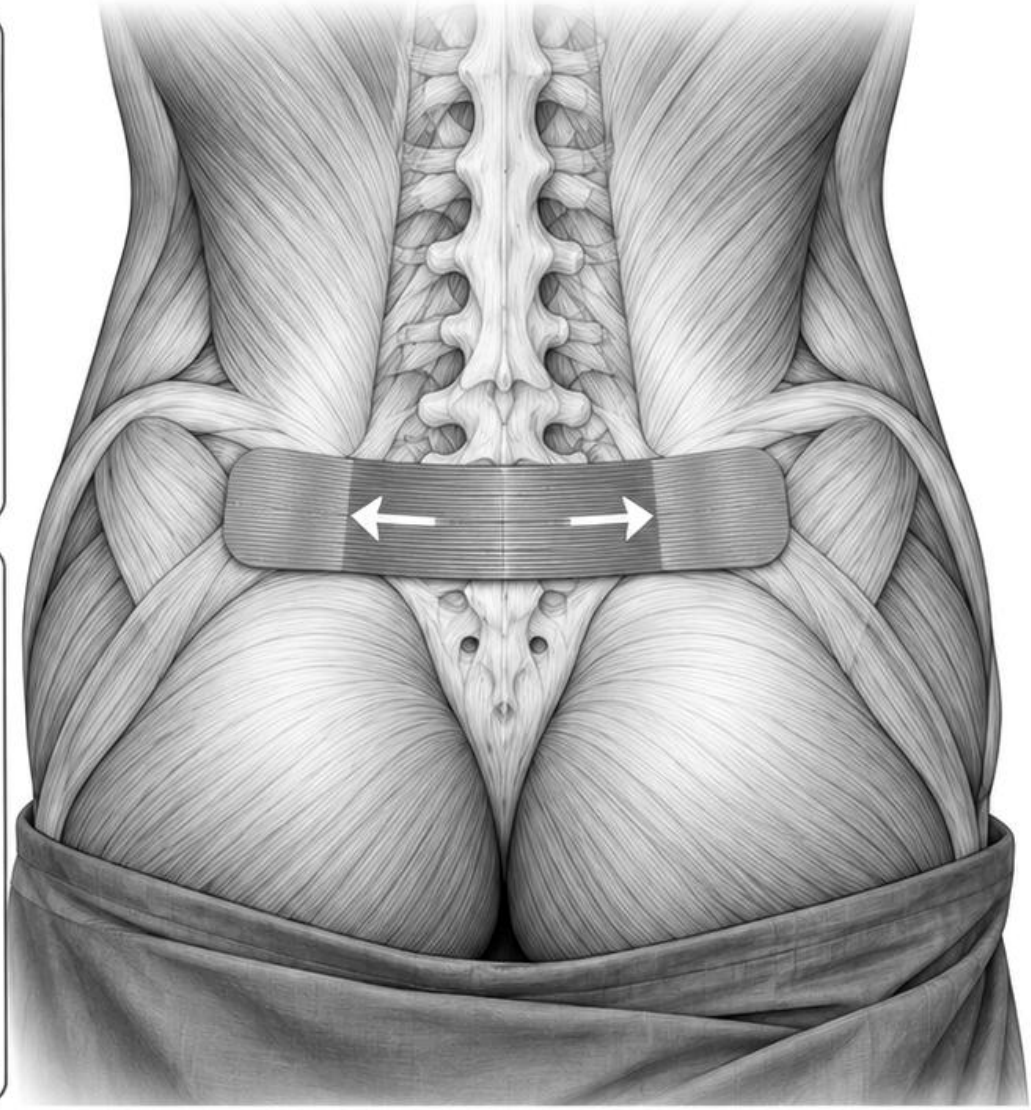
Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Krótki pasek poprzecznie nad ocenioną okolicą krzyżową; oba końce pozostaw na skórze, poza fałdem pośladkowym.



03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; bazy i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Wygodny siad z lekkim pochyleniem. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji ani ruchu. Porównaj komfort krótkiego chodu. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; adaptacja.

MAPA 23

Cięcie I – okolica czworobocznego lędźwi

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

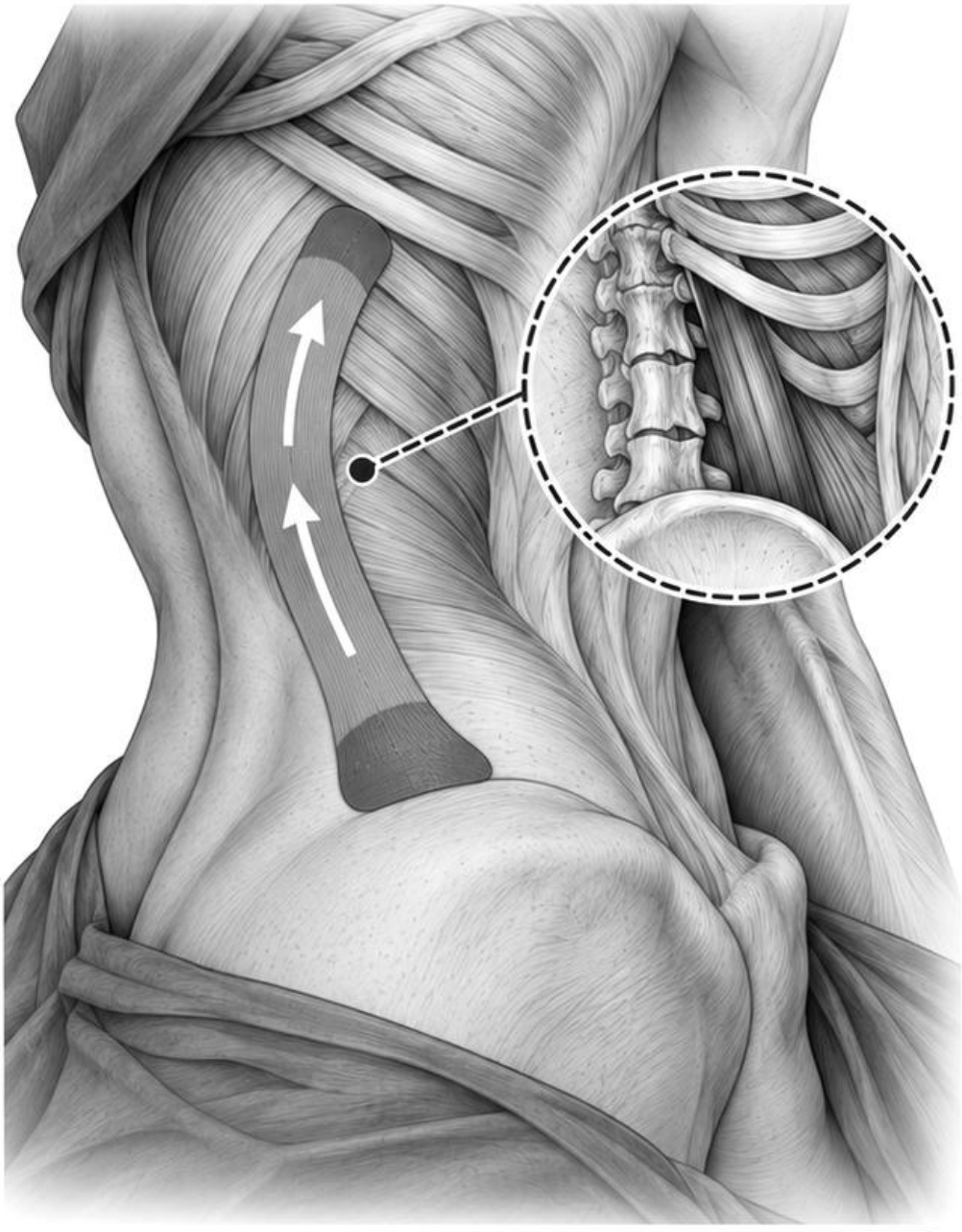
Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza nad grzebieniem biodrowym z tyłu. Pasek prowadź ku dolnemu żebru po tej samej stronie; to orientacja powierzchowna.

03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; bazy i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność



Podparty siad z małym skłonem w przeciwną stronę. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji ani ruchu. Powtórz bezbolesny skłon boczny. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; adaptacja.

MAPA 24

WACHLARZ — BOCZNA ŚCIANA KLATKI

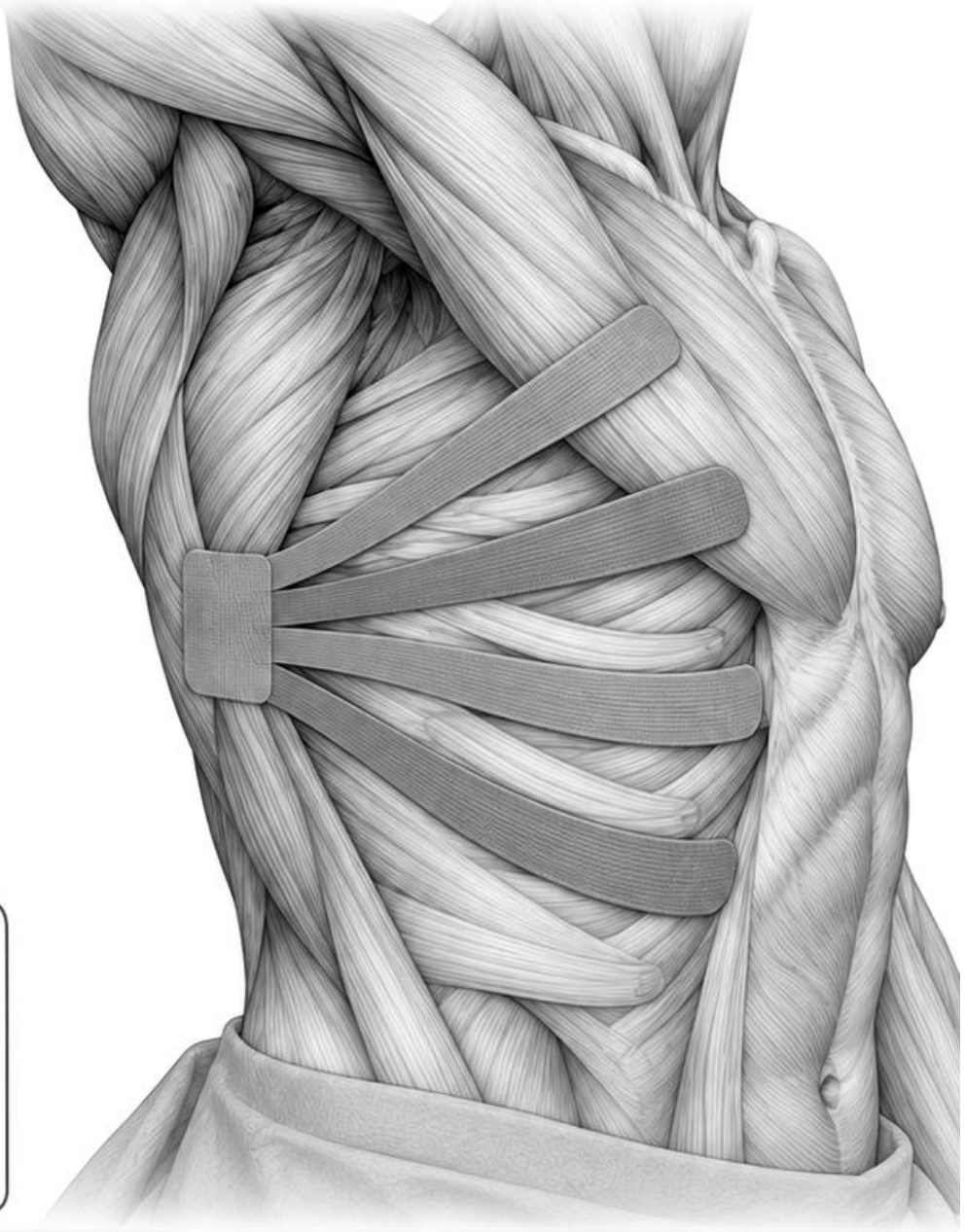
Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Wspólna baza na ocenionej skórze bocznej klatki. Wąskie ramiona rozłóż wachlarzowo, omijając pachę i pierś.



03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; bazy i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Wygodny siad; ręka podparta w tolerowanym ustawieniu. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

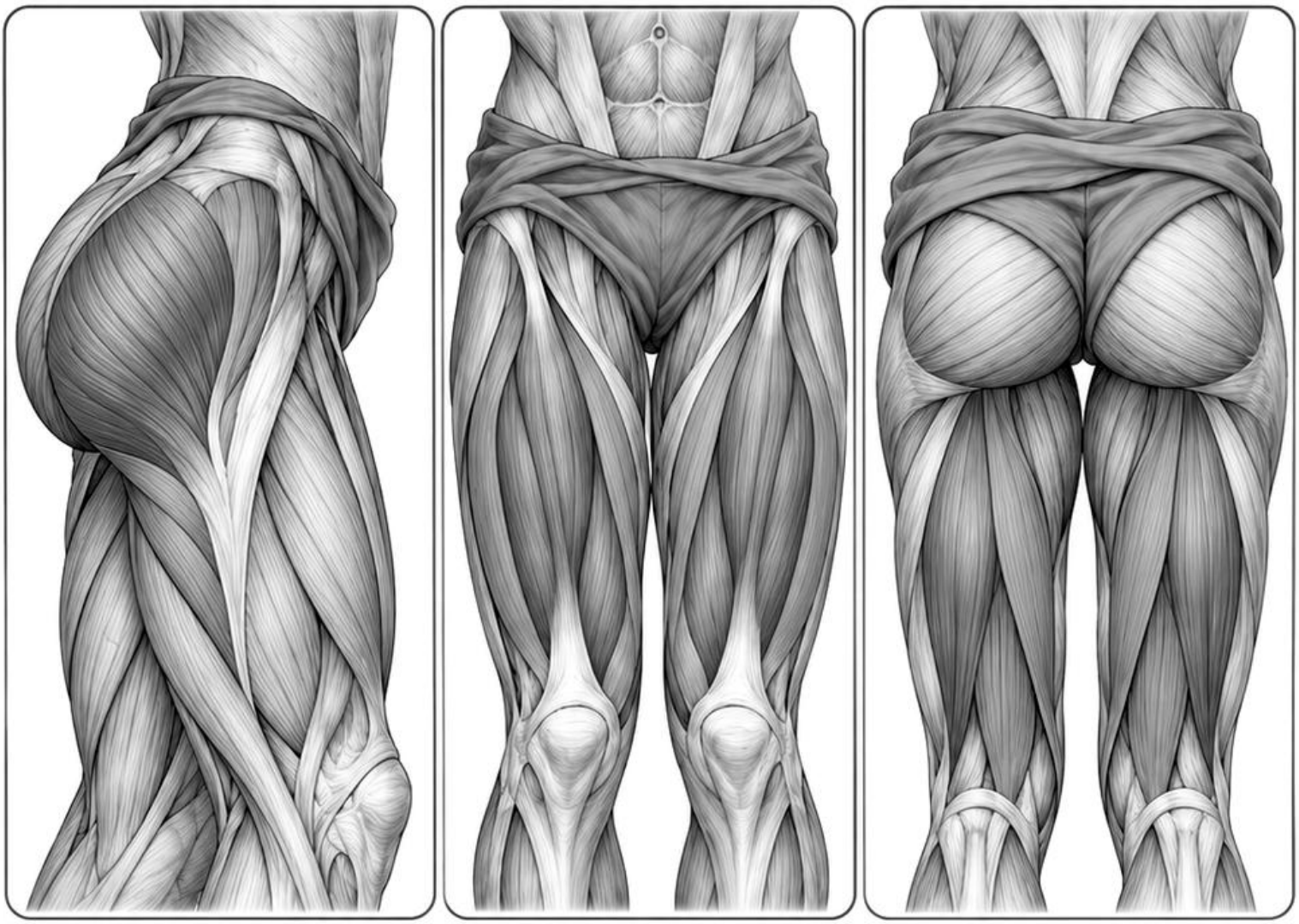
Nie wymuszaj pozycji ani ruchu. Oceń komfort oddychania i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; adaptacja.

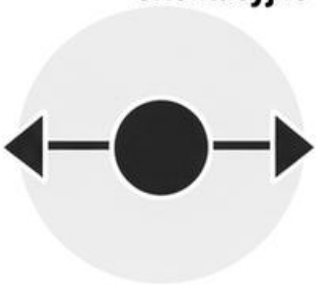
MODUŁ 04

Biodro, udo i mięśnie kulszowo-goleniowe

Trzy okolice. Jeden cel ustalony w badaniu.



01 Rozpoznaj stronę i punkty orientacyjne



02 Podpieraj kończynę podczas aplikacji



03 Powtórz wybraną czynność



8 map regionalnych



MAPA 25

Cięcie Y – okolica pośladkowego średniego

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na bocznej skórze biodra poniżej krętarza większego. Ramiona rozłóż ku grzebieniowi biodrowemu, wokół obszaru mięśnia.

03 Naciąg

Część robocza 10–15%; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność

Leżenie bokiem, biodro w wygodnym ustawieniu. Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji. Krótki chód. Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 26

Cięcie I — okolica pośladkowego wielkiego

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza bocznie na górnej części uda. Prowadź pasek skośnie ku tylnej części talerza biodrowego, po skórze nad mięśniem.

03 Naciąg

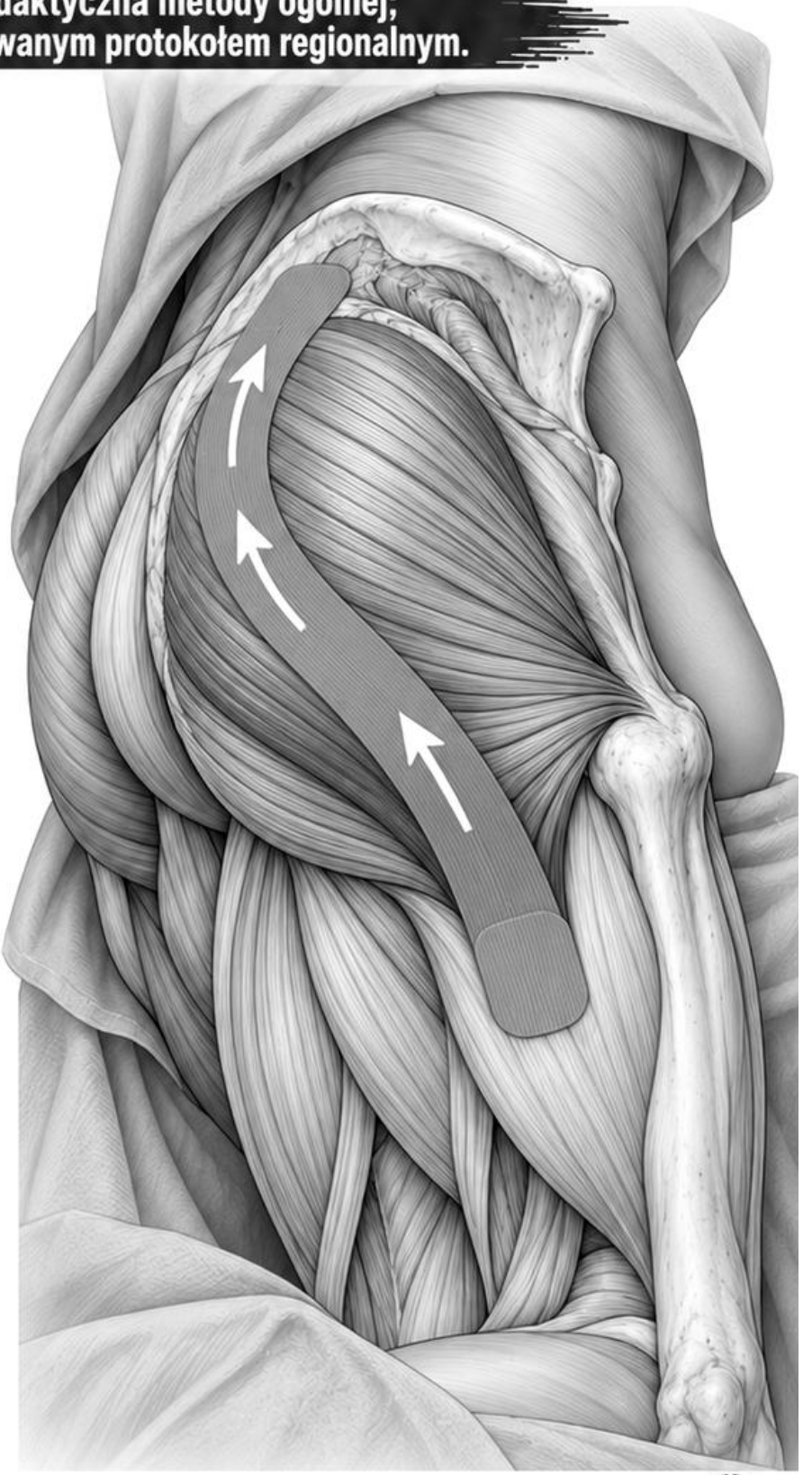
Część robocza 10–15%; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Leżenie bokiem z niewielkim zgięciem biodra. Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji. Wstawanie z krzesła. Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 27

Cięcie I – boczna okolica biodra

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

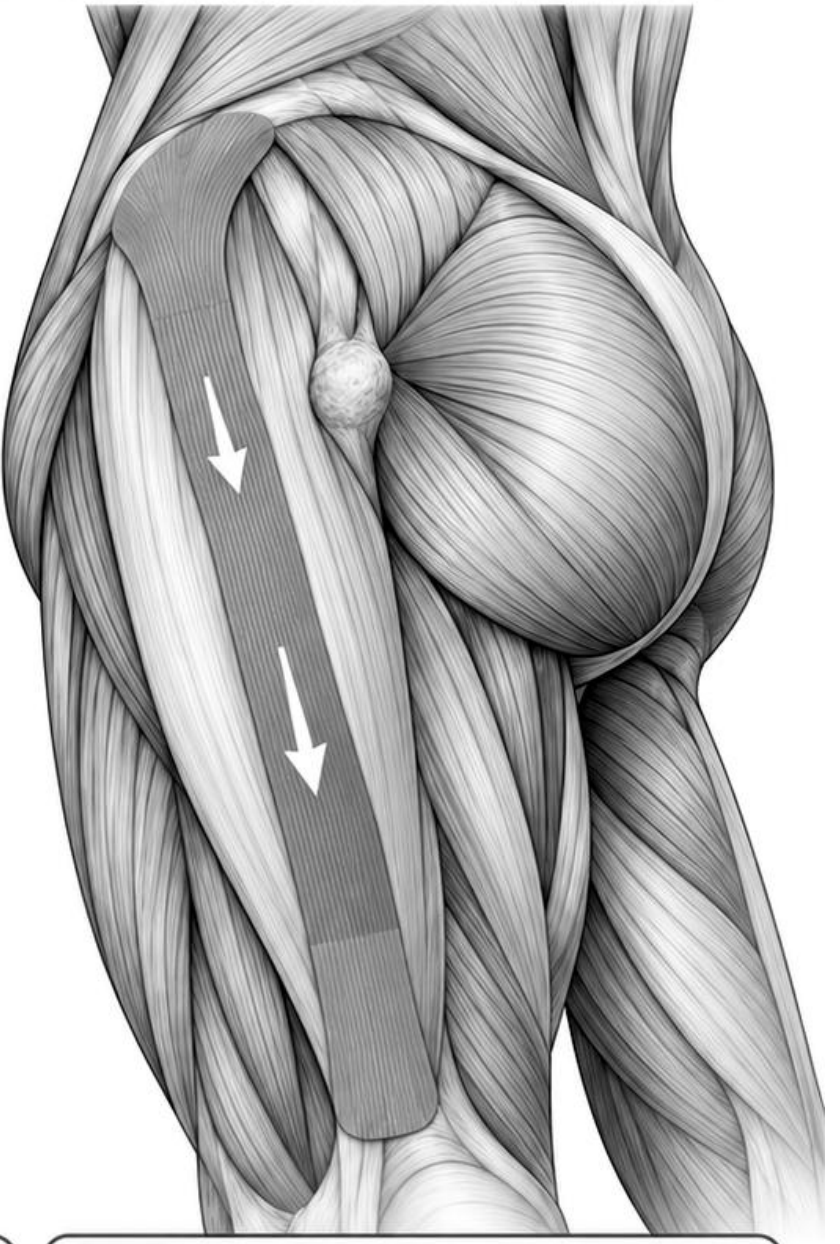
Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza powyżej ocenionej okolicy bocznej. Prowadź pasek ku dołowi po bocznej skórze uda, bez przekraczania pachwiny.

03 Naciąg

Część robocza 10–15%; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność

Leżenie bokiem, noga lekko z przodu. Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji. Spokojny chód. Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 28

Cięcie Y – przód uda

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza nad rzepką. Dwa ramiona prowadź ku górze po bokach powierzchownej okolicy mięśnia prostego uda.

03 Naciąg

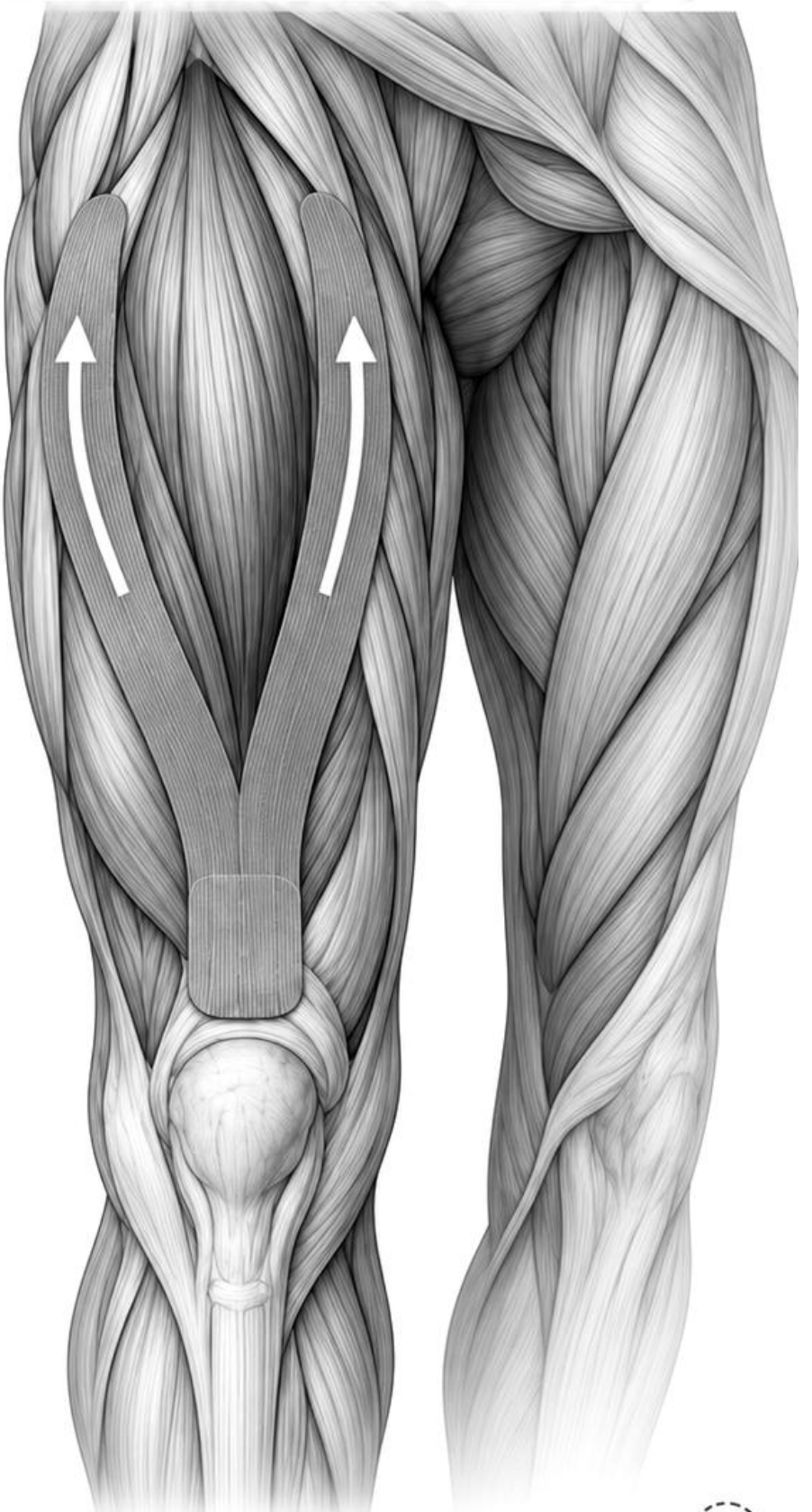
Część robocza 10–15%; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Leżenie z podpartą nogą i tolerowanym zgięciem kolana. Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji. Wstawanie z ustalonego krzesła. Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 29

Cięcie I – obszerny przyśrodkowy

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza przyśrodkowo nad rzepką. Prowadź pasek ku górze po przednio-przyśrodkowej części uda; omijaj dół podkolanowy.

03 Naciąg

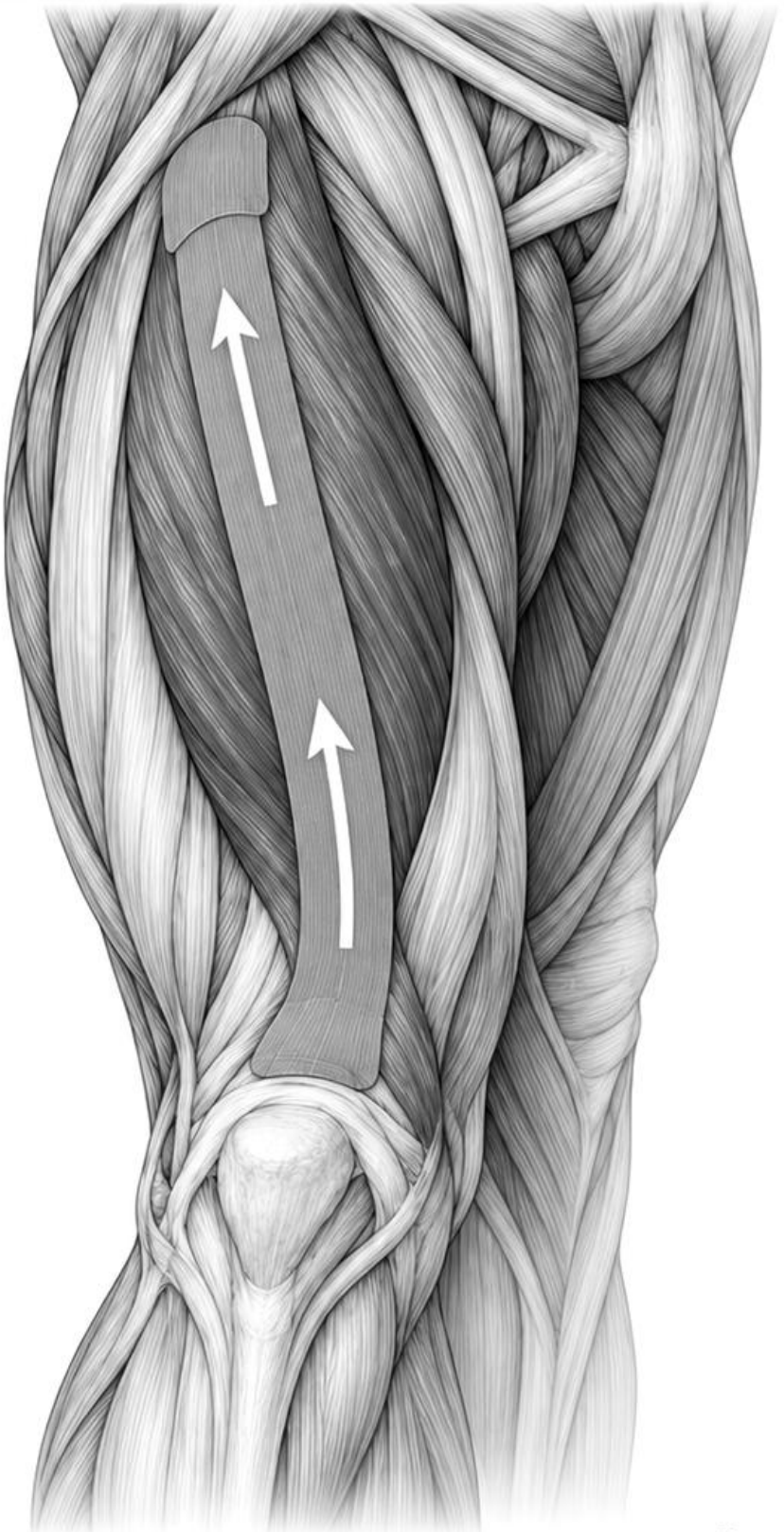
Część robocza 10–15%; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparty siad, kolano lekko zgięte. Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji. Wejście na niski stopień. Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 30

Cięcie I — obszerny boczny

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

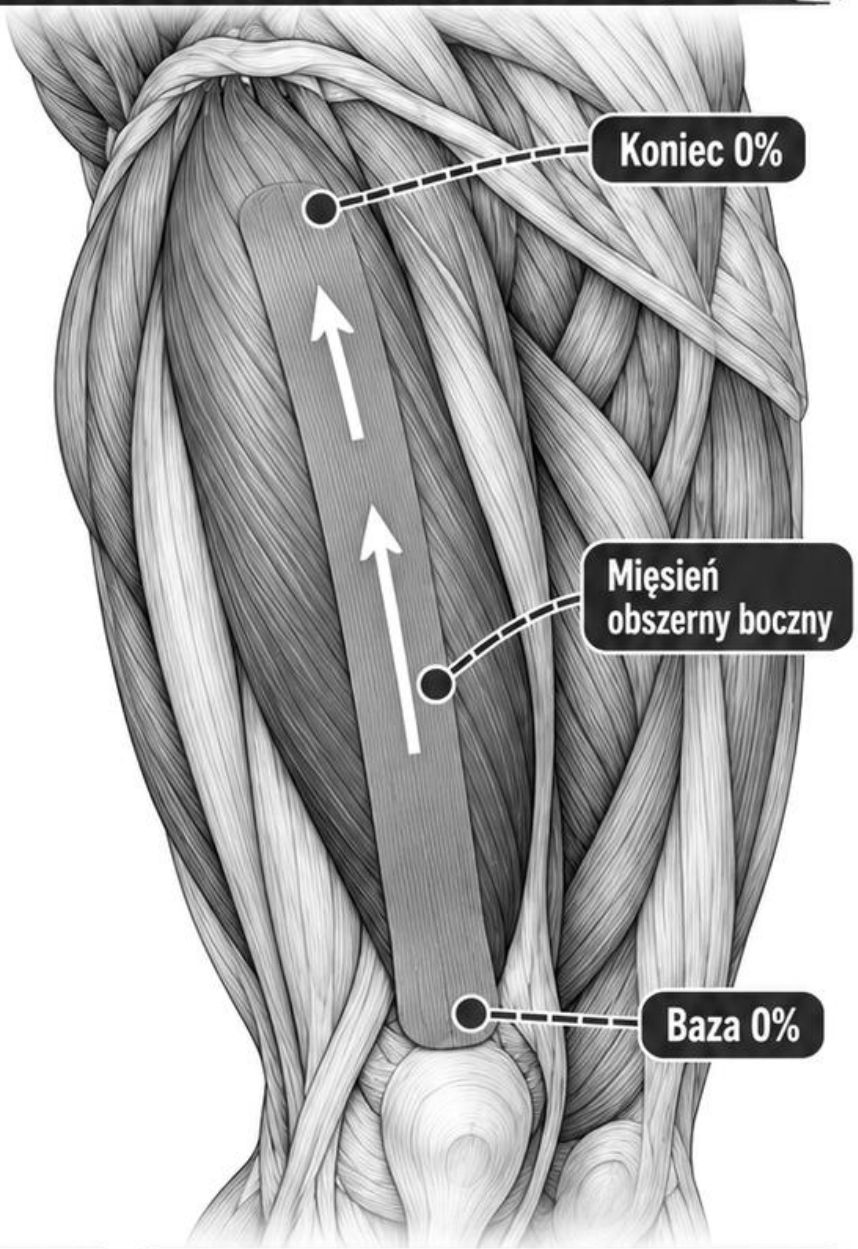
Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza bocznie nad rzepką. Prowadź pasek ku górze po przednio-bocznej części uda, nad obszarem mięśnia.

03 Naciąg

Część robocza 10–15%; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność

Podparty siad z tolerowanym zgięciem kolana.
Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji.
Powolne wstawanie.
Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 31

CIĘCIE Y — TYŁ UDA

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

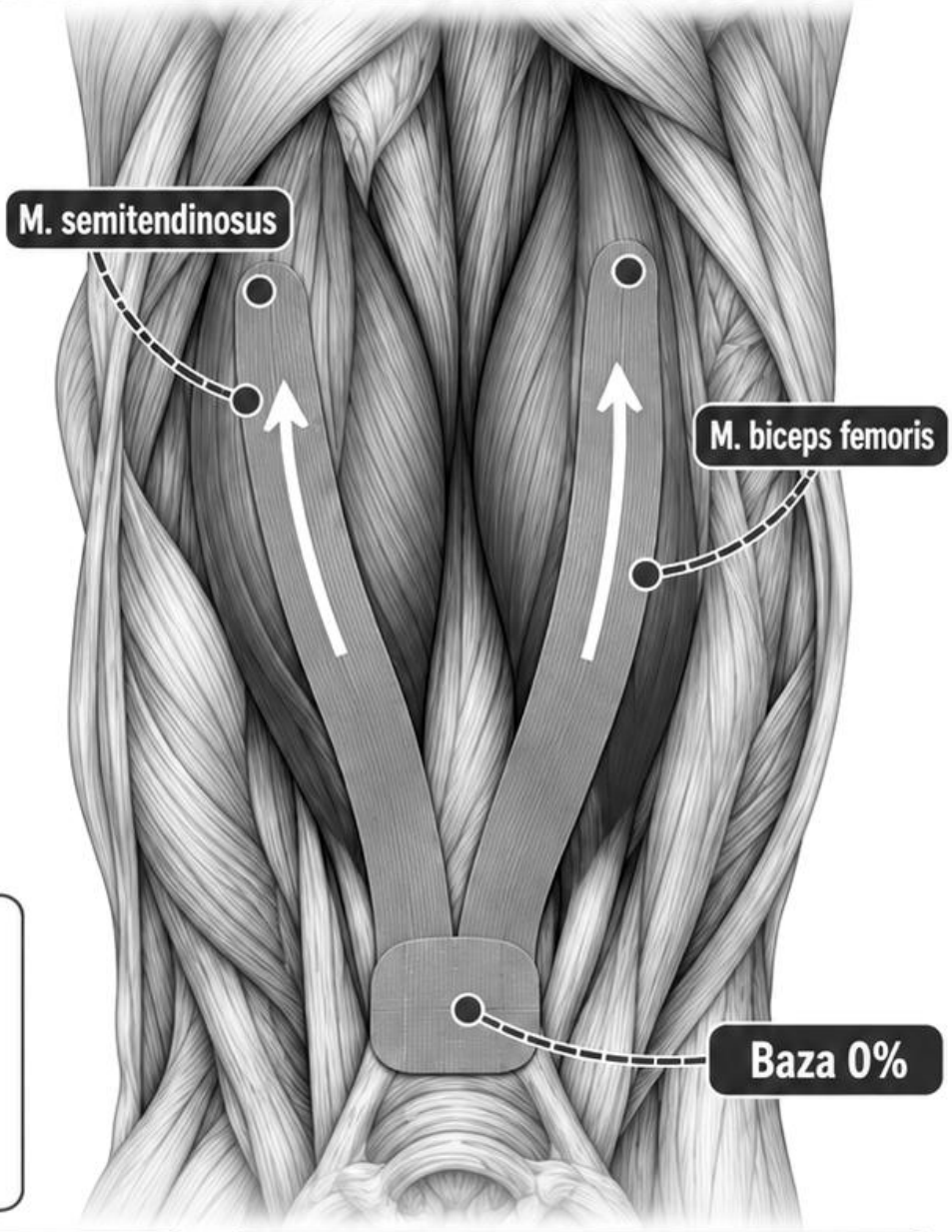
Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Wspólna baza powyżej kolana, poza dołem podkolanowym. Ramiona prowadź ku górze po tylnej stronie uda.

03 Naciąg

Część robocza 10–15%; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność

Leżenie z podpartą nogą; bez bolesnego rozciągania. Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji. Krótki chód. Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 32

Wachlarz — powierzchnia przednia uda

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza powyżej kolana. Wąskie ramiona rozłóż po skórze przodu uda, bez wchodzenia w pachwinę.

03 Naciąg

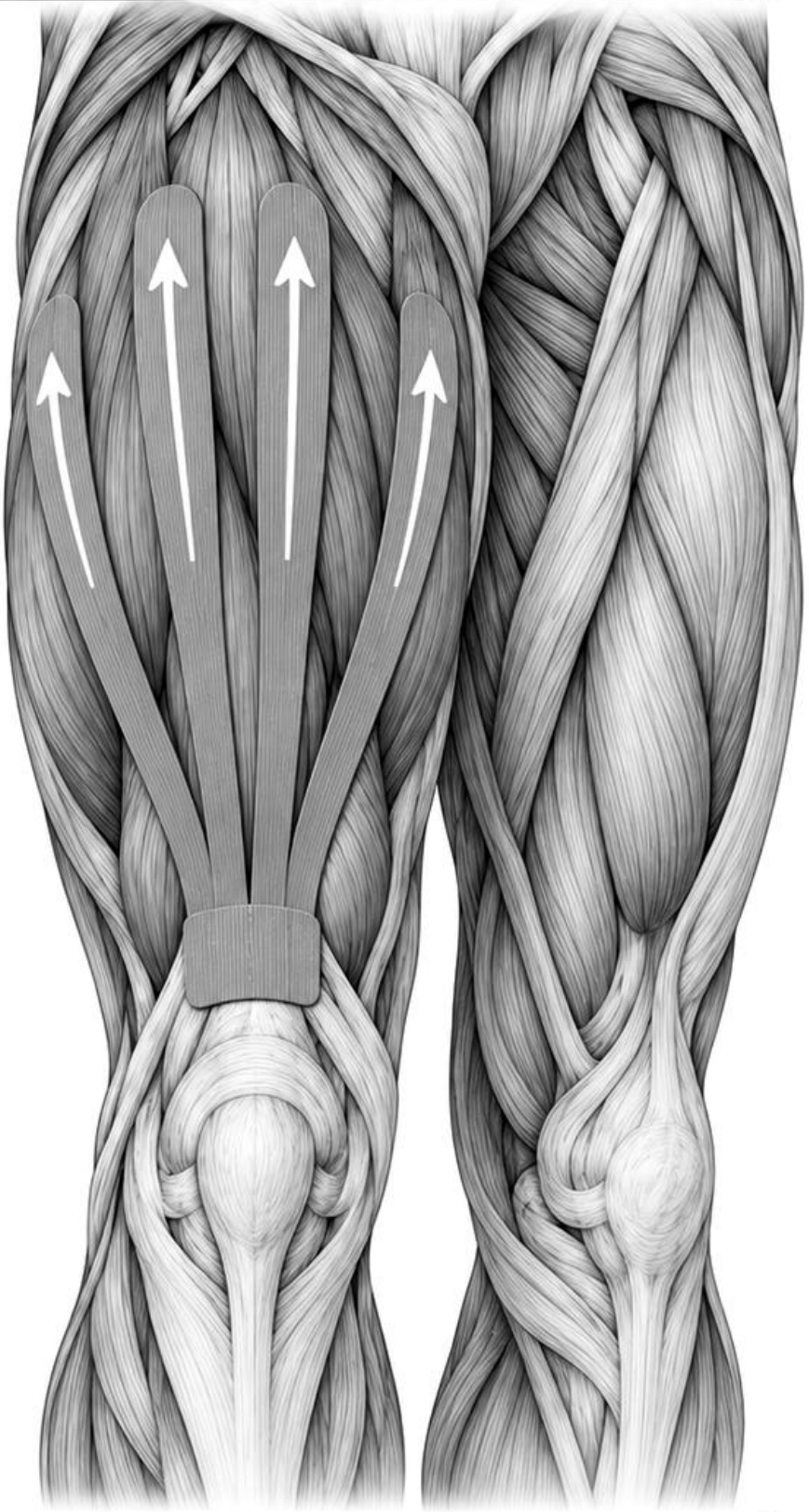
Część robocza 0% — bez dodatkowego naciągu; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Leżenie lub podparty siad. Przyklej bazę, następnie część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj pozycji. Komfort poruszania nogą. Sprawdź skórę; usuń przy podrażnieniu.

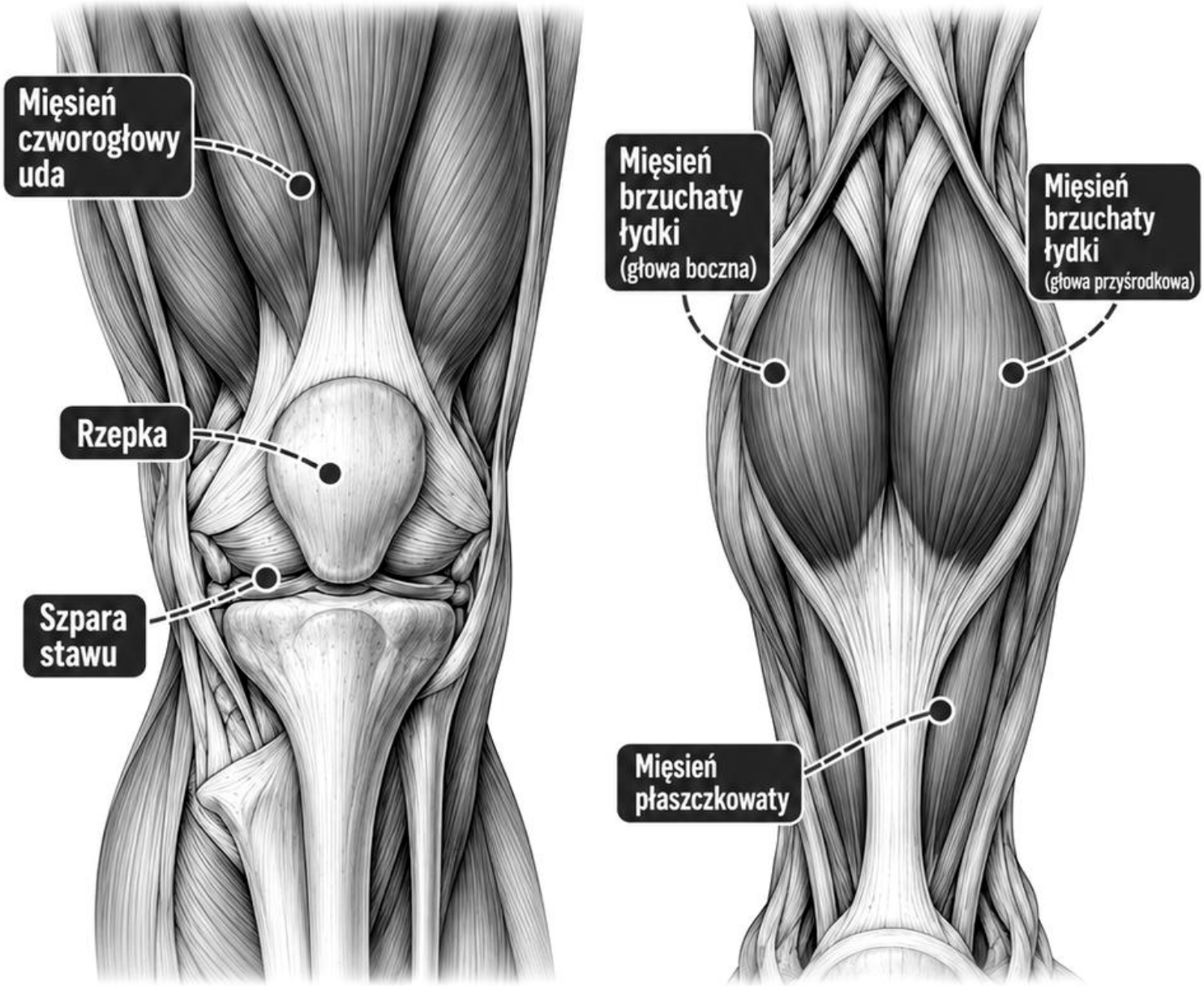


Źródło: CureTape, How To Tape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MODUŁ 05

Kolano i łydka

Rozpoznaj punkty orientacyjne i oceń tolerancję obciążania.



01 Rzepka i szpara stawu



02 Okolica podkolanowa i mięśnie łydki



03 Ta sama czynność przed i po aplikacji



8 map regionalnych

MAPA 33

CIĘCIE Y — OKOLICA RZEPKI

Przykład techniki według instrukcji RockTape.

01 Cel i wybór

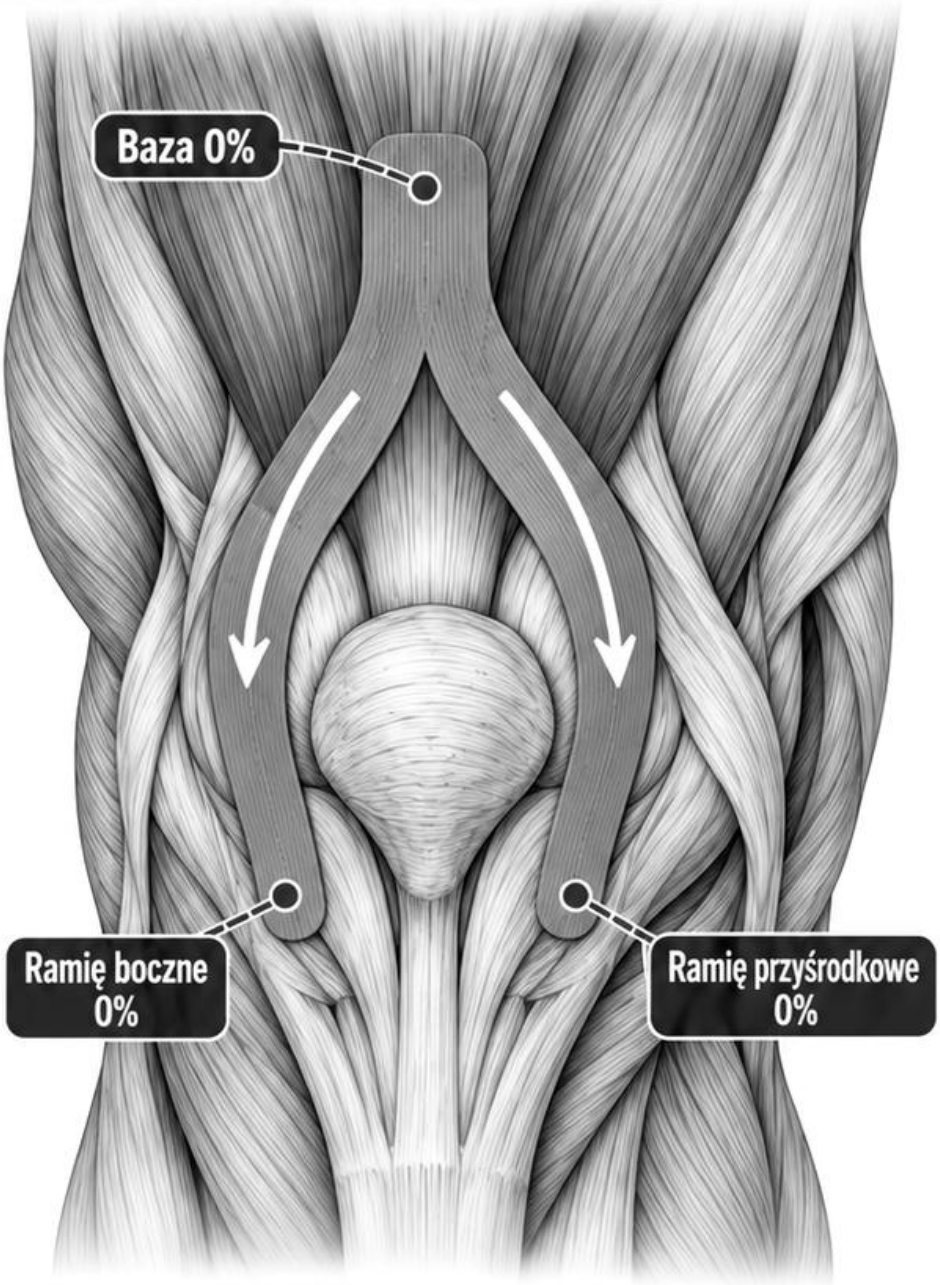
Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na środku przedniej części uda. Ramiona skieruj ku dołowi i wokół boków rzepki.

03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność



Kolano zgięte około 90°, jeśli tolerowane. Przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj zakresu. Powtórz wejście na niski stopień. Usuń przy podrażnieniu.

ŹRÓDŁO: RockTape, Rehab Instructions.

MAPA 34

Cięcie I – okolica podrzepkowa

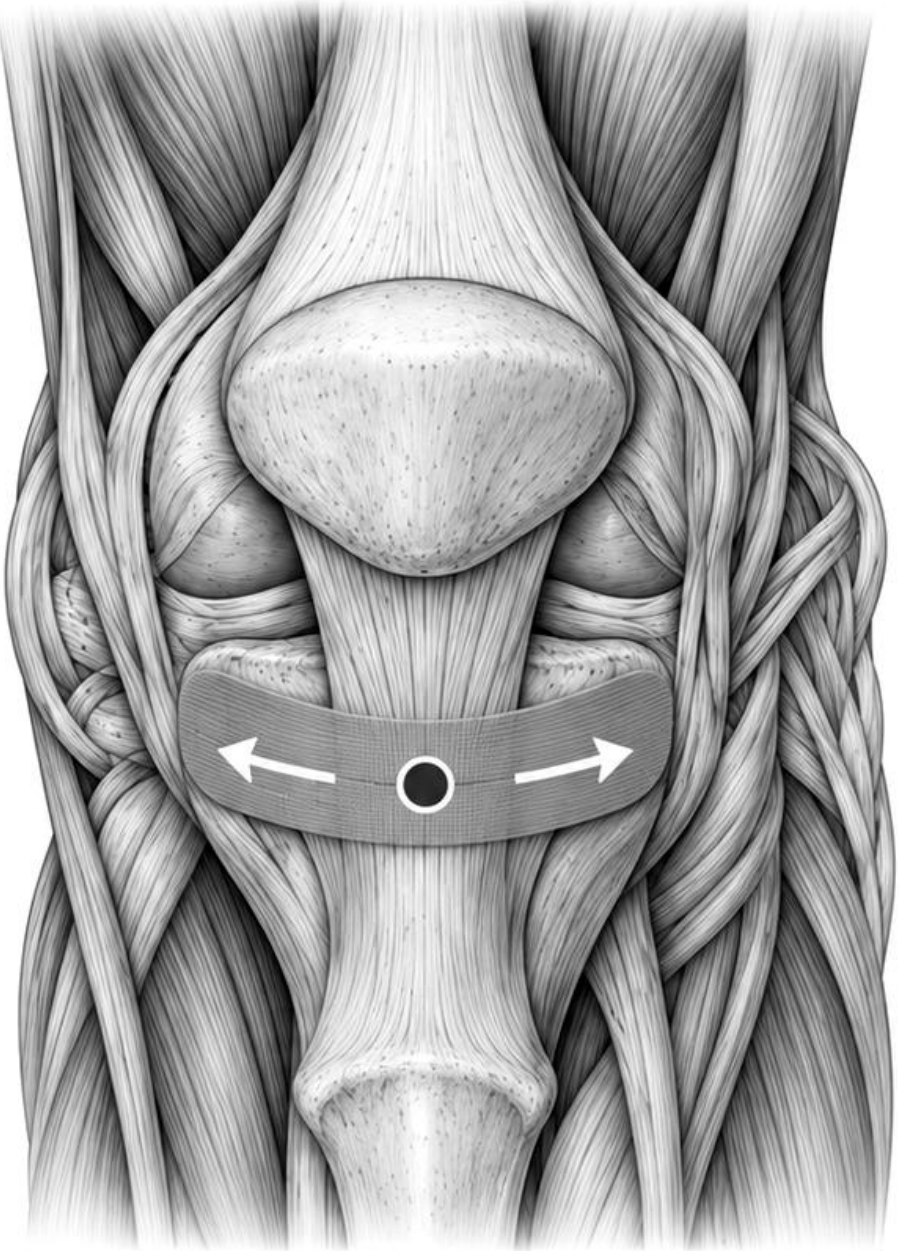
Przykład techniki według instrukcji RockTape.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Środek krótkiego I poprzecznie poniżej rzepki. Końce układaj po obu stronach, bez obejmowania tyłu kolana.



03 Naciąg

Część robocza: 50% według instrukcji producenta; końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparty siad z tolerowanym zgięciem kolana. Przyklej środek, następnie oba końce bez naciągu.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj zakresu. Porównaj spokojne wstawanie. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: RockTape, Rehab Instructions.

MAPA 35

Cięcie I — przyśrodkowa okolica kolana

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na przyśrodkowej skórze podudzia poniżej szpary stawu. Prowadź pasek ku górze po stronie przyśrodkowej.

03 Naciąg

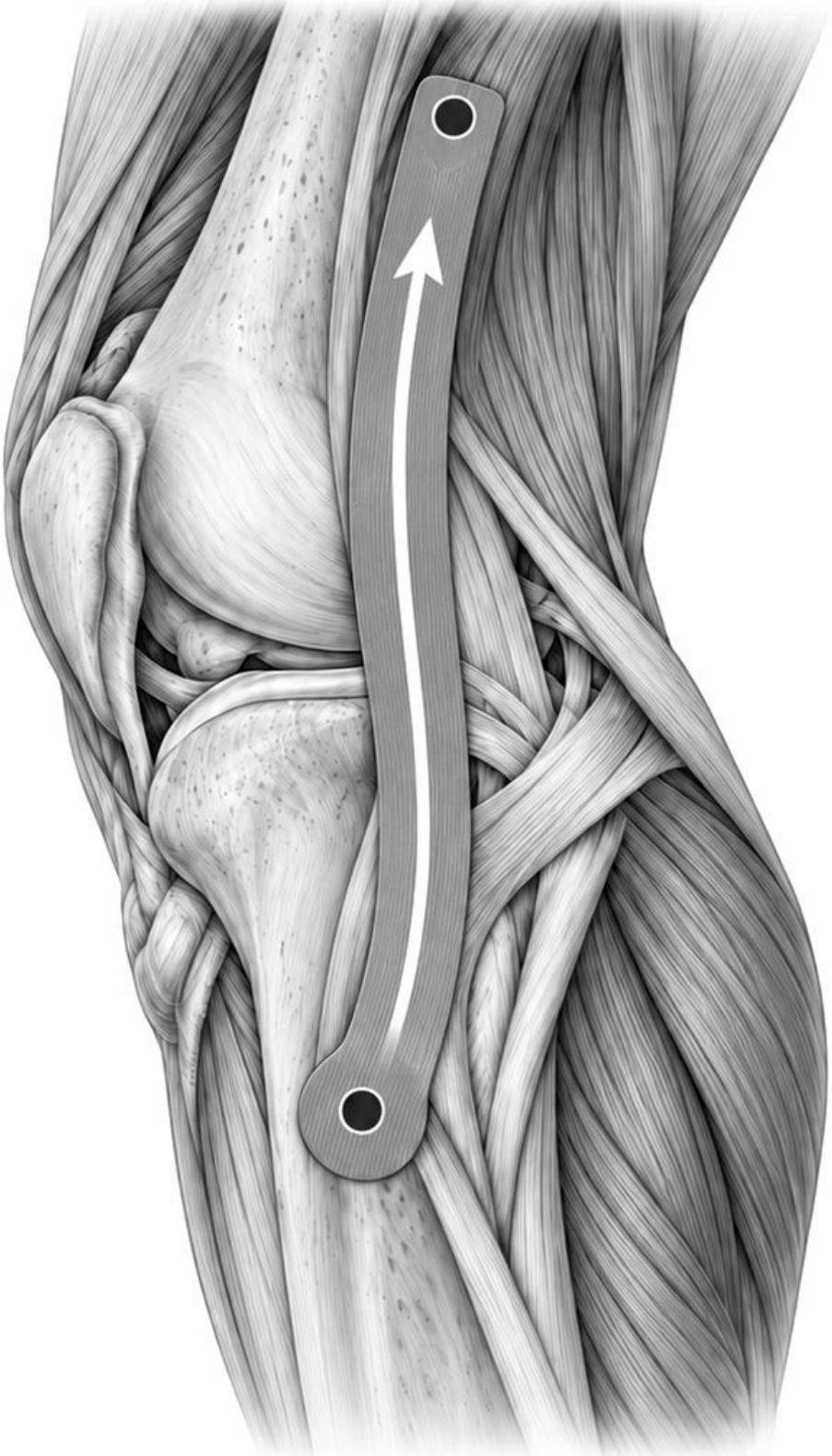
Część robocza: 10–15%; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparty siad, kolano lekko zgięte. Przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj zakresu. Porównaj krótki chód. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 36

CIĘCIE I — BOCZNA OKOLICA KOLANA

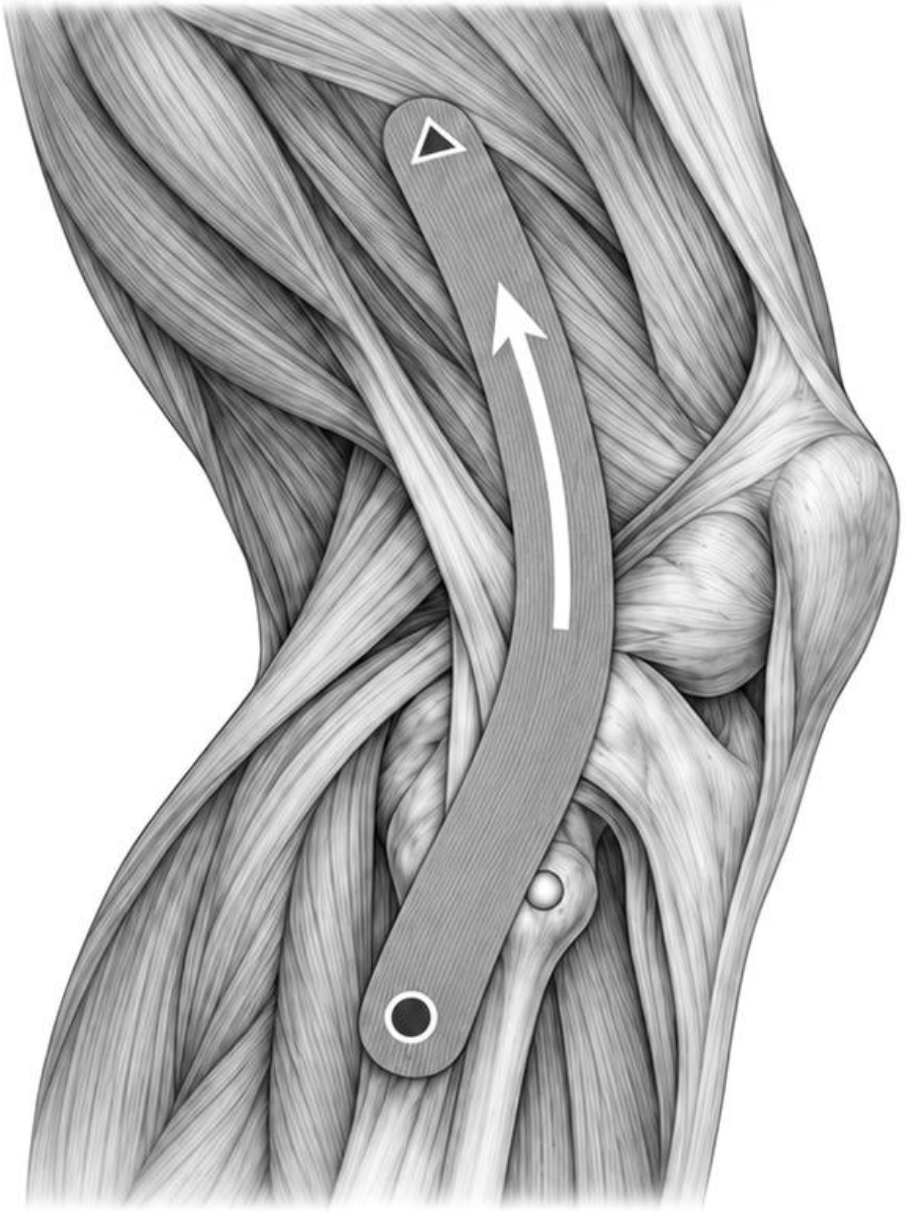
Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza bocznie poniżej szpary stawu, poza głową strzałki. Prowadź pasek ku górze po skórze bocznej.



03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparty siad, kolano lekko zgięte. Przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj zakresu. Porównaj tolerowaną czynność. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 37

WACHLARZ — TYLNA OKOLICA KOLANA

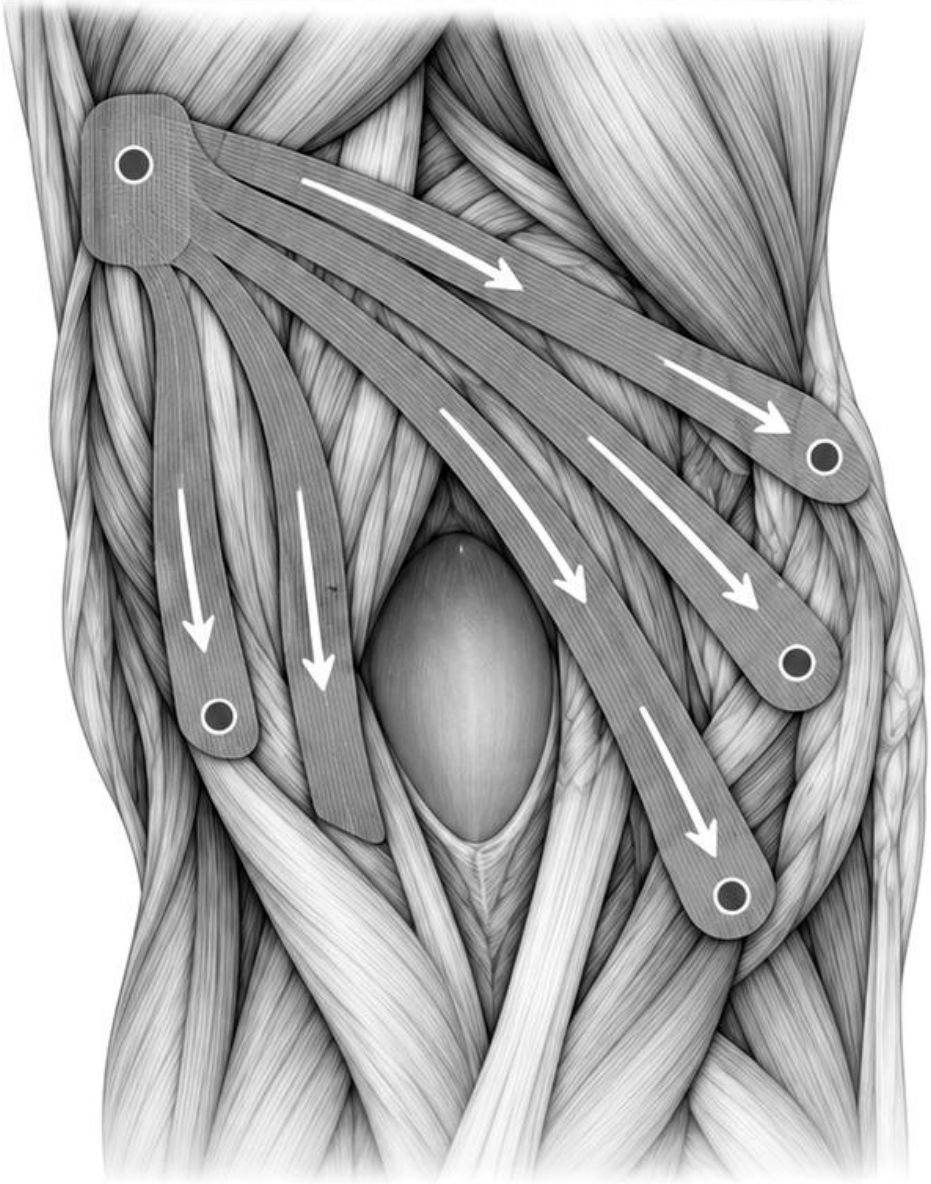
Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na tylno-bocznej skórze uda. Ramiona rozłóż po obwodzie ocenionego obszaru, omijając środek dołu podkolanowego.



03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Leżenie z podpartym, lekko zgiętym kolanem. Przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nowy jednostronny obrzęk wymaga diagnostyki. Sprawdź komfort zgięcia i czucie. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 38

Cięcie Y — okolica brzuchatego łydki

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

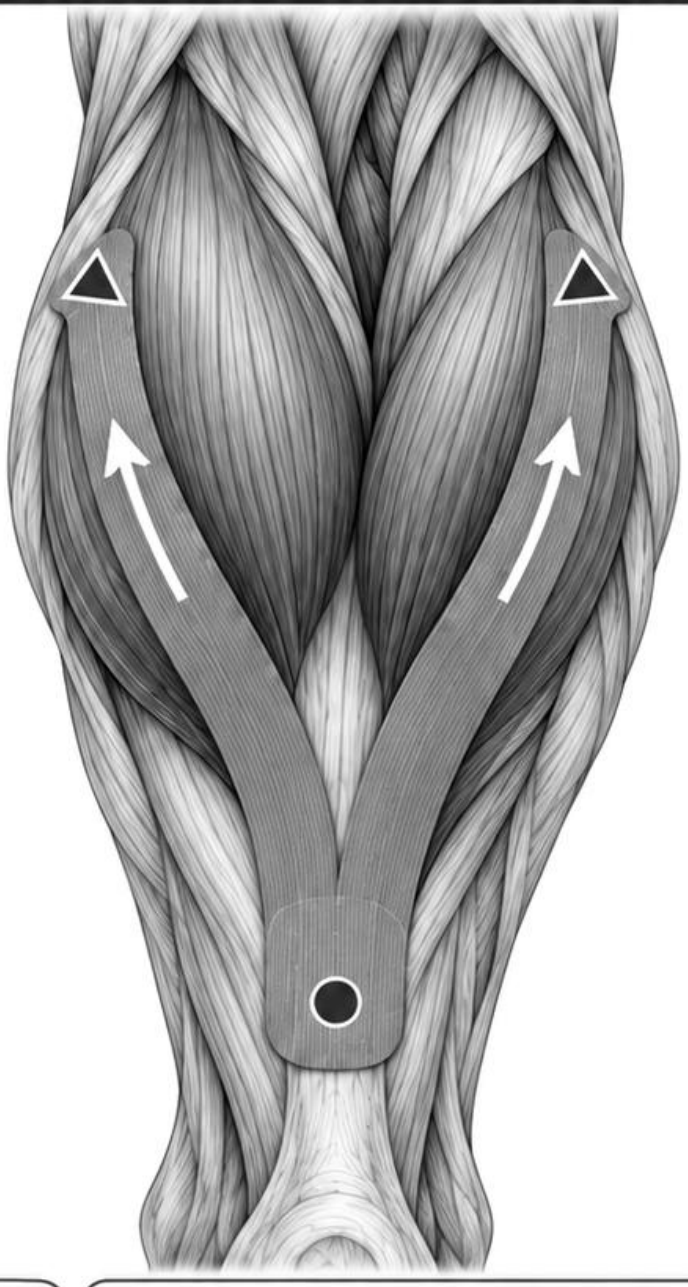
Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza u dołu łydki nad ścięgnem Achillesa. Ramiona kieruj ku górze, po obu stronach obszaru mięśnia.

03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność

Leżenie z podpartą stopą; bez bolesnego rozciągania. Przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj zakresu. Porównaj spokojny chód. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 39

Cięcie I –

POWIERZCHOWNA OKOLICA PŁASZCZKOWATEGO

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

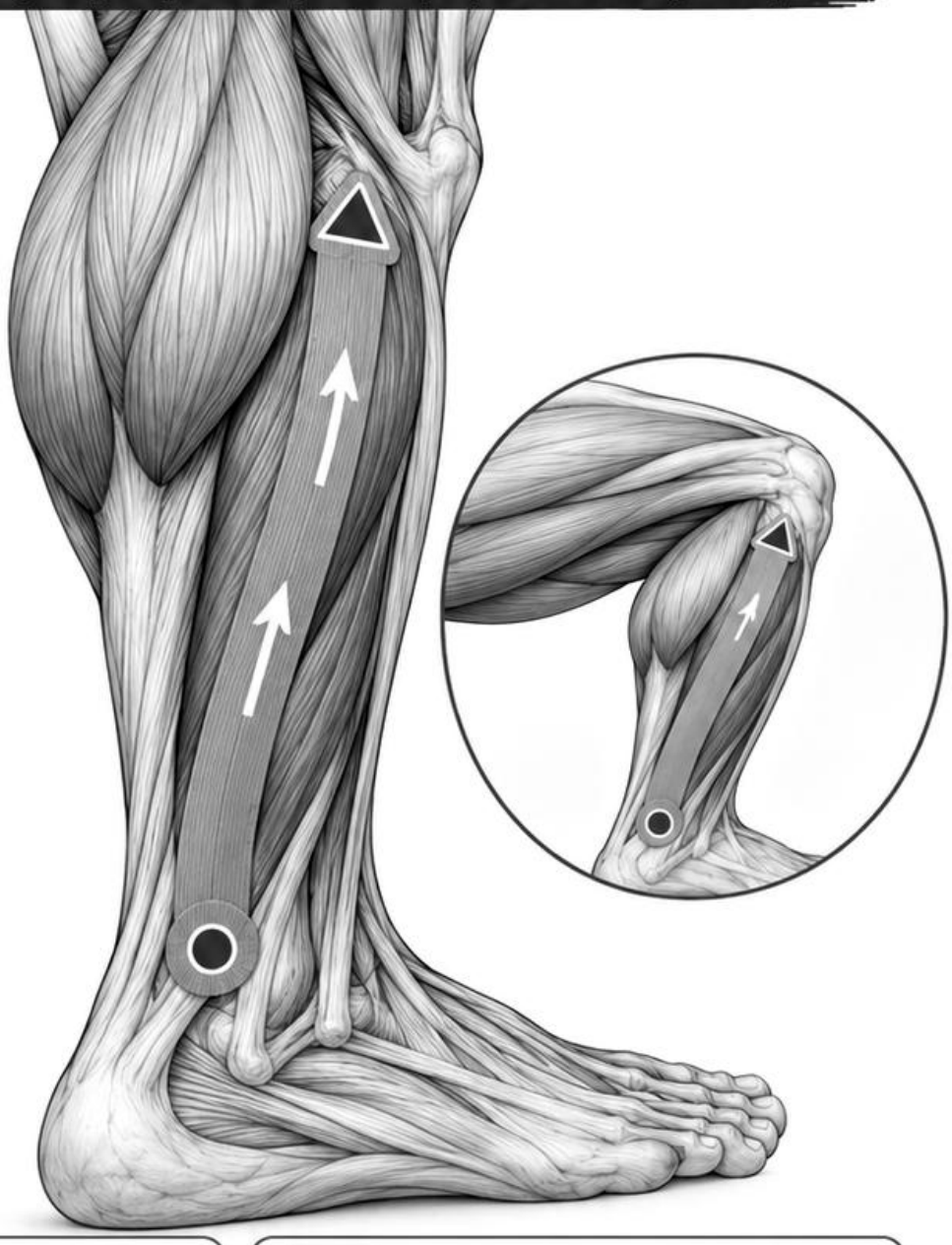
Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na dolnej bocznej części łydki. Prowadź pasek ku górze wzdłuż bocznego obszaru mięśniowego.

03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; baza i końcówki 0%.



04 Pozycja i kolejność



Podparty siad, kolano zgięte, stopa swobodna. Przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nie wymuszaj zakresu. Powtórz tolerowane obciążenie stopy. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 40

WACHLARZ — TYŁ ŁYDKI

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz jedną czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na dolnej części łydki. Wąskie ramiona rozłóż po tylnej skórze ku górze, poza dołem podkolanowym.

03 Naciąg

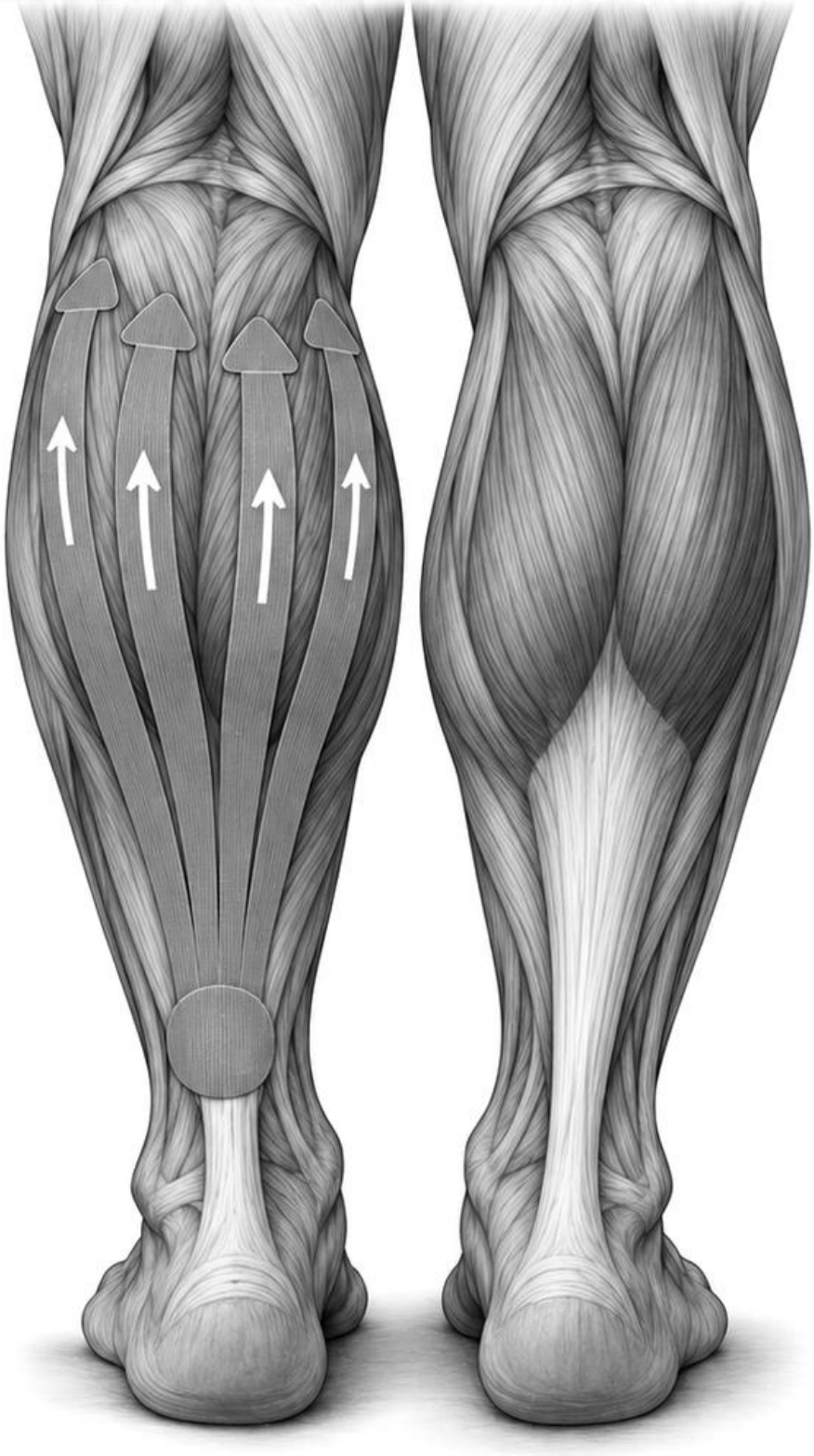
Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; baza i końcówki 0%.

04 Pozycja i kolejność

Leżenie z podpartą kończyną. Przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Nowy jednostronny obrzęk wymaga diagnostyki. Sprawdź skórę i komfort ruchu. Usuń przy podrażnieniu.

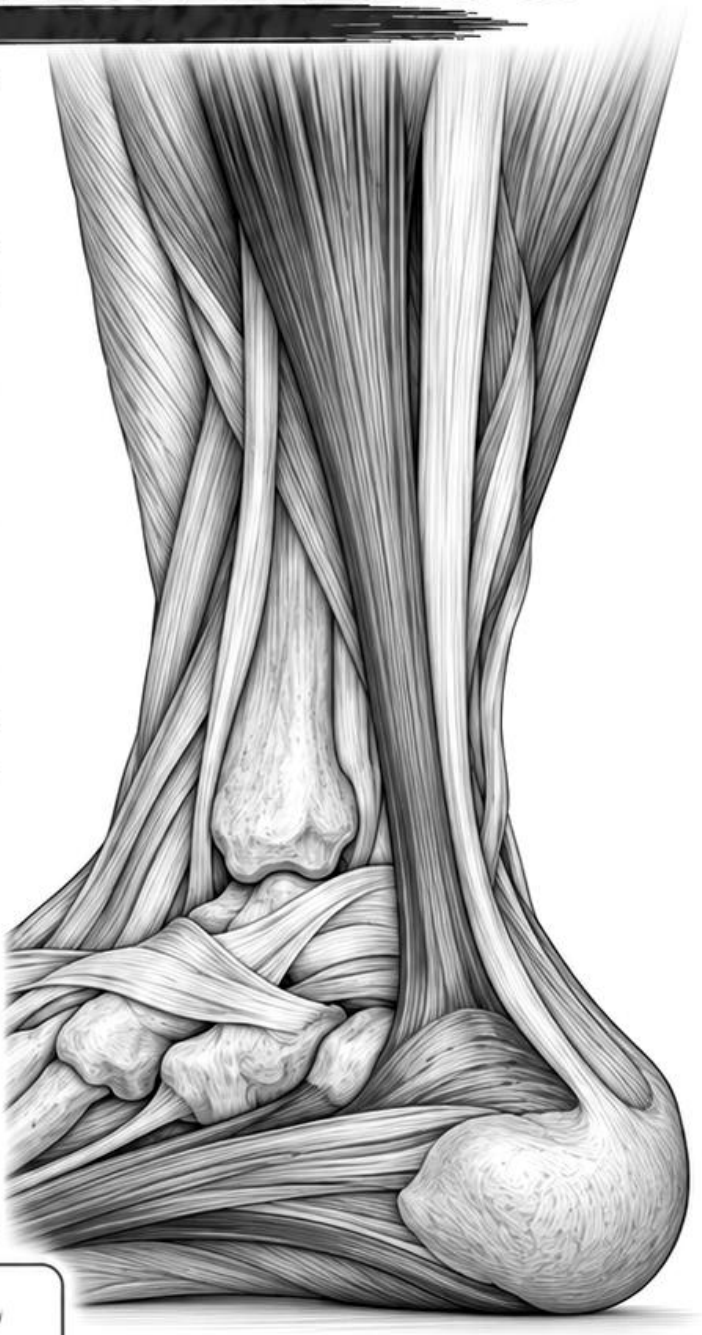


Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

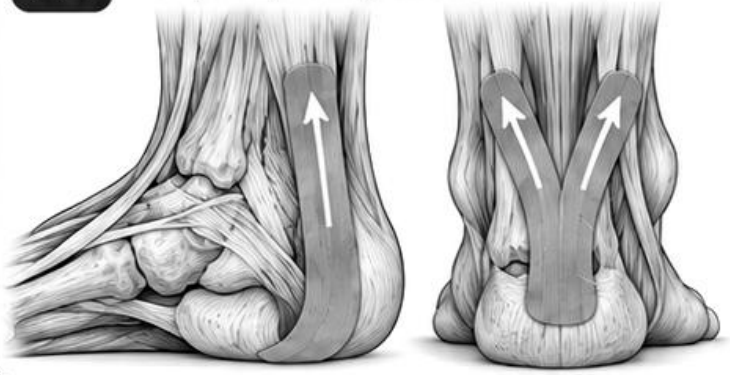
MODUŁ 06

Staw skokowy, stopa i Achilles

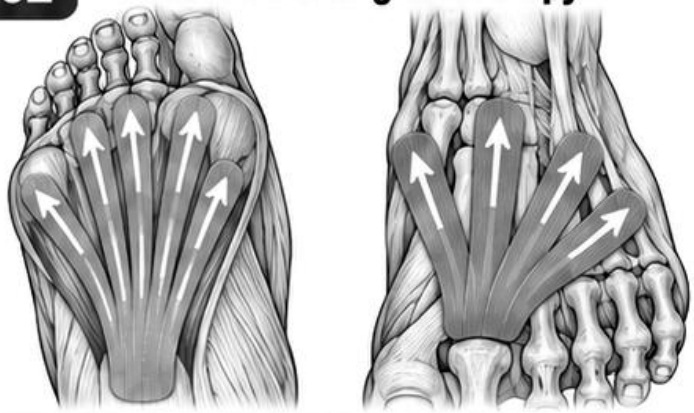
Oceń skórę, czucie i tolerancję obciążania.



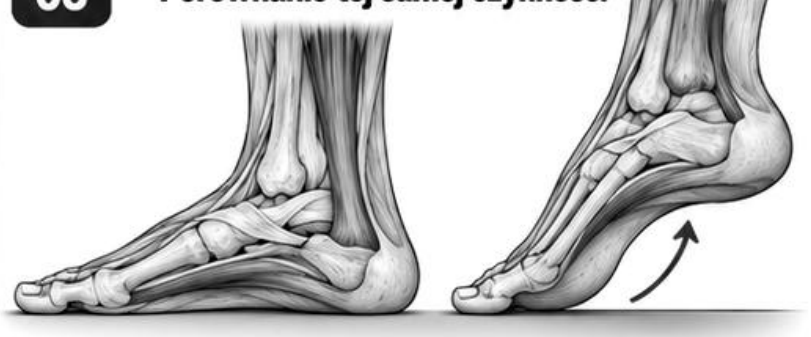
01 Pięta i punkty kostne



02 Podeszwa oraz grzbiet stopy



03 Porównanie tej samej czynności



8 map regionalnych

MAPA 41

CIĘCIE I – OKOLICA ACHILLESA

Przykład według instrukcji RockTape.

01 Cel i wybór

Podejrzenie zerwania wymaga oceny; nie wykonuj próby tapingu.

02 Baza i kierunek

Baza na środkowym łuku stopy. Prowadź pas wokół pięty, ku górze po tylnej stronie łydki.

03 Naciąg

0%

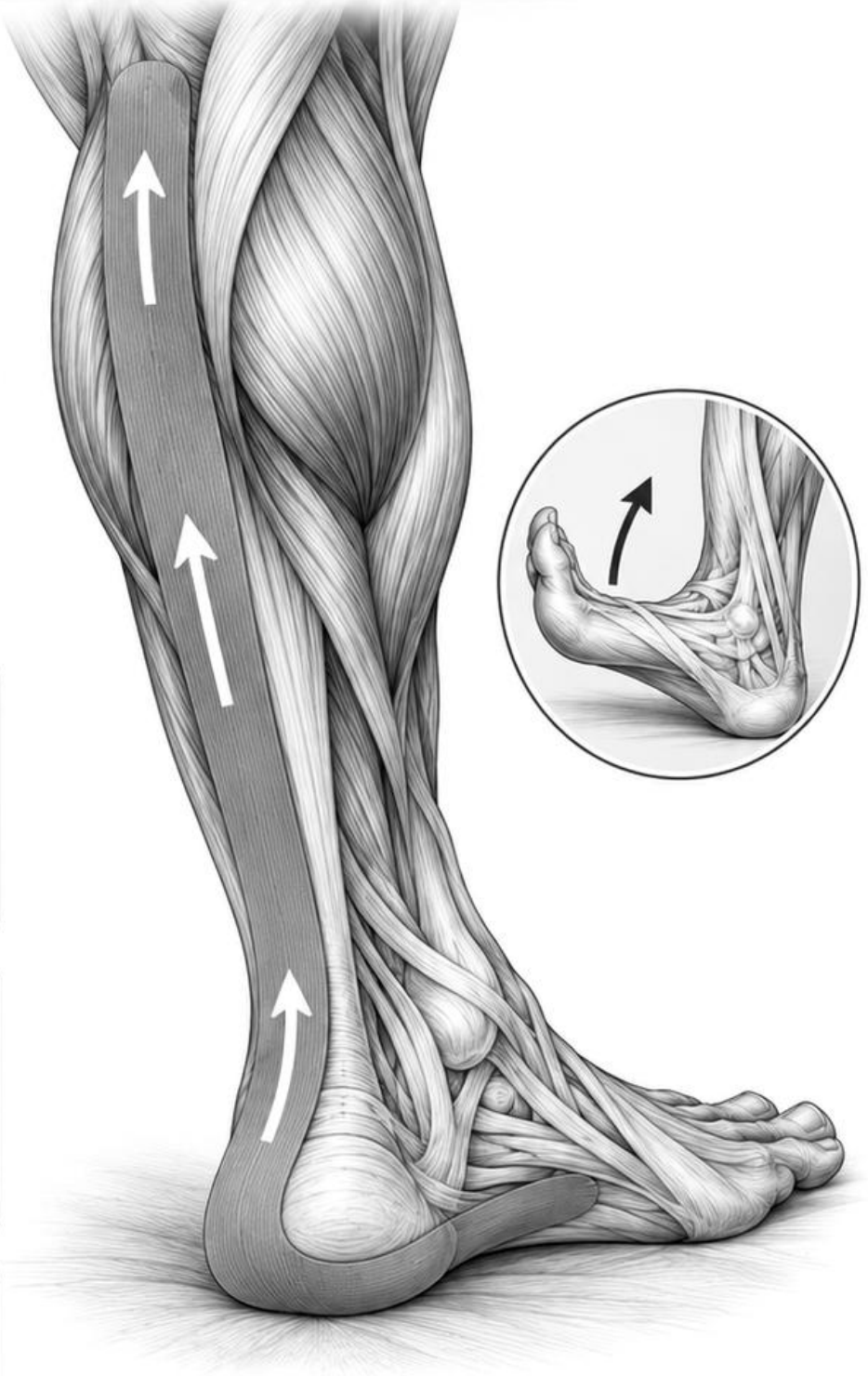
Część robocza: 0% – bez dodatkowego naciągu; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Stopa łagodnie zgięta grzbietowo. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola

Nie twórz ciasnej opaski. Krótki chód po ponownej ocenie. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: RockTape, Rehab Instructions; adaptacja.

MAPA 42

Cięcie I – przyśrodkowa okolica stopy

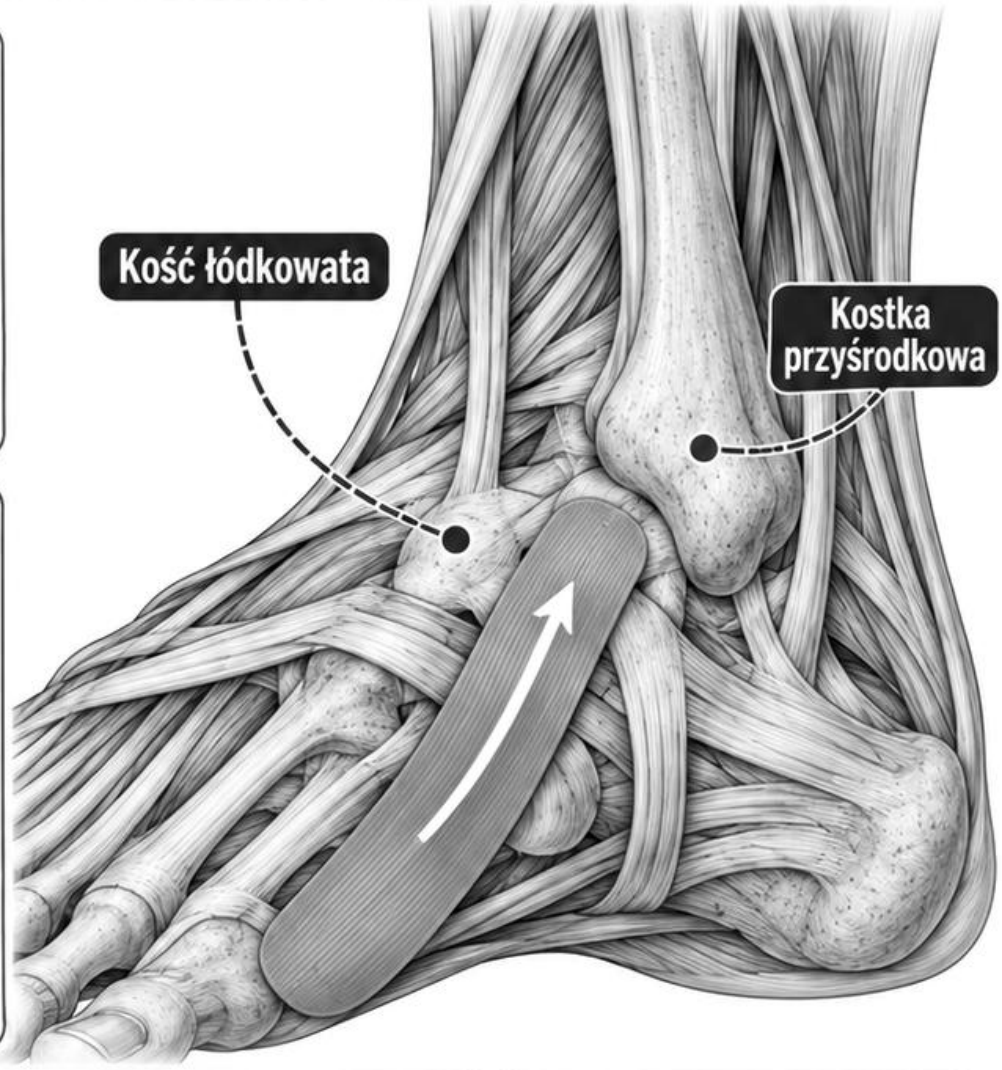
Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na przyśrodkowej skórze śródstopia. Prowadź krótki pasek ku kości łódkowatej, przed kostką przyśrodkową.



03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparta stopa w wygodnej pozycji. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola

Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź czucie i komfort stania. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 43

Cięcie I — boczna okolica stopy

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

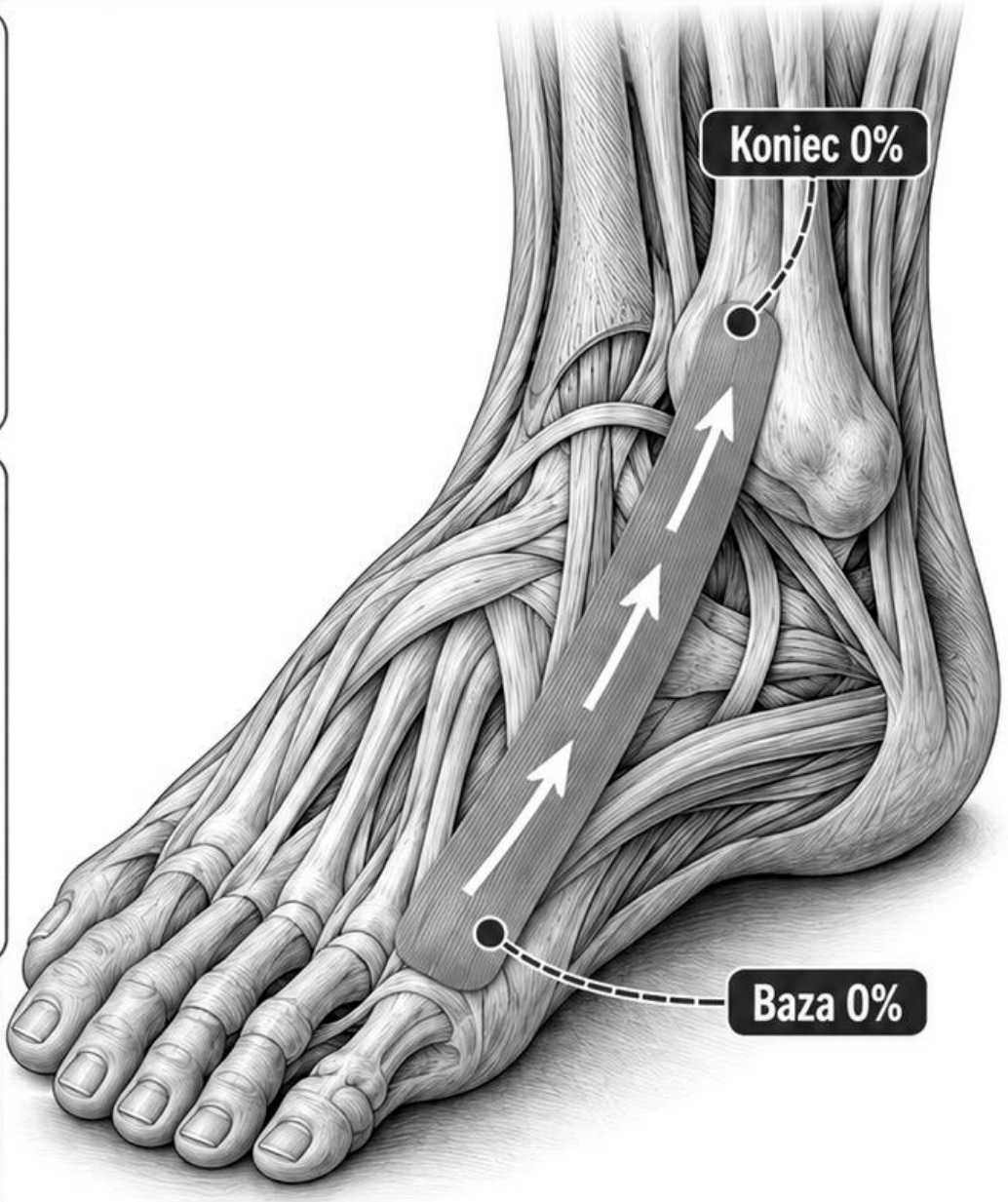
Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na bocznej skórze śródstopia. Prowadź pasek ku przodowi kostki bocznej; omijaj obszar za kostką.

03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; końce 0%.



04 Pozycja i kolejność

Siad, stopa podparta. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola

Nie twórz ciasnej opaski. Oceń komfort krótkiego chodu. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 44

Cięcie I — przód stawu skokowego

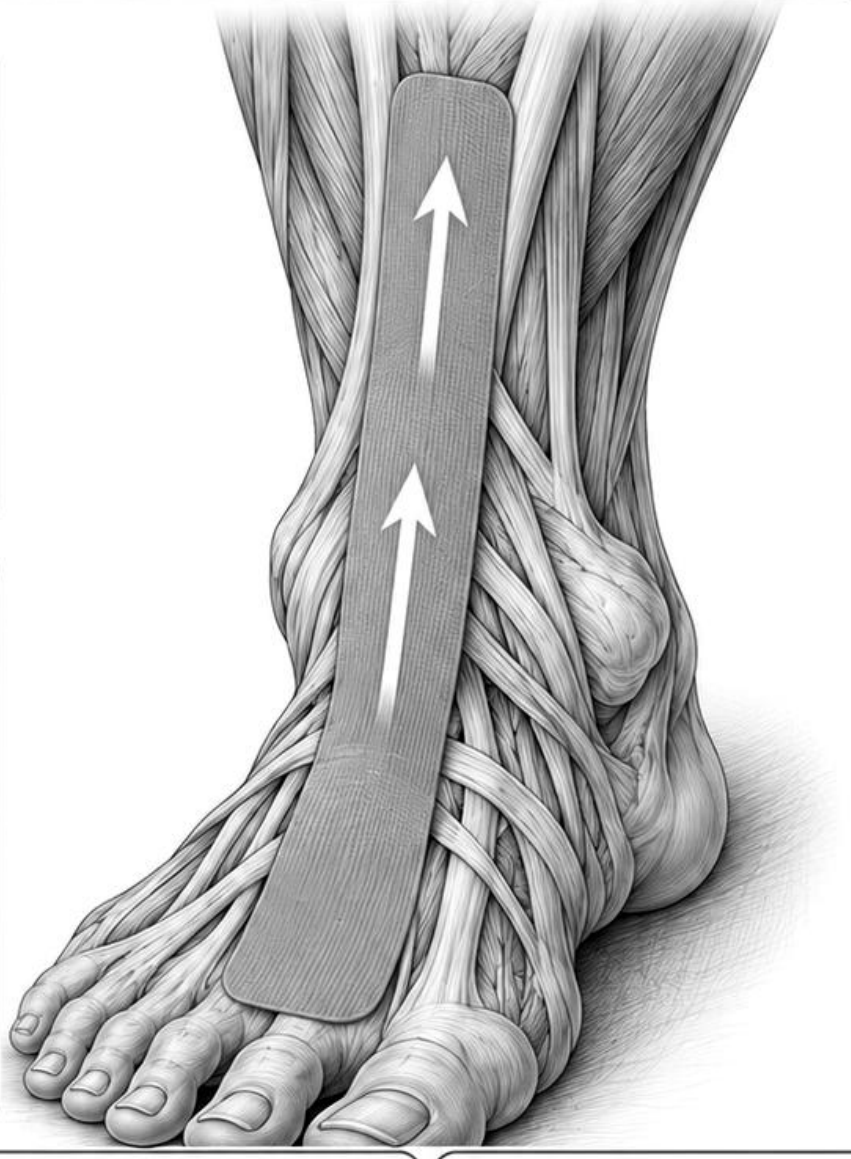
Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na grzbiecie śródstopia. Prowadź pasek ku górze na przednią skórę dalszego podudzia, bez owijania kostek.



03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparty siad, stopa neutralnie lub w tolerowanym zgięciu. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola

Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź komfort zgięcia i czucie. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 45

Cięcie Y — podeszwa

Dydaktyczna odmiana cięcia rozgałęzionego według instrukcji RockTape.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.



02 Baza i kierunek

Baza na pięcie. Dwa ramiona rozłóż ku przodostopiu po skórze podeszwy, bez oklejania palców.



03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.



04 Pozycja i kolejność

Podparta stopa w tolerowanym zgięciu grzbietowym. Przyklej początek, część roboczą i koniec.



05 Błąd i kontrola

Nie twórz ciasnej opaski.
Porównaj komfort pierwszych kroków.
Usuń przy podrażnieniu.

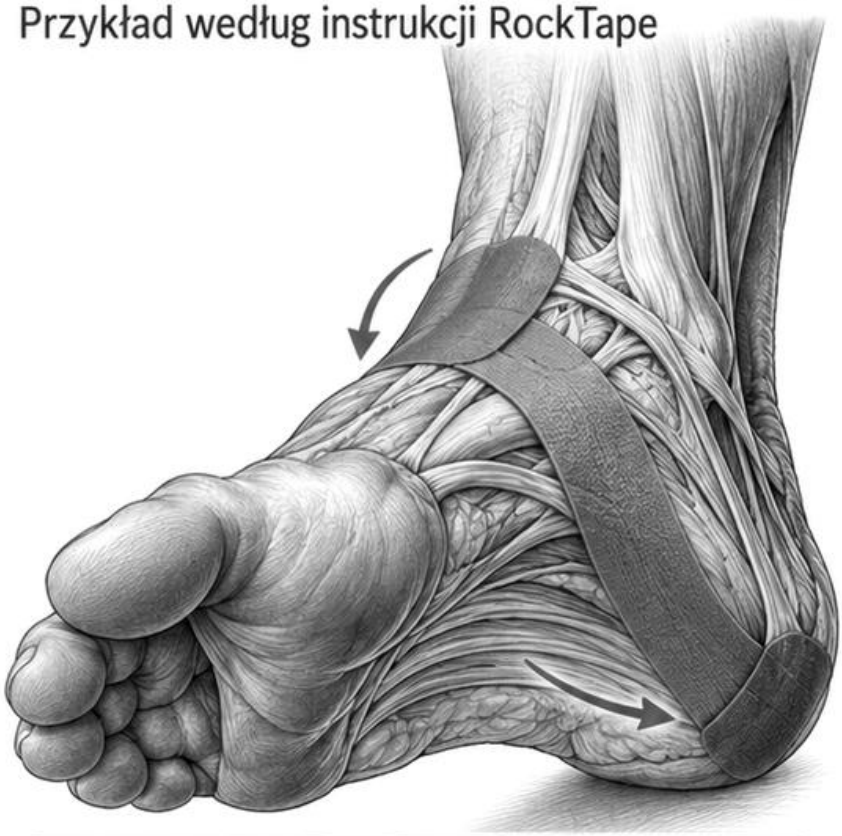


Źródło: RockTape, Rehab Instructions; adaptacja.

MAPA 46

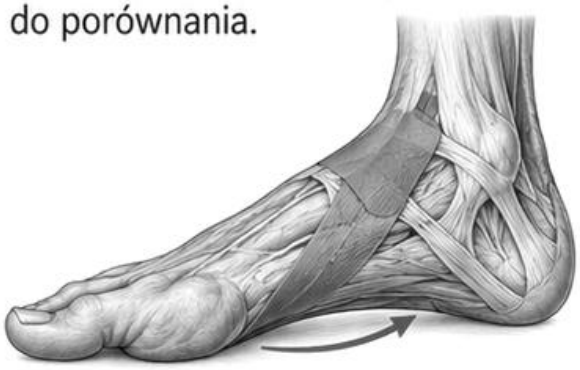
Cięcie I — łuk podłużny

Przykład według instrukcji RockTape



01 Cel i wybór

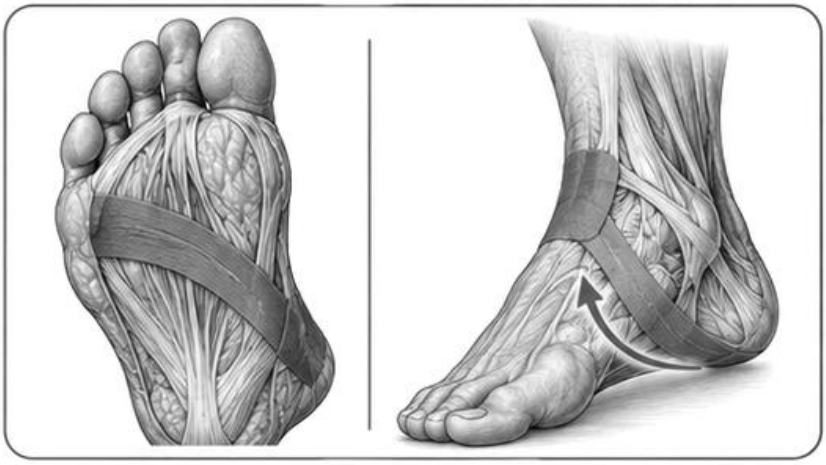
Po badaniu wybierz czynność do porównania.



02 Baza i kierunek

Baza na grzbiecie stopy. Prowadź pasek od strony bocznej pod łukiem ku stronie przyśrodkowej; kończ na skórze.





03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.



04 Pozycja i kolejność

Siad ze stopą swobodnie podpartą. Przyklej początek, część roboczą i koniec.



05 Błąd i kontrola

Nie twórz ciasnej opaski. Porównaj tolerowane stanie. Usuń przy podrażnieniu.

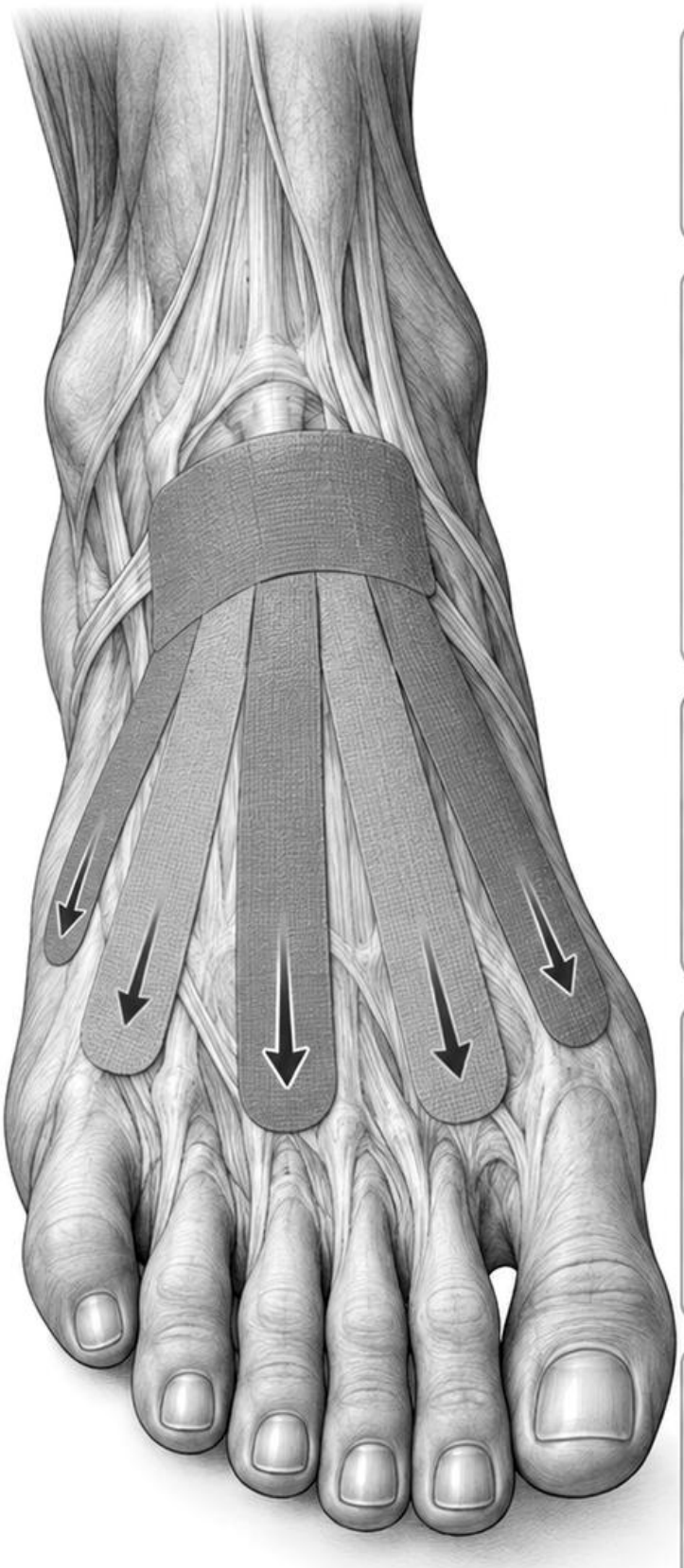


Źródło: RockTape, Rehab Instructions; adaptacja.

MAPA 47

Wachlarz — grzbiet stopy

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Baza na proksymalnej skórze grzbietu stopy. Ramiona rozłóż ku śródstopiu, pozostawiając palce wolne.

03 Naciąg



Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Stopa podparta, bez bolesnego ustawiania. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola



Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź kolor palców i czucie. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 48

Siatka — przednia okolica skokowa

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór



Po badaniu wybierz czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Pozostaw oba końce całe. Środek podziel na wąskie pasma; układaj na przedniej skórze stawu, bez zamykania obwodu.

03 Naciąg



Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Podparta stopa w neutralnym ustawieniu. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola



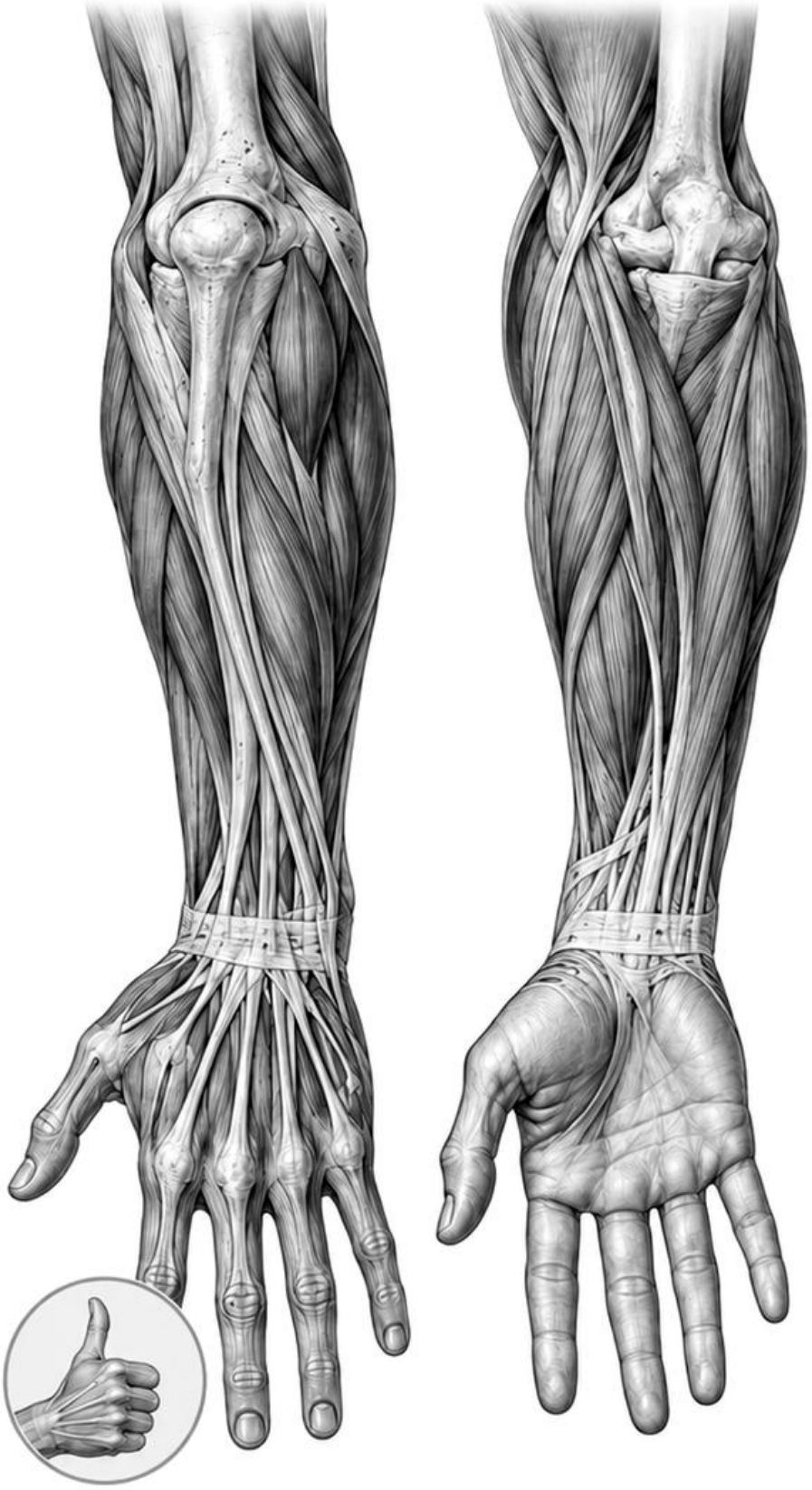
Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź ruch, czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

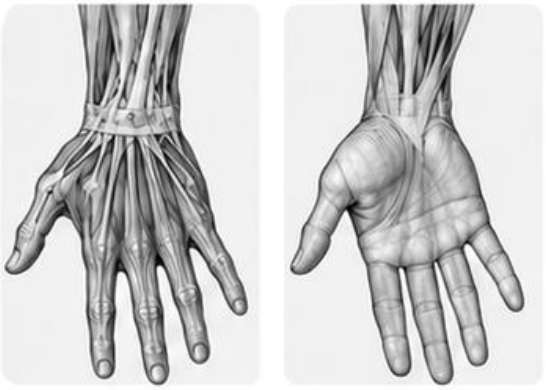
MODUŁ 07

Łokieć i przedramię

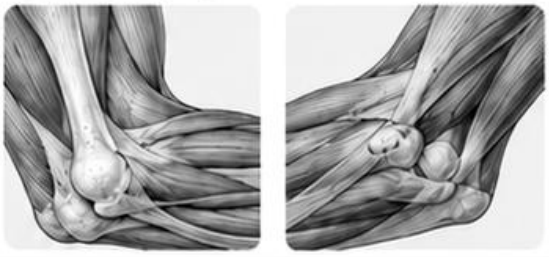
Wybierz powierzchnię, rozpoznaj przebieg mięśni, sprawdź chwyt.



01 Strona grzbietowa i dłoniowa



02 Okolice boczna i przyśrodkowa



03 Ta sama lekka czynność przed i po



8 map regionalnych



MAPA 49

Cięcie Y — PROSTOWNIKI NADGARSTKA

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza na dalszej grzbietowej części przedramienia, powyżej nadgarstka. Ramiona ku górze po obszarze prostowników, poza zgięciem łokcia.

03 Naciąg

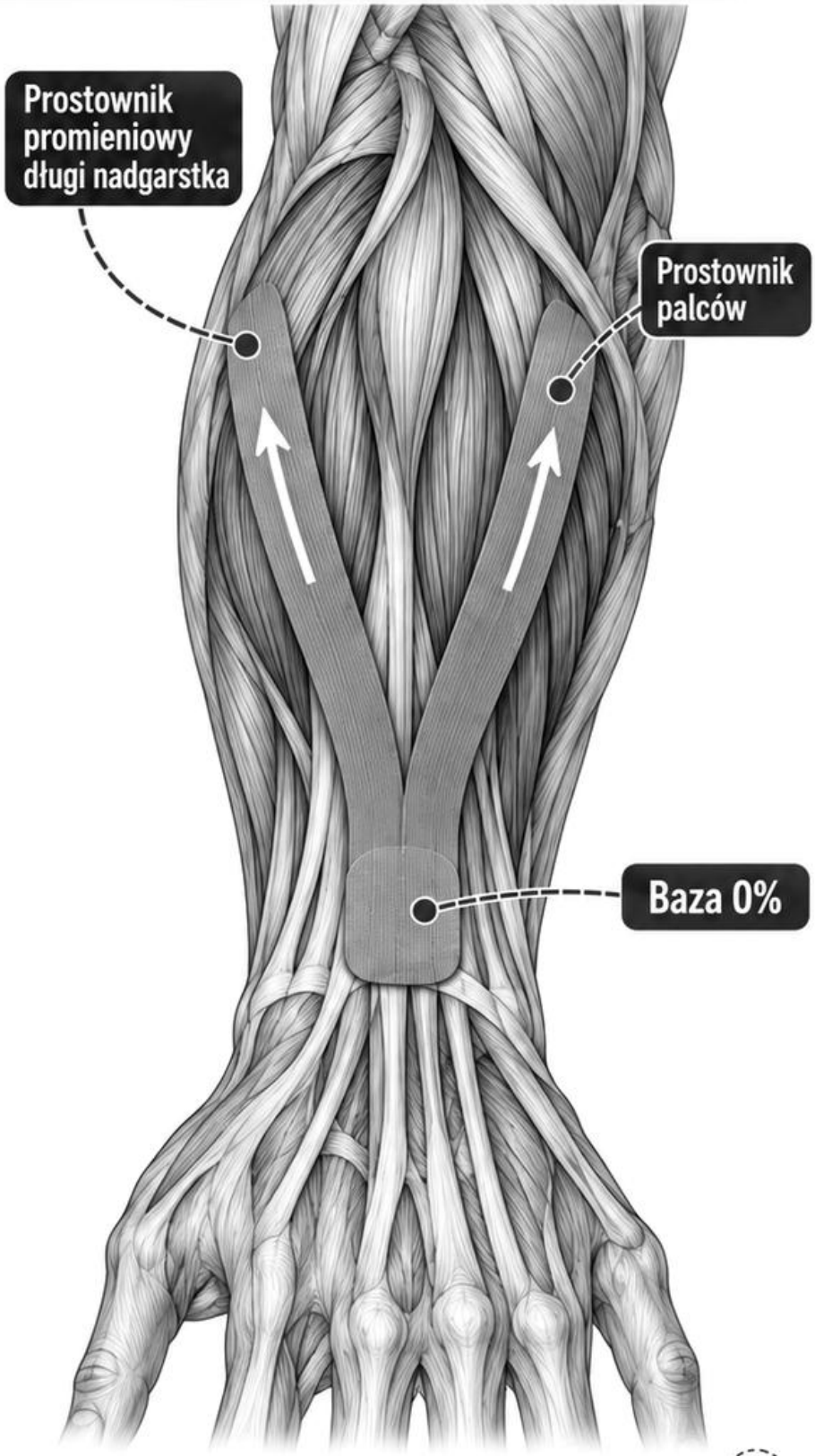
Część robocza 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Przedramię podparte, nadgarstek lekko zgięty. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Porównaj lekki chwyt. Sprawdź czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 50

Cięcie Y — zginacze nadgarstka

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.



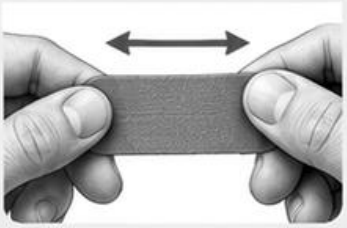
02 Baza i kierunek

Baza na dalszej dłoniowej części przedramienia, ponad nadgarstkiem. Ramiona kieruj ku górze, bez wchodzenia w dół łokciowy.



03 Naciąg

Część robocza 10–15%; końce 0%.



04 Pozycja i kolejność

Przedramię podparte, dłoń ku górze; wygodny wyprost nadgarstka. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.



05 Błąd i kontrola

Sprawdź tolerancję lekkiego chwytu. Sprawdź czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 51

Cięcie 1 — boczna okolica łokcia

Przykład według instrukcji RockTape.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Baza nad boczną okolicą łokcia. Pasek prowadź ku dalszej części przedramienia, powyżej nadgarstka.

03 Naciąg

Część robocza 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Wyprostuj łokieć, skieruj dłoń w dół i obróć na zewnątrz, bez bólu. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola

Porównaj chwyt lekkiego przedmiotu. Sprawdź czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: RockTape, Rehab Instructions.

MAPA 52

Cięcie I — przyśrodkowa okolica łokcia

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



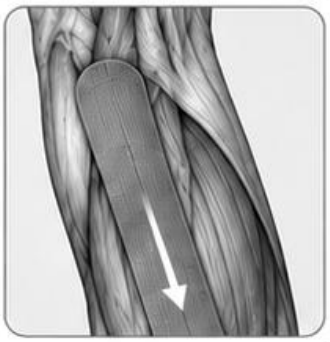
01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.



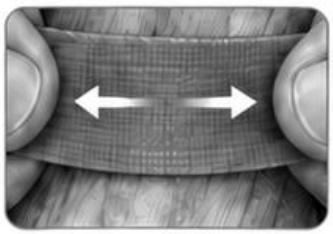
02 Baza i kierunek

Baza nad brzuścem zginaczy poniżej łokcia. Prowadź pasek ku dołowi po przednio-przyśrodkowej skórze; omijaj rowek nerwu łokciowego.



03 Naciąg

Część robocza 10–15%; końce 0%.



04 Pozycja i kolejność

Podparty siad, przedramię dłonią do góry. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.



05 Błąd i kontrola

Porównaj delikatny chwyt. Sprawdź czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

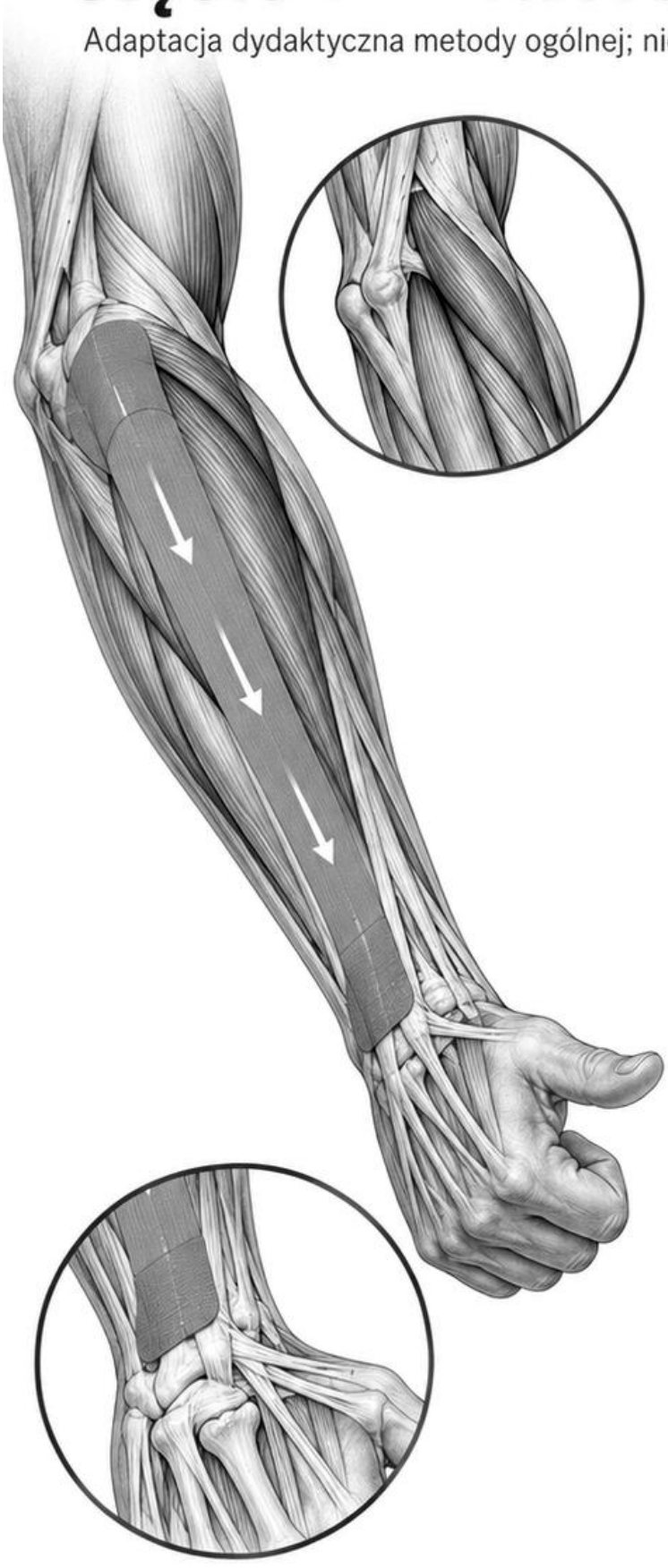


Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 53

Cięcie I — ramienno-promieniowy

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.



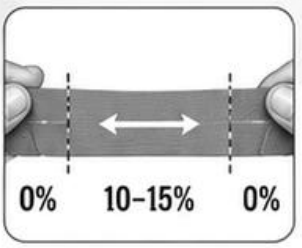
02 Baza i kierunek

Baza na bocznej części przedramienia poniżej łokcia. Prowadź ku dalszej części promieniowej, kończąc powyżej nadgarstka.



03 Naciąg

Część robocza 10–15%; końce 0%.



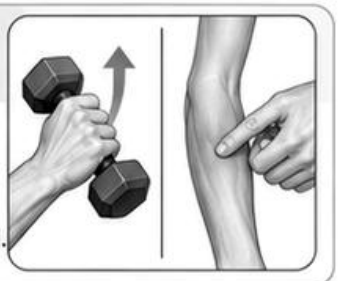
04 Pozycja i kolejność

Łokieć lekko zgięty, kciuk skierowany ku górze. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.



05 Błąd i kontrola

Porównaj unoszenie lekkiego przedmiotu. Sprawdź czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

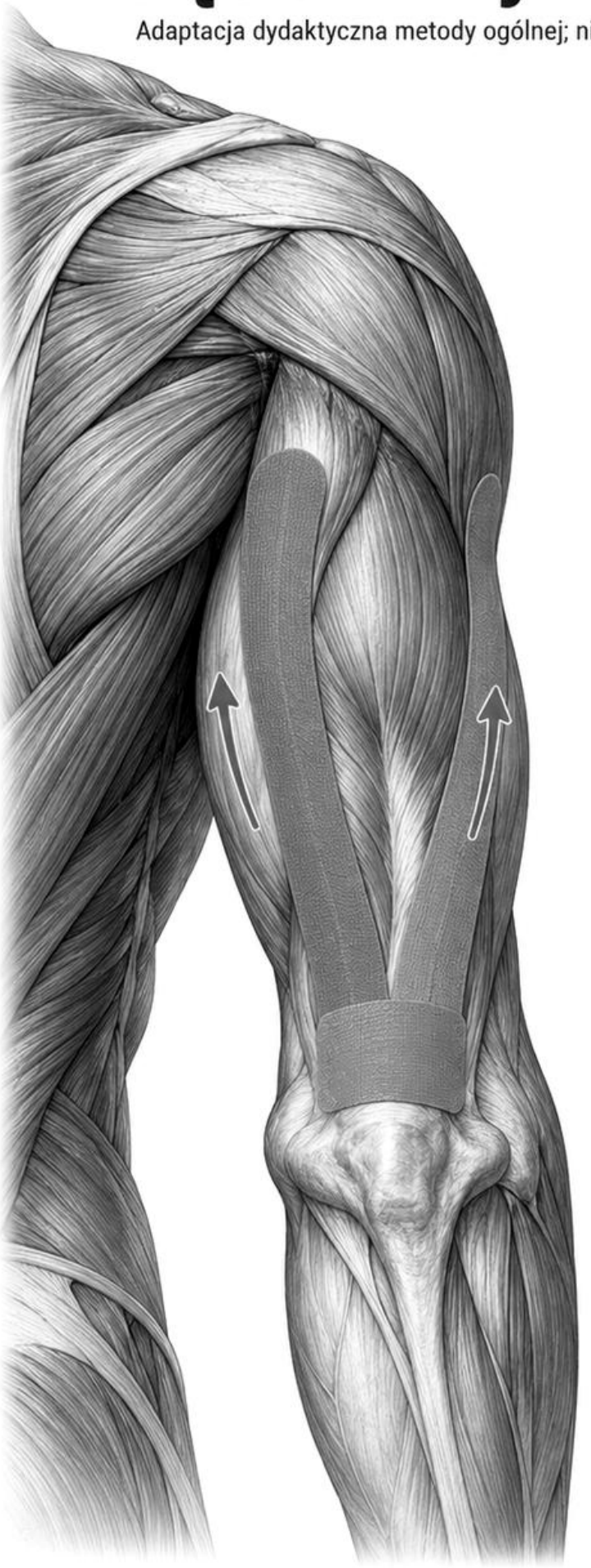


Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 54

Cięcie Y – tylna część ramienia

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór



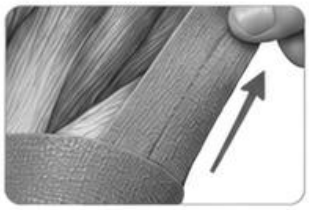
Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Baza nad tylną częścią dalszego ramienia, powyżej łokcia. Ramiona prowadź ku górze po bokach obszaru trójgłowego.

03 Naciąg



Część robocza 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Ramię podparte, łokieć zgięty w tolerowanym zakresie. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola



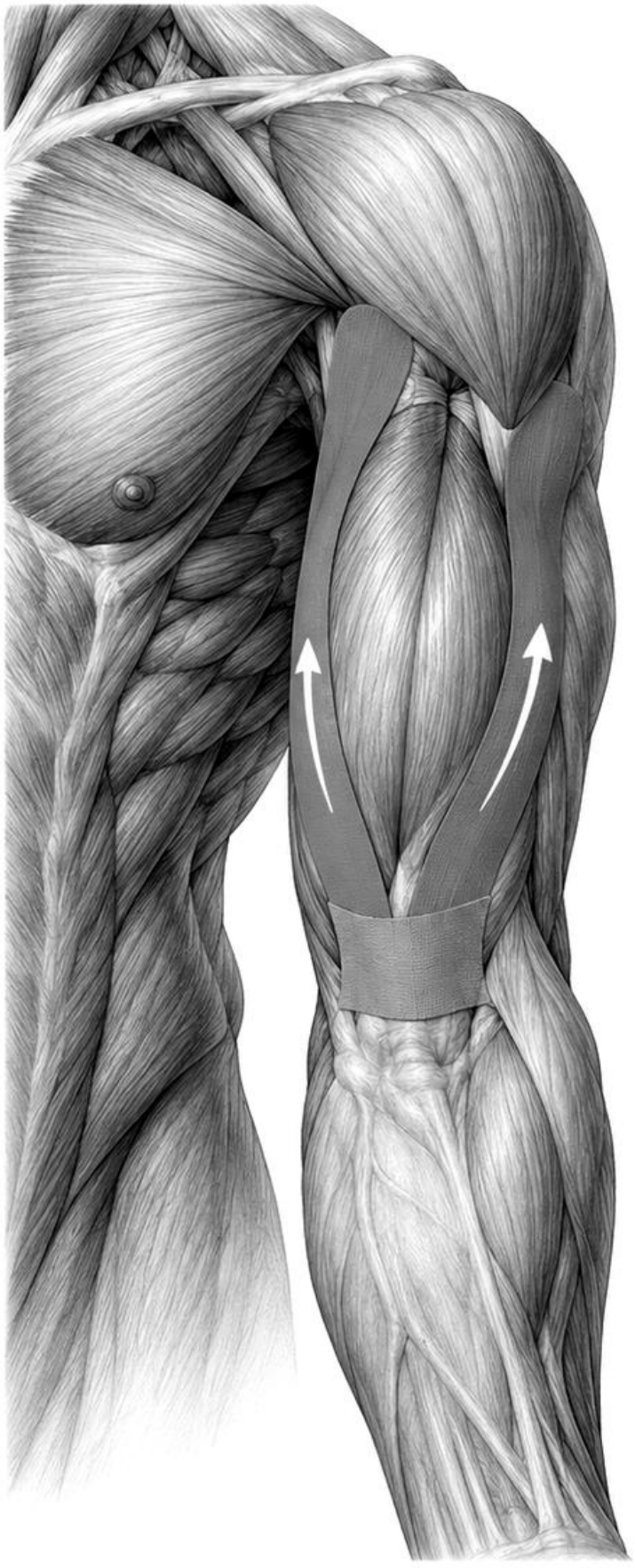
Porównaj spokojny wyprost łokcia. Sprawdź czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 55

Cięcie Y – przednia część ramienia

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.

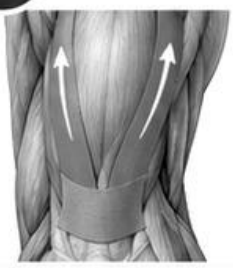


01 Cel i wybór



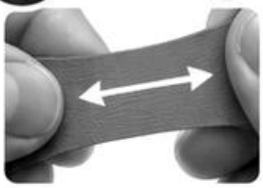
Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Baza na dalszej przedniej części ramienia, powyżej dołu łokciowego. Ramiona ku górze po bokach brzuśca dwugłowego.

03 Naciąg



Część robocza 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Ramię podparte, łokieć w wygodnym ustawieniu. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.

05 Błąd i kontrola



Porównaj zgięcie łokcia z małym obciążeniem. Sprawdź czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

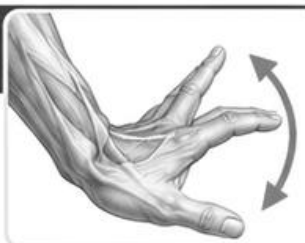
MAPA 56
Wachlarz — grzbiet przedramienia

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



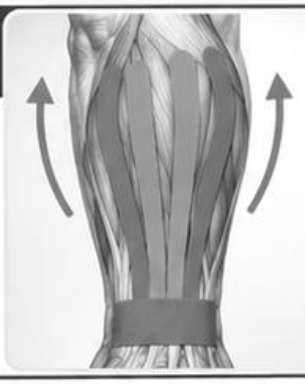
01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.



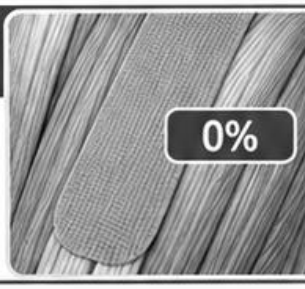
02 Baza i kierunek

Baza powyżej nadgarstka. Wąskie ramiona rozłóż ku górze po skórze grzbietu przedramienia; kończ przed łokciem.



03 Naciąg

Część robocza 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.



04 Pozycja i kolejność

Przedramię wygodnie podparte. Kolejno przyklej bazę, część roboczą i końcówki.



05 Błąd i kontrola

Sprawdź ruch palców, czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

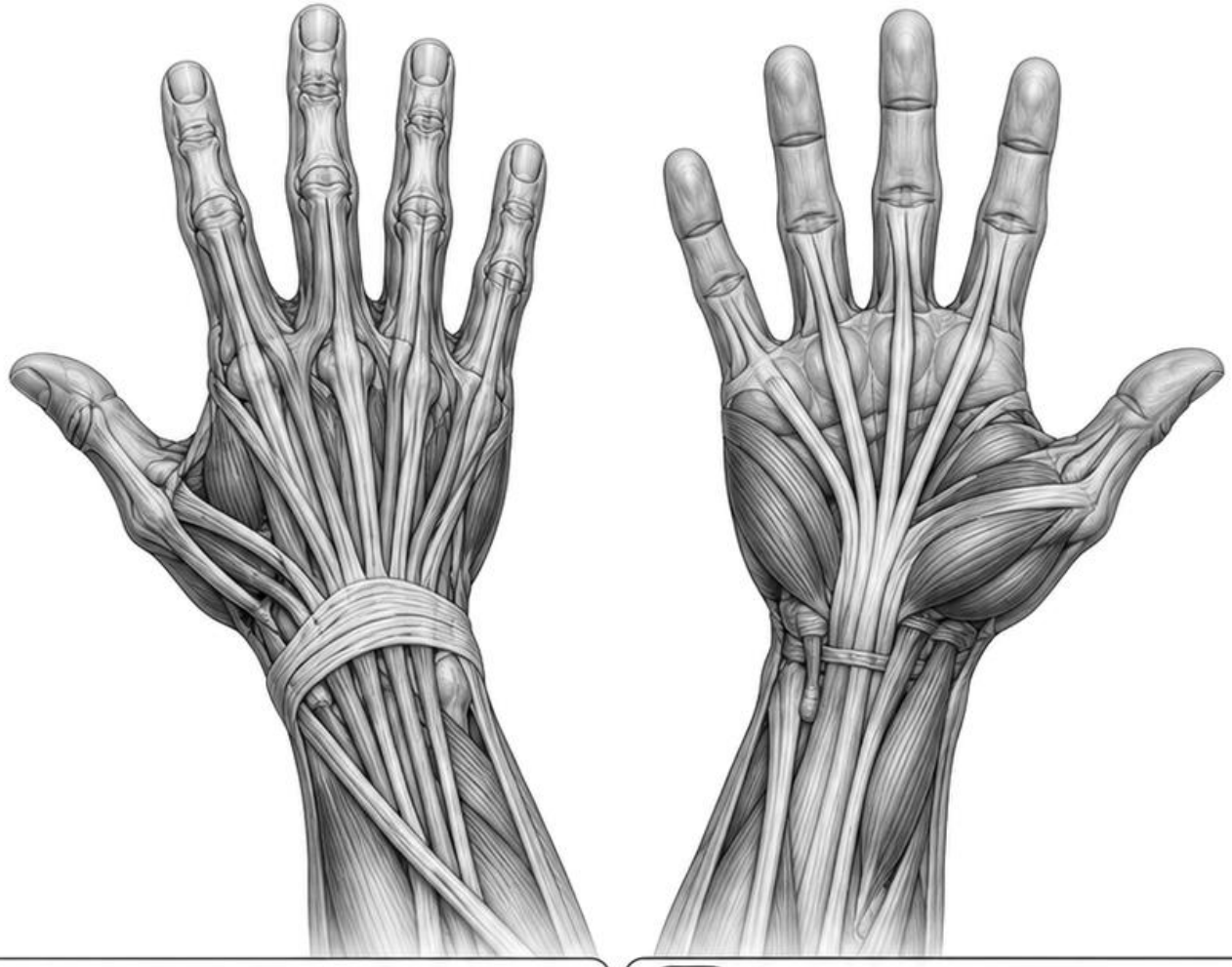


Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

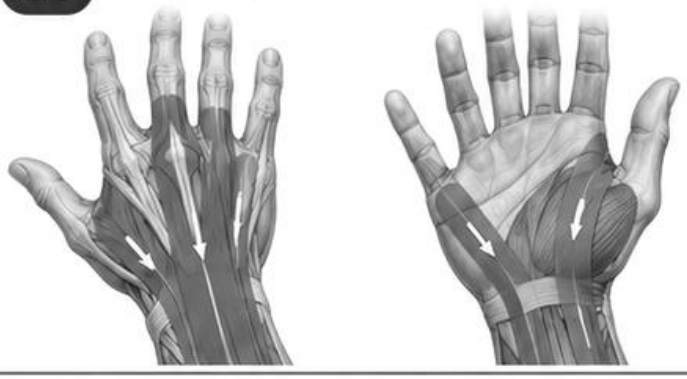
MODUŁ 08

Nadgarstek i dłoń

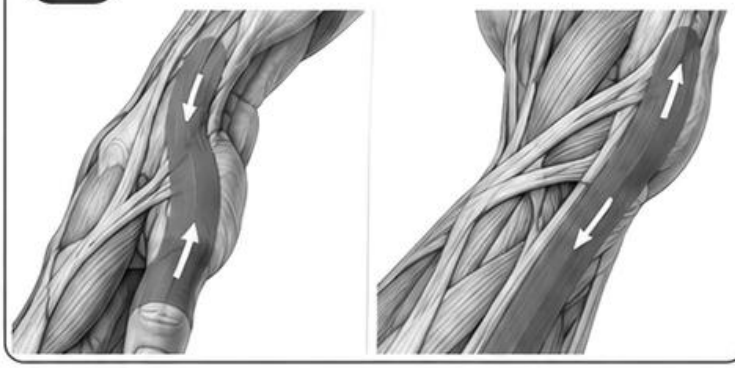
Precyzyjny przebieg, wolne palce, kontrola czucia.



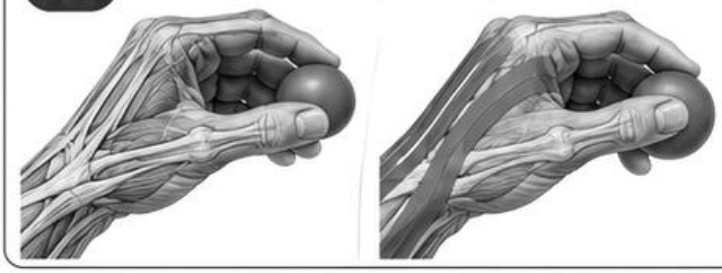
01 Grzbiet i powierzchnia dłoniowa



02 Strona kciuka oraz małego palca



03 Ta sama lekka czynność przed i po



8 map regionalnych



MAPA 57 | Cięcie I — grzbiet nadgarstka

Element techniki według instrukcji producenta.



01 Cel i wybór



Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Baza na grzbiecie dłoni. Pasek kieruj przez nadgarstek ku grzbietowej stronie przedramienia.

03 Naciąg



Część robocza: 25% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Ramię podparte, nadgarstek lekko zgięty. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola



Nie twórz ciasnej opaski. Porównaj lekki chwyt. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: TRUETAPE, Wrist; element techniki.

MAPA 58
Cięcie I — dłoniowa okolica nadgarstka

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór



Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Krótki pasek ułóż podłużnie na dłoniowej skórze dalszego przedramienia, powyżej bruzdy nadgarstka.

03 Naciąg



Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Przedramię podparte, dłoń ku górze. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola



Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź czucie palców i komfort ruchu. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 59
Cięcie I — strona promieniowa

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.



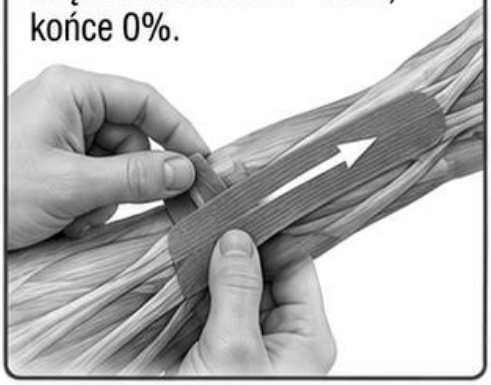
02 Baza i kierunek

Baza na grzbietowo-promieniowej części dłoni. Prowadź ku dalszemu przedramieniu po stronie kciuka, omijając dłoniową okolicę tętnicy.



03 Naciąg

Część robocza: 10–15%; końce 0%.



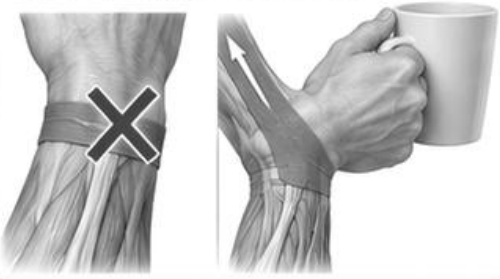
04 Pozycja i kolejność

Kciuk swobodny, przedramię podparte. Przyklej początek, część roboczą i koniec.



05 Błąd i kontrola

Nie twórz ciasnej opaski. Porównaj lekki chwyt kubka. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 60
Cięcie I — strona łokciowa

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór



Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Baza na grzbietowo-łokciowej części dłoni. Pasek ku przedramieniu po stronie małego palca; nie przechodź na dłoniowy kanał Guyona.

03 Naciąg



Część robocza: 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Ręka podparta, palce swobodne.
Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola

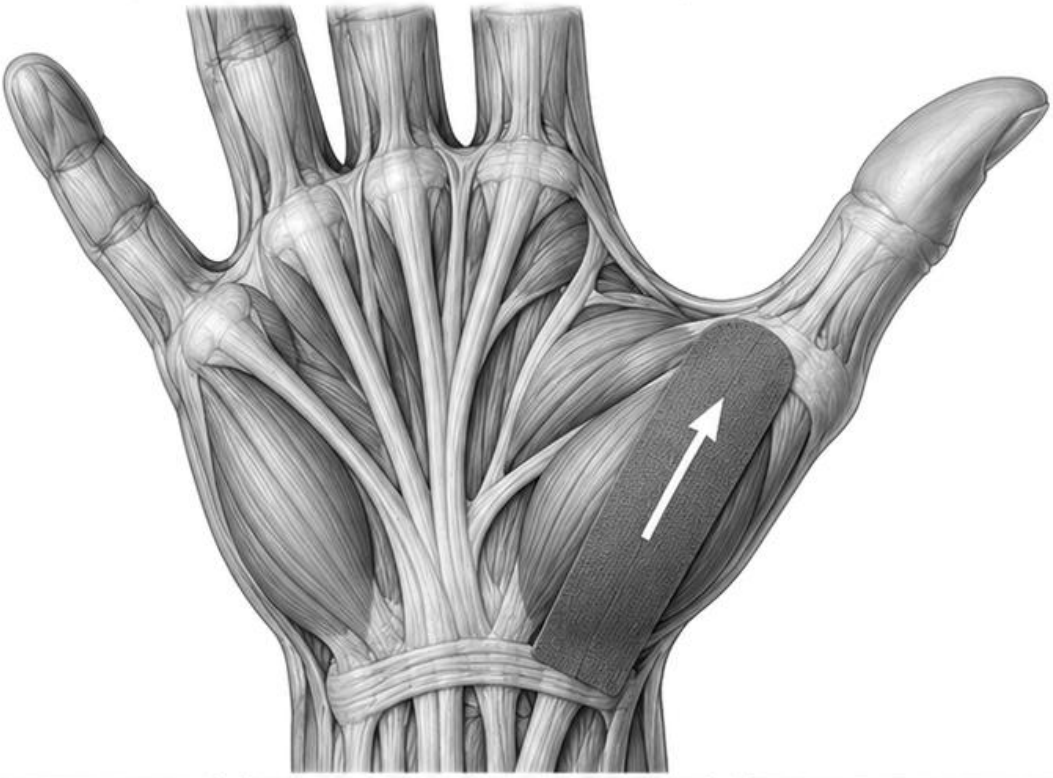


Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź czucie małego palca i chwyt. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 61
Cięcie I – okolica kłębu

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



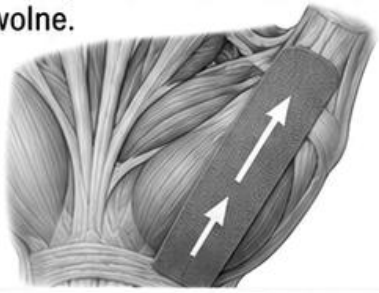
01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.



02 Baza i kierunek

Krótki pasek podłużnie nad powierzchowną skórą kłębu. Pozostaw bruzdy i przestrzeń między kciukiem a wskazicielem wolne.



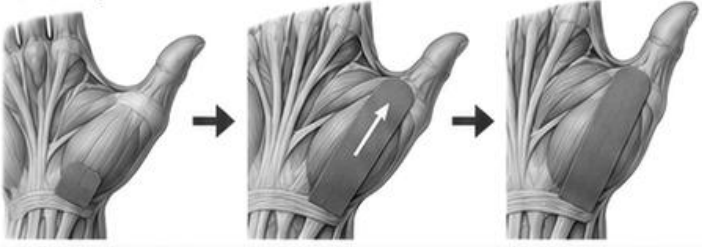
03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.



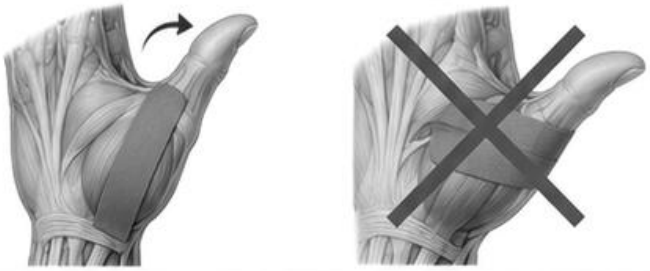
04 Pozycja i kolejność

Dłoń otwarta, kciuk w wygodnym odwiedzeniu. Przyklej początek, część roboczą i koniec.



05 Błąd i kontrola

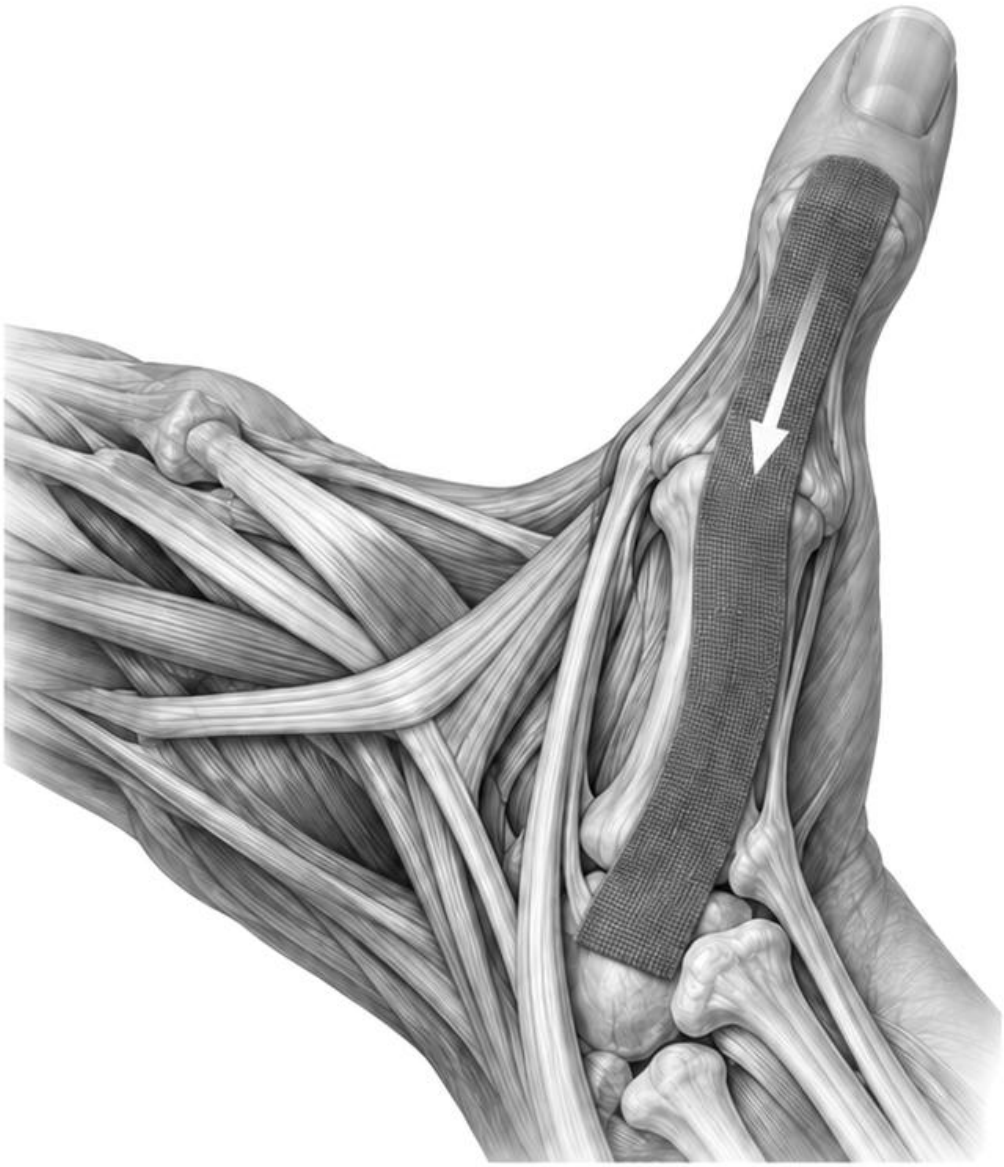
Nie twórz ciasnej opaski. Porównaj delikatne przeciwstawianie kciuka. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 62 | Cięcie I – grzbiet kciuka

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.



02 Baza i kierunek

Wąski pasek prowadź podłużnie po grzbietowej skórze kciuka, kończąc na grzbiecie pierwszej kości śródręcza.



03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.



04 Pozycja i kolejność

Kciuk podparty w wygodnej pozycji. Przyklej początek, część roboczą i koniec.



05 Błąd i kontrola

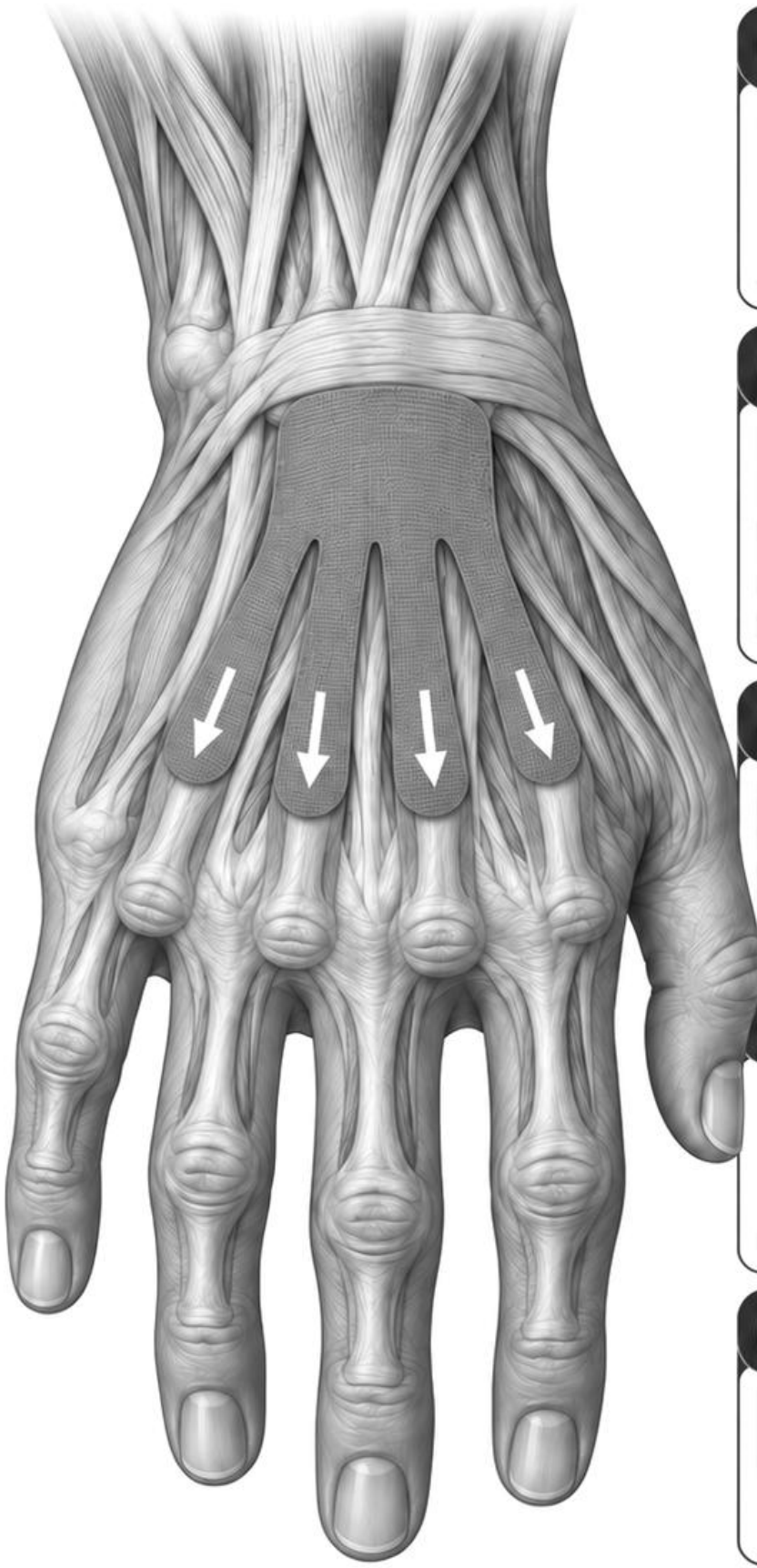
Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź czucie, kolor i ruch kciuka. Usuń przy podrażnieniu.



Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 63
Wachlarz — grzbiet dłoni

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór



Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek



Baza na proksymalnym grzbiecie dłoni. Ramiona rozłóż ku śródręczu, kończąc przed stawami palców.

03 Naciąg



Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Dłoń podparta, palce rozluźnione. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola



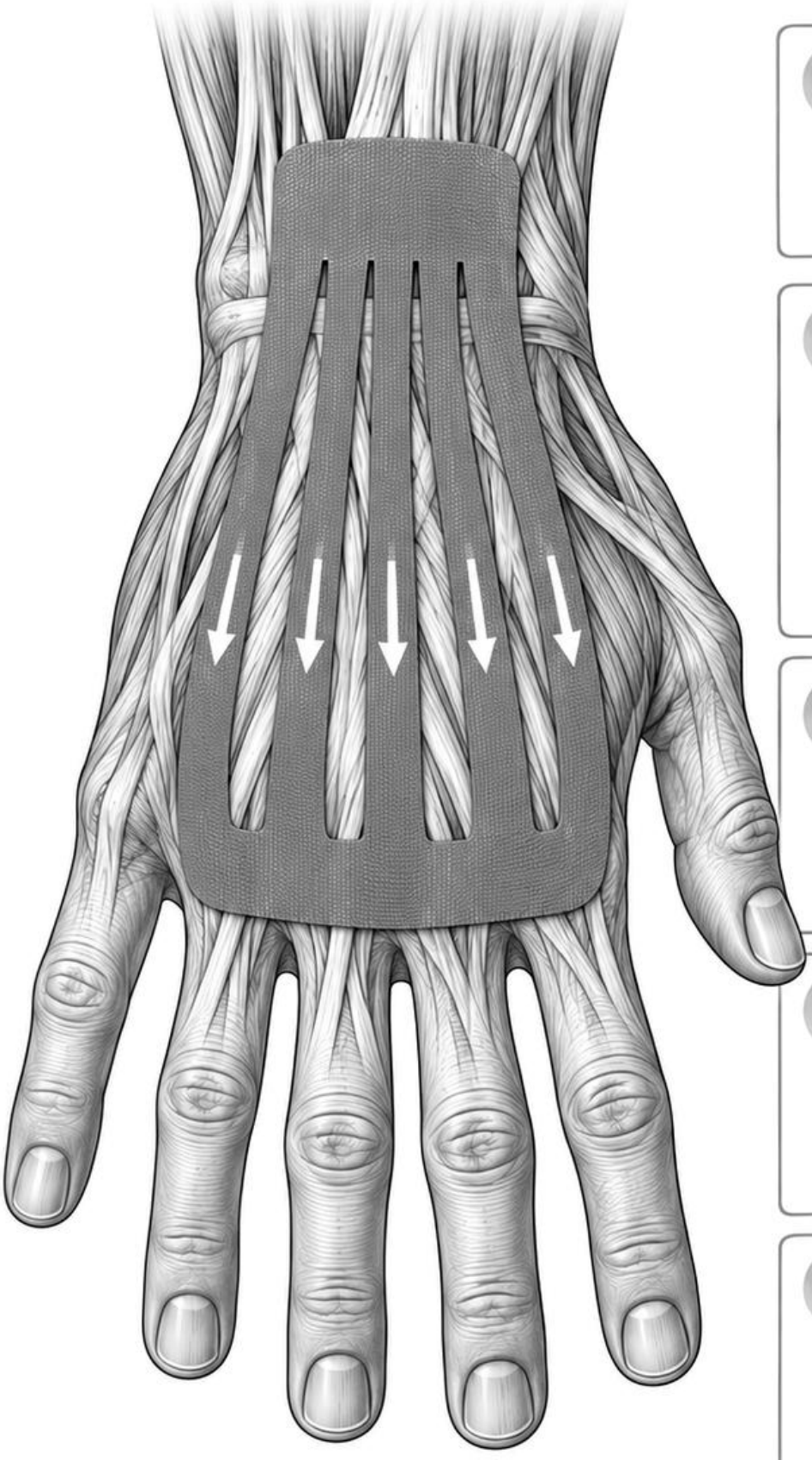
Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź zamykanie dłoni i czucie. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA 64

Siatka – grzbiet dłoni

Adaptacja dydaktyczna metody ogólnej; nie jest zweryfikowanym protokołem regionalnym.



01 Cel i wybór

Po badaniu wybierz lekką czynność do porównania.

02 Baza i kierunek

Oba końce taśmy pozostaw całe. Wąskie środkowe pasma ułóż na grzbiecie śródręcza; nie owijaj dłoni ani palców.

03 Naciąg

Część robocza: 0% — bez dodatkowego naciągu; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparta dłoń z rozluźnionymi palcami. Przyklej początek, część roboczą i koniec.

05 Błąd i kontrola

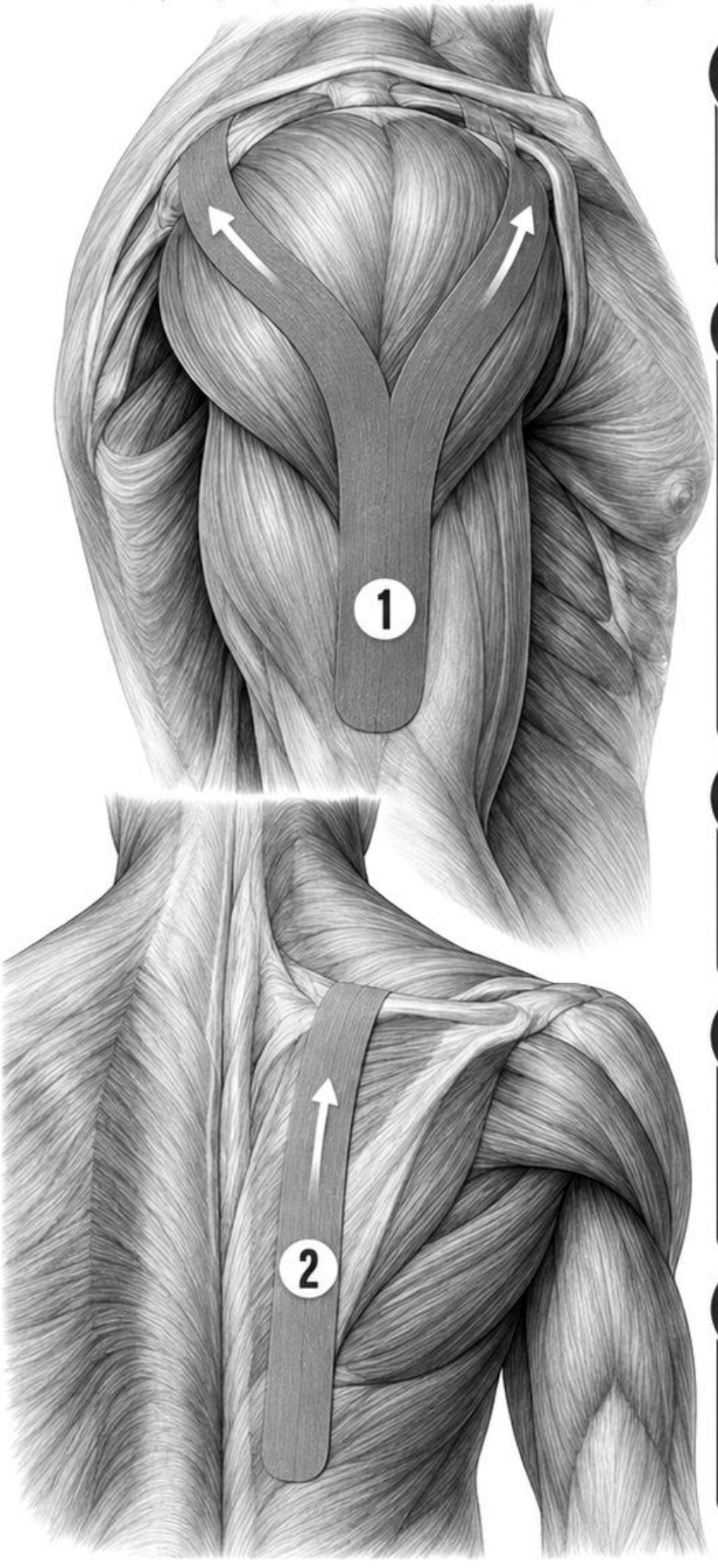
Nie twórz ciasnej opaski. Sprawdź ruch palców, czucie i skórę. Usuń przy podrażnieniu.

Źródło: CureTape; anatomia OpenStax; adaptacja.

MAPA ŁĄCZONA 01

Bark: Y + I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.



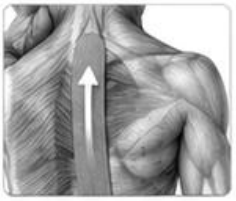
01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki



Y naramiennego: baza przy guzowatości naramiennej, ramiona ku przedniemu i tylnemu brzegowi obręczy.



I od przyśrodkowej okolicy T7 ku nasadzie grzebienia łopatki.

03 Naciąg

Y 15–25%; **I** 10–15%; wszystkie końce 0%.

04 Pozycja i kolejność



Dla **Y** zmień pozycję ramienia zgodnie z mapą 02. **I** układaj przy podpartym ramieniu.

05 Błąd i kontrola



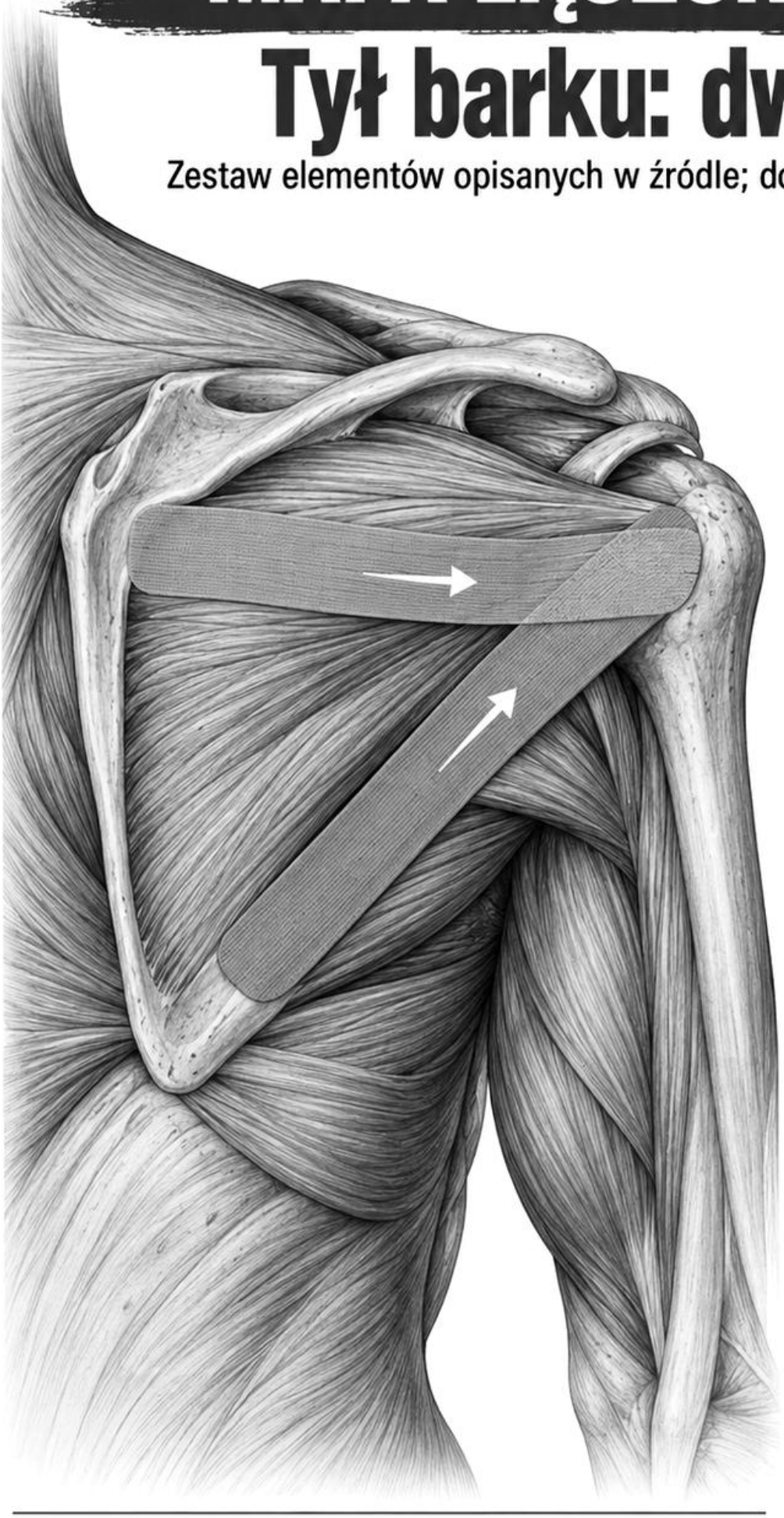
Powtórz unoszenie. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A1, A13; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 02

Tył barku: dwa I

Zestaw elementów opisanych w źródle; dobór po badaniu.



01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Pierwszy I od okolicy przyśrodkowej łopatki poniżej grzebienia ku guzkowi większemu. Drugi od dolnej bocznej okolicy łopatki ku temu guzkowi.

03 Naciąg

Oba I: 50% dostępnej rozciągliwości; kotwice 0%.

04 Pozycja i kolejność

Siad, łokieć zgięty, przedramię przed brzuchem. Najpierw I podgrzebieniowego, potem obłego mniejszego.

05 Błąd i kontrola

Sprawdź komfort rotacji; badano zdrowe osoby. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A2; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 03

Czworoboczny: Y + I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.

01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Y od okolicy wyrostka barkowego ku linii włosów i C4–C5. Osobny I od okolicy T6 ku nasadzie grzebienia łopatki.

03 Naciąg

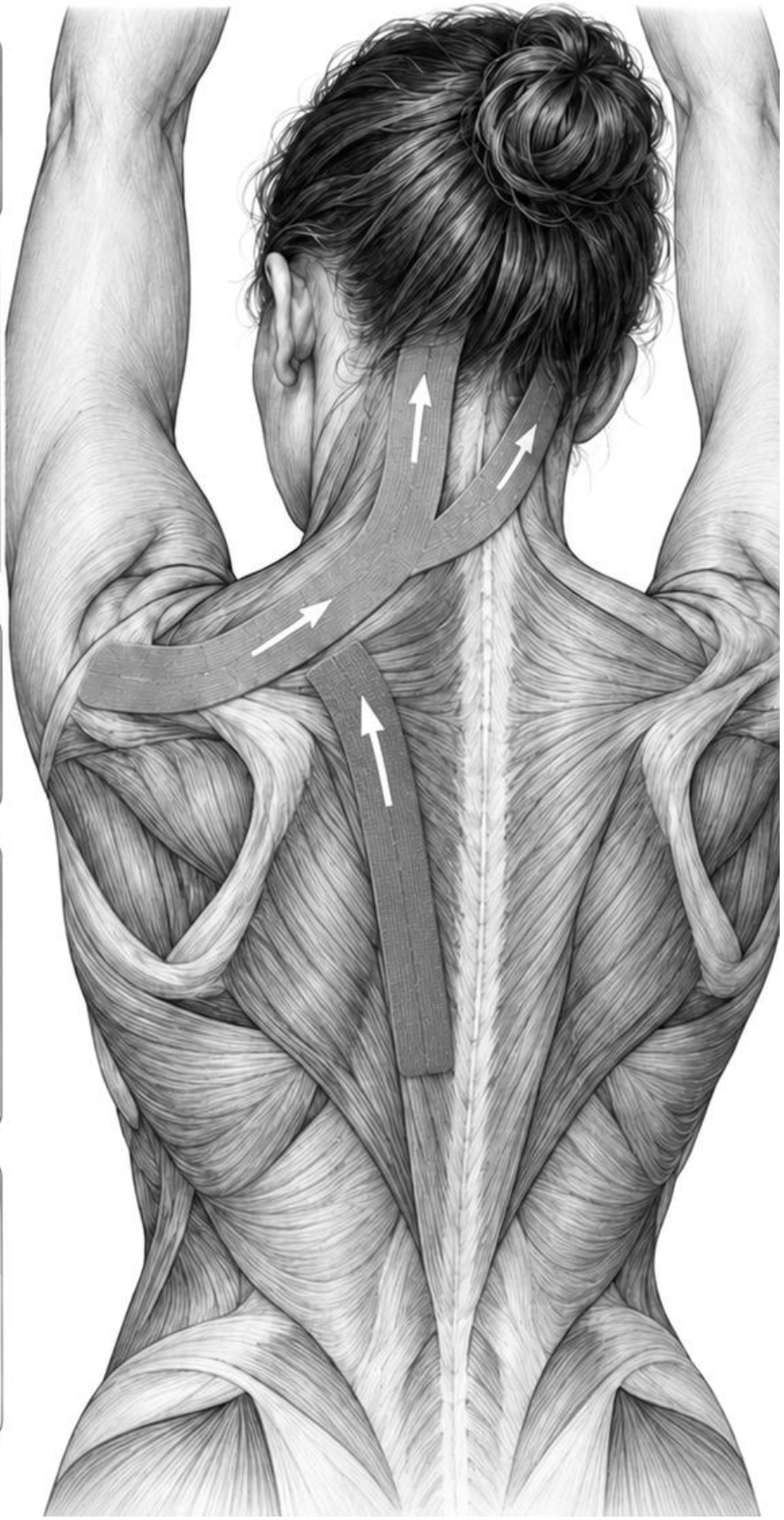
Y około 15%; I 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Dla Y łagodny skłon i skręt w przeciwną stronę.
I przy wygodnym podparciu ramienia.

05 Błąd i kontrola

Porównaj skręt głowy.
Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści;
oceń skórę.

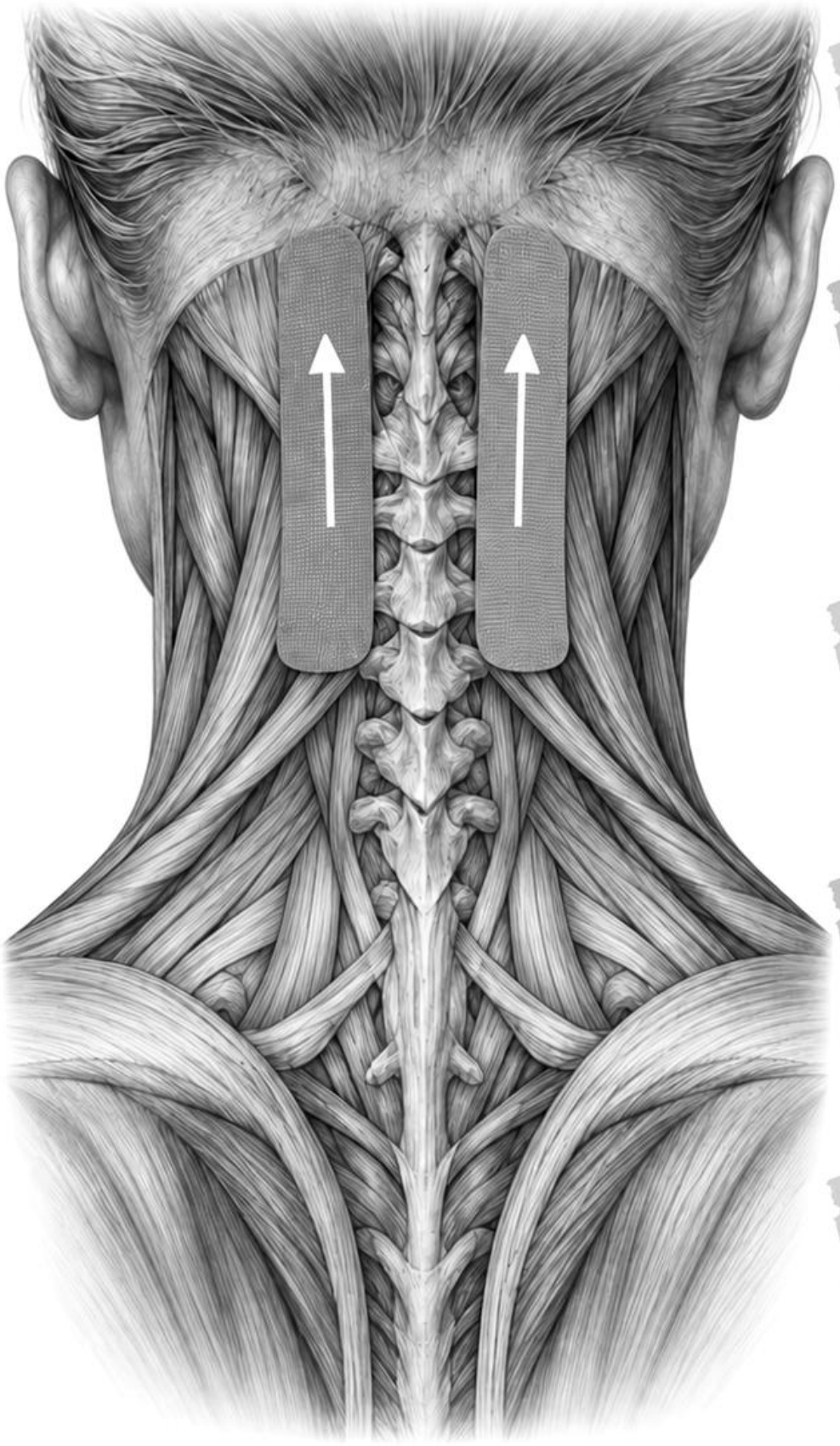


Źródła: A5, A13; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 04

Okolica szyjna: dwa I

Zestaw elementów opisanych w źródle; dobór po badaniu.



01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Dwie bazy około 5 cm poniżej linii włosów, obok kręgosłupa. Oba pasy prowadź ku górze.

03 Naciąg

Każdy I: 25% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Lekki skłon głowy. Przyklej pierwszy I, potem drugi na podobnej wysokości.

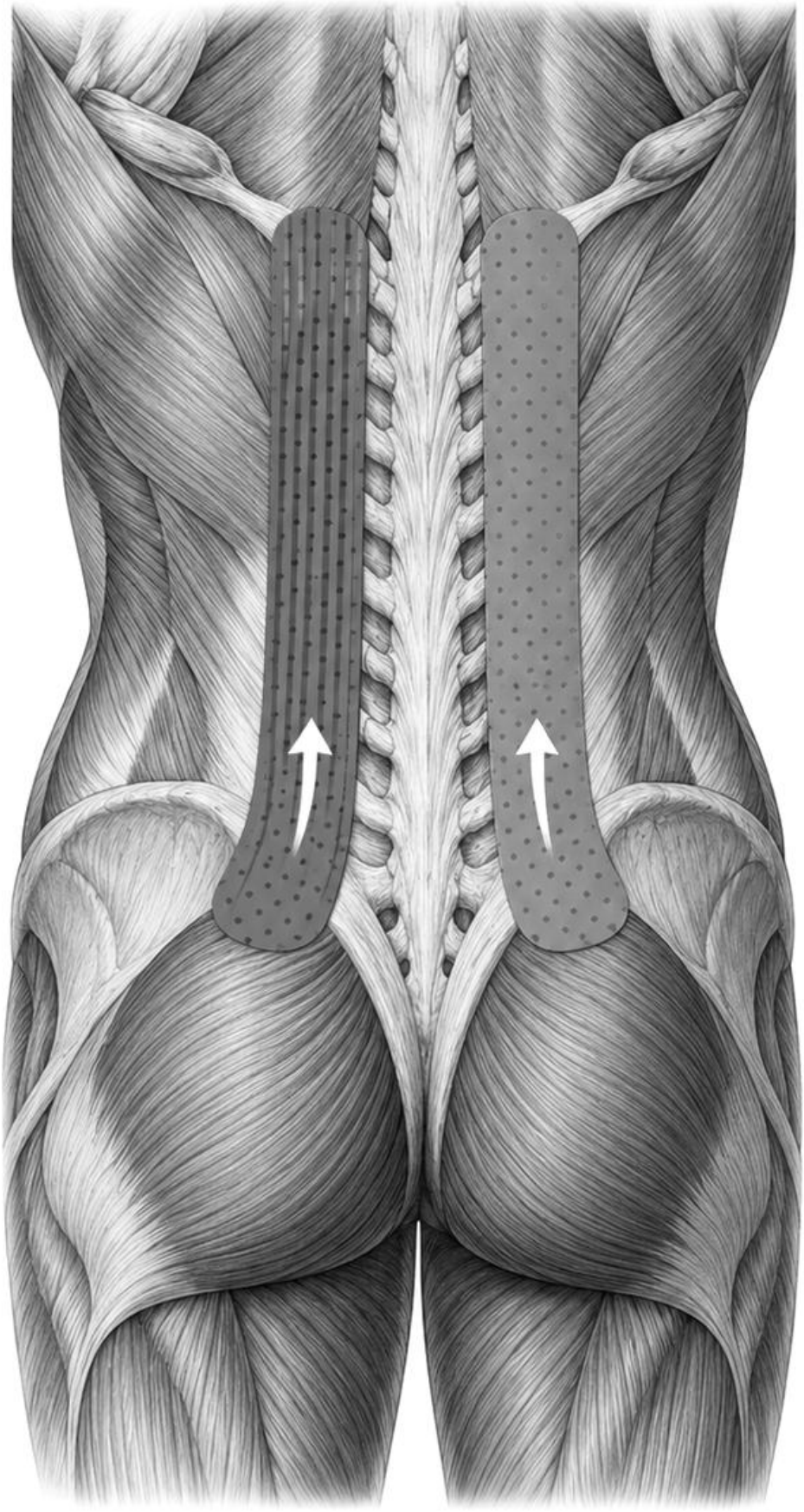
05 Błąd i kontrola

Sprawdź czucie i ten sam ruch szyi. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A11; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 05
Lędźwie: dwa I

Zestaw elementów opisanych w źródle; dobór po badaniu.



01 Cel i wybór
Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki
Bazy nad pośladkami. Pasy pionowo ku górze po obu stronach kręgosłupa, bez zamykania obwodu tułowia.

03 Naciąg
Oba I: 0% – bez dodatkowego naciągu.

04 Pozycja i kolejność
Łagodnie zegnij tułów. Przyklej kolejno prawy i lewy pas, kończąc na skórze.

05 Błąd i kontrola
Powtórz wstawanie z krzesła. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

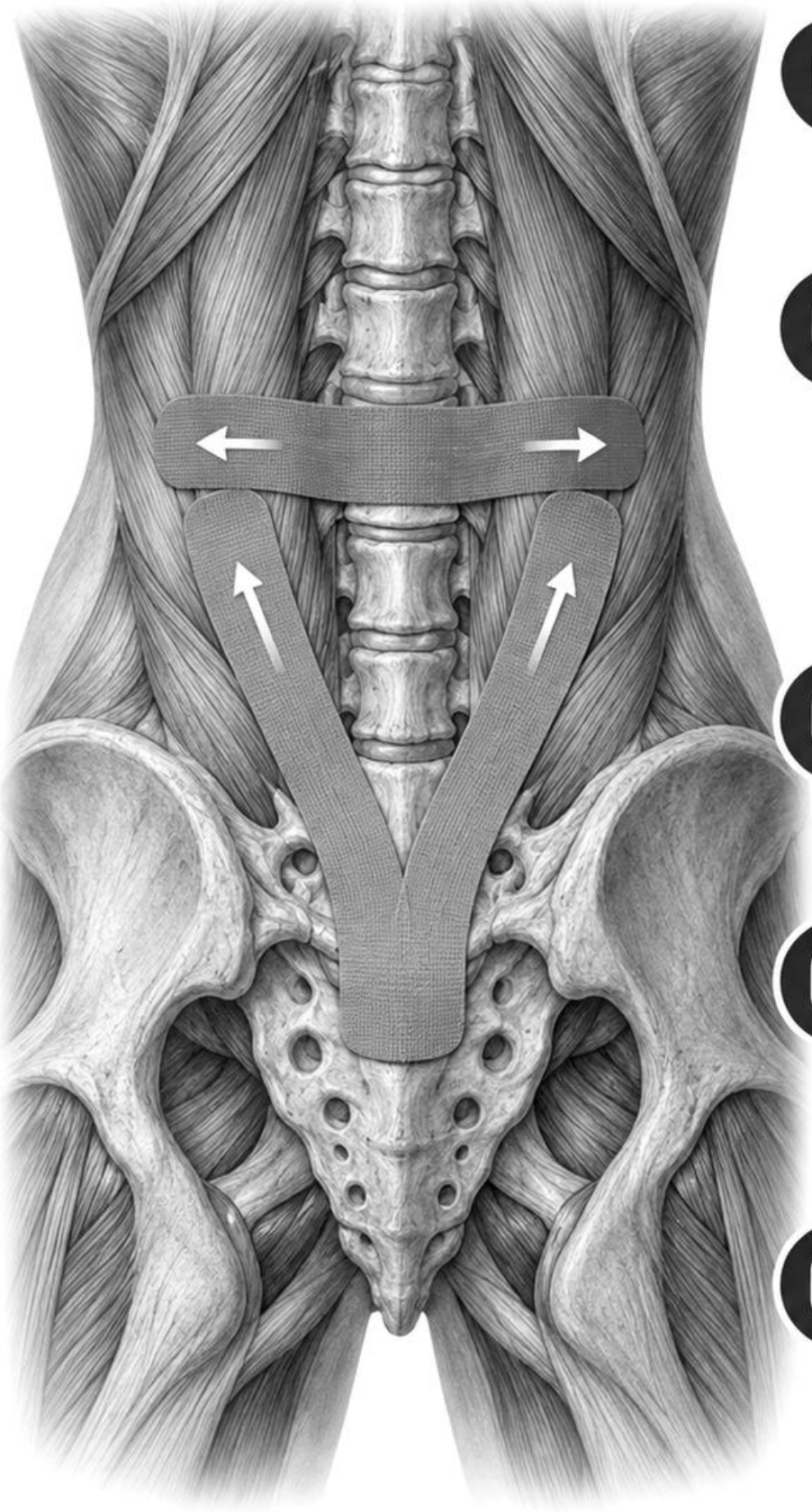


Źródła: A14; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 06

Okolica lędźwiowo-krzyżowa: Y + I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.



01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Y: baza nad kością krzyżową, ramiona ku górze przy prostownikach. Krótki I poprzecznie na ocenionej okolicy lędźwiowej.

03 Naciąg

Części robocze 10–15%; kotwice i końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparty siad z niewielkim zgięciem tułowia. Najpierw Y, potem I; końce na skórze.

05 Błąd i kontrola

Porównaj spokojne wstawanie. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A13; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 07

Biodro: dwa I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.



01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Pierwszy I po bocznej skórze nad pośladkowym średnim ku grzebieniowi biodrowemu. Drugi wzdłuż bocznej skórze uda ku dołowi.

03 Naciąg

Części robocze 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Leżenie bokiem; noga podparta. Przyklej pas biodrowy, następnie udowy.

05 Błąd i kontrola

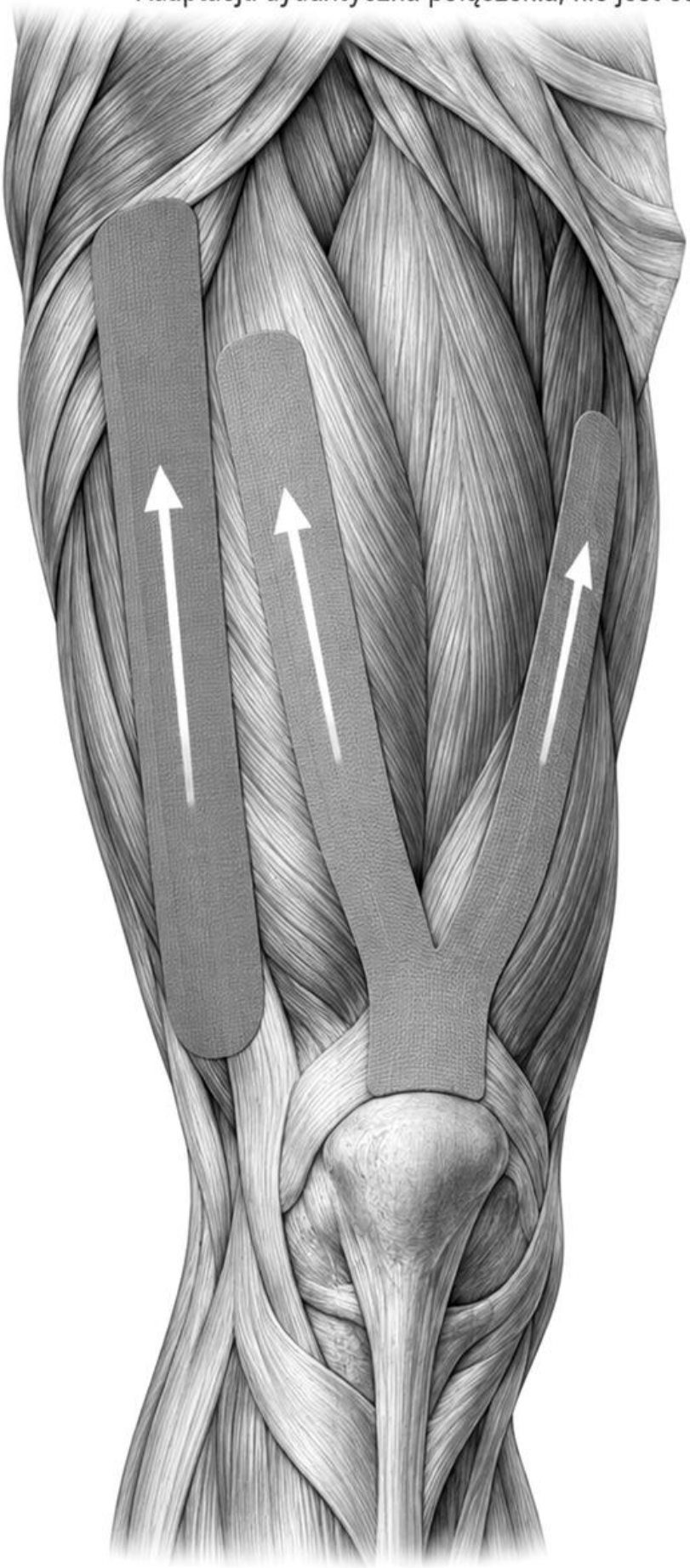
Porównaj krótki chód. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A13, A15; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 08

Przód uda: Y + I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.



01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Y od okolicy nad rzepką ku górze po bokach przodu uda. Osobny I od bocznej okolicy nad rzepką ku górze uda.

03 Naciąg

Części robocze 10–15%; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Podparta noga, tolerowane zgięcie kolana. Najpierw Y, potem I; unikaj wielu warstw.

05 Błąd i kontrola

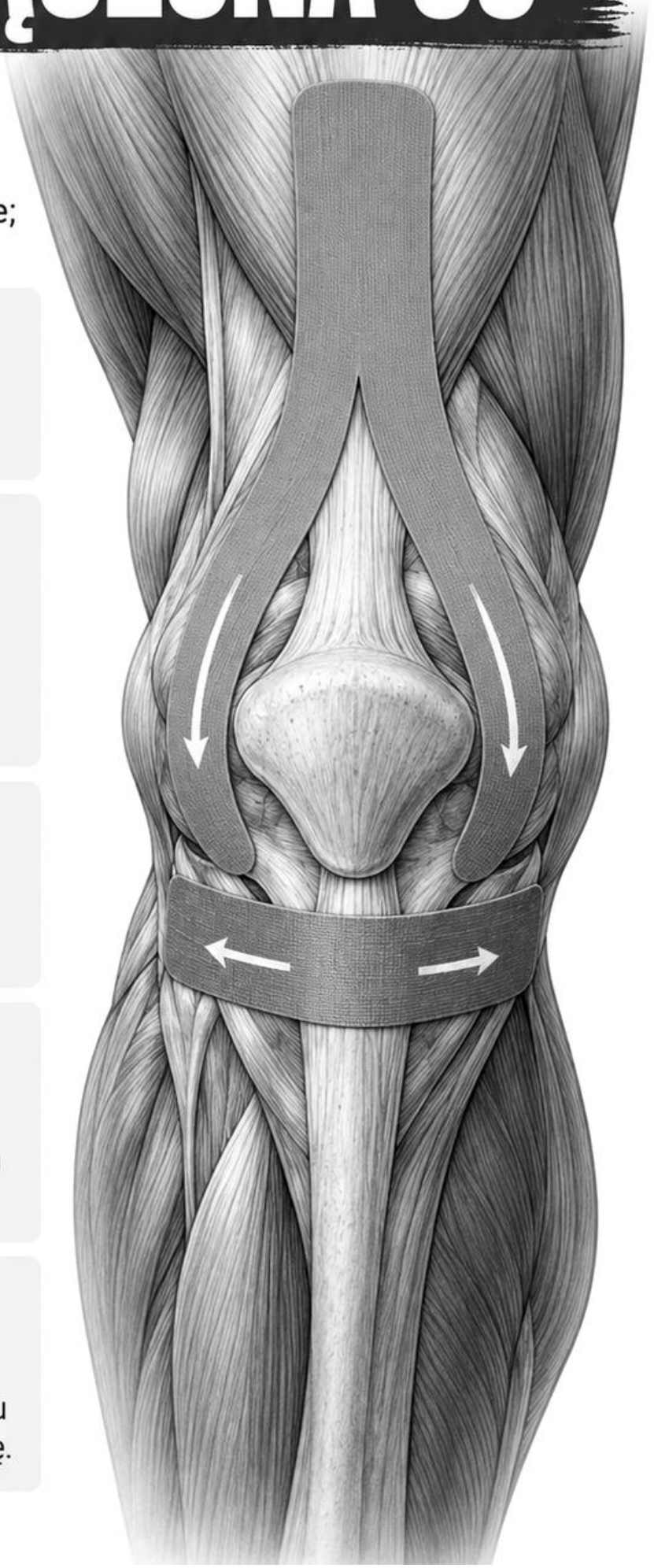
Powtórz wstawanie.
Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A13, A15; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 09

Kolano: Y + I

Zestaw elementów opisanych w źródle; dobór po badaniu.



01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Baza Y na środku przedniej części uda. Ramiona wokół boków rzepki. Opcjonalny I poprzecznie poniżej rzepki.

03 Naciąg

Y 0%; środek I 50% według RockTape; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Kolano około 90°, jeśli tolerowane. Przyklej Y, potem środek I i jego końce.

05 Błąd i kontrola

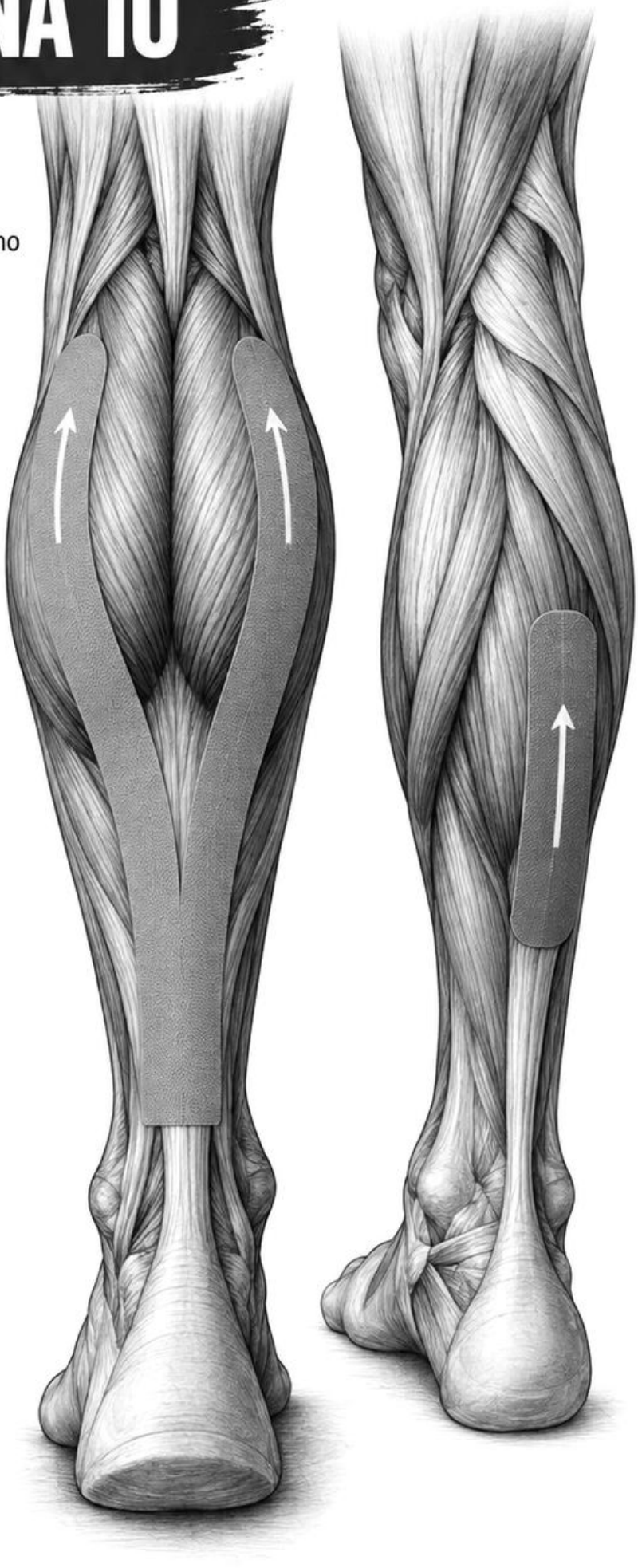
Porównaj wejście na niski stopień. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A17; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 10

Łydka: Y + I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.



01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Y od dolnej części łydki ku obu brzuścom mięśnia brzuchatego. Osobny krótki I na ocenionej bocznej skórze łydki.

03 Naciąg

Części robocze 10–15%; kotwice i końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Kończyna podparta; stopa bez bolesnego rozciągania. Najpierw Y, następnie I.

05 Błąd i kontrola

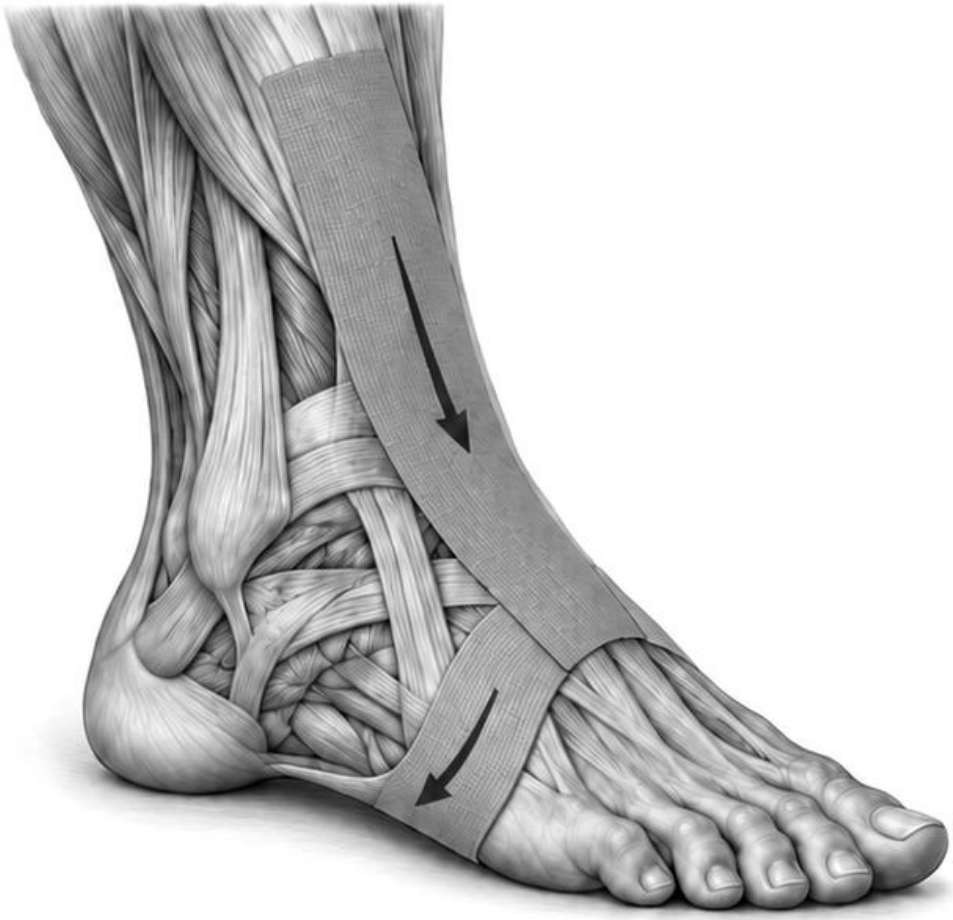
Porównaj spokojny chód. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

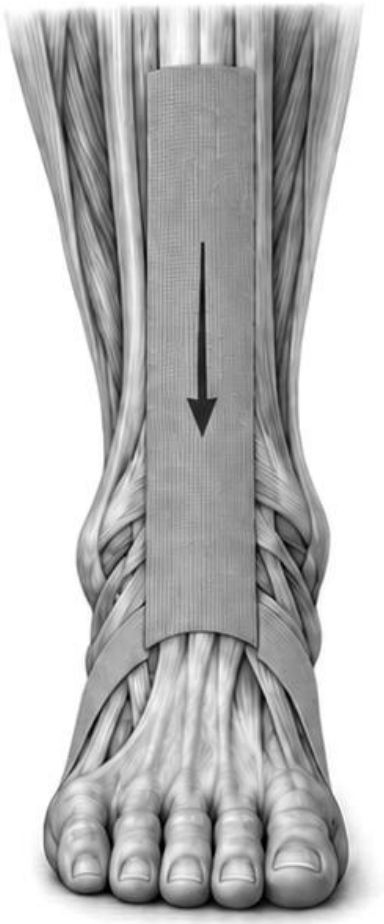
Źródła: A13, A15; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 11

Stopa i staw skokowy: dwa I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.











01

Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02

Pasy i kierunki

Pierwszy I od bocznego grzbietu stopy pod łukiem ku stronie przyśrodkowej, w otwartym układzie U. Drugi podłużnie na przedniej okolicy skokowej.

03

Naciąg

Części robocze 10–15%; końce 0%.

04

Pozycja i kolejność

Stopa podparta. Najpierw otwarty pas pod łukiem, potem przedni I; bez zamykania pierścienia.

05

Błąd i kontrola

Sprawdź czucie i kolor palców. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.

Źródła: A13, A15; wykaz na końcu atlasu.

MAPA ŁĄCZONA 12
Nadgarstek: dwa I

Adaptacja dydaktyczna połączenia; nie jest osobno zweryfikowanym protokołem.

01 Cel i wybór

Ustal jedną próbę przed aplikacją.

02 Pasy i kierunki

Długi I od grzbietu dłoni ku przedramieniu. Krótki I poprzecznie na grzbiecie nadgarstka; końce nie tworzą ciasnej opaski.

03 Naciąg

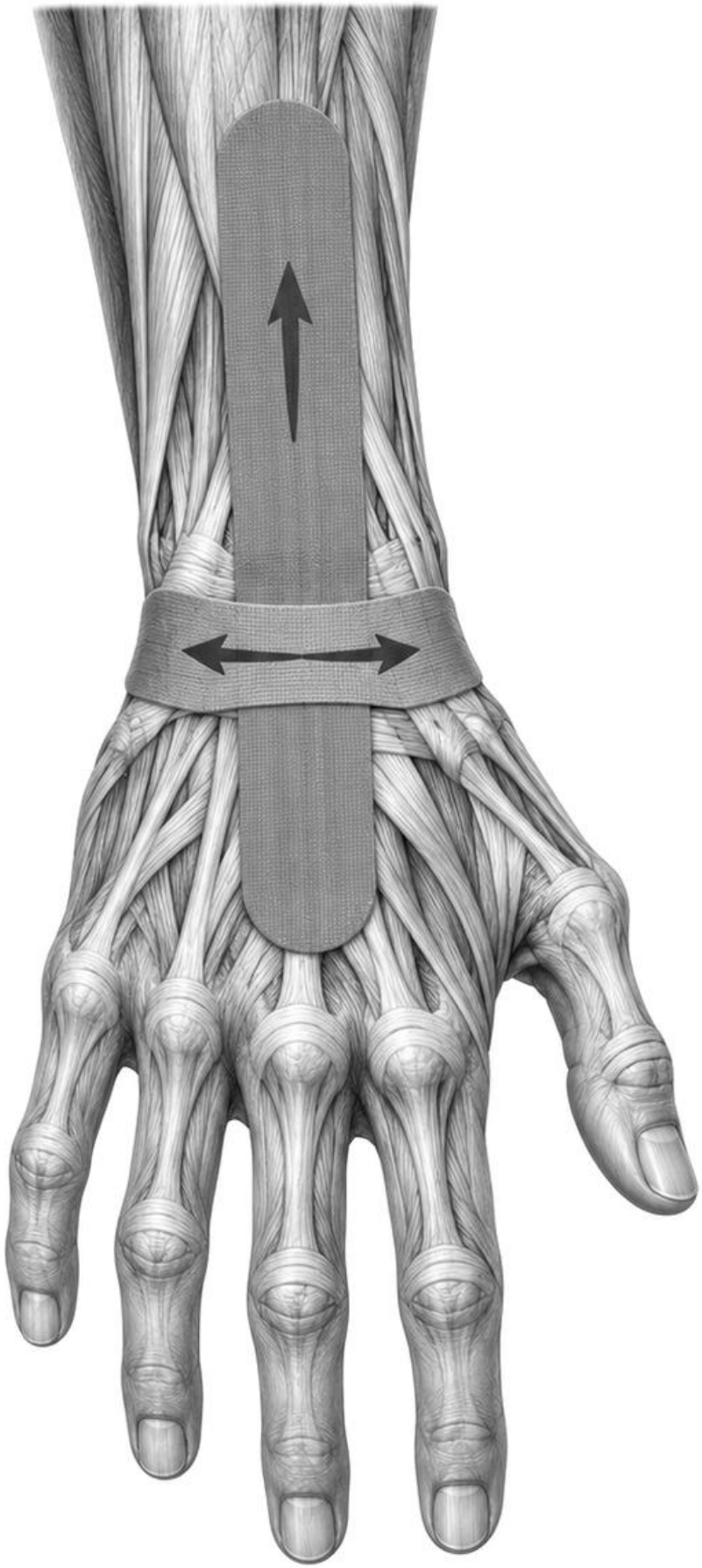
Długi I 25%, środek krótkiego 50% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.

04 Pozycja i kolejność

Ramię podparte, nadgarstek lekko zgjęty. Najpierw długi I, potem środek krótkiego i jego końce.

05 Błąd i kontrola

Porównaj chwyt, sprawdź czucie palców. Nie zwiększaj naciągu przy braku korzyści; oceń skórę.



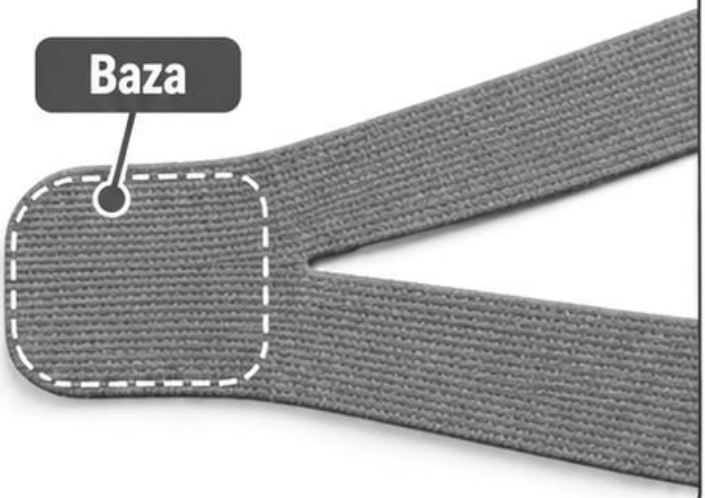
Źródła: A20; wykaz na końcu atlasu.

Słowniczek 01

Baza • kotwica • ramię • część robocza

01 Baza

Nieprzecięta część wspólna rozgałęzionego paska.



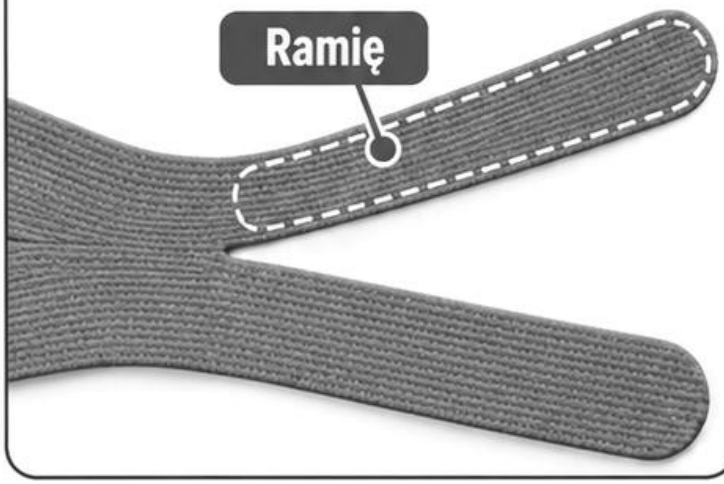
02 Kotwica

Fragment mocujący początek lub koniec aplikacji. Zwykle układany bez dodatkowego naciągu według protokołu.



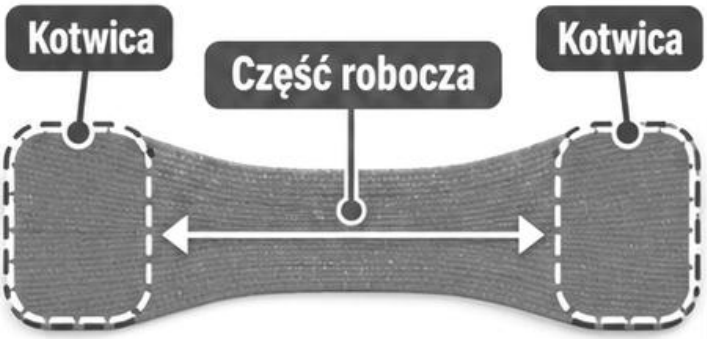
03 Ramię

Jeden z podłużnych fragmentów powstałych po rozcięciu taśmy.



04 Część robocza

Odcinek pomiędzy kotwicami, dla którego mapa określa przebieg i naciąg.

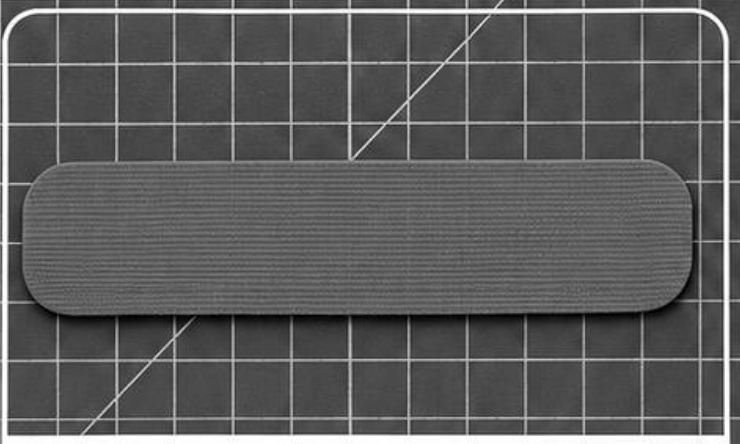


Baza i kotwica mogą zajmować ten sam fragment, ale opisują inne cechy konstrukcji.

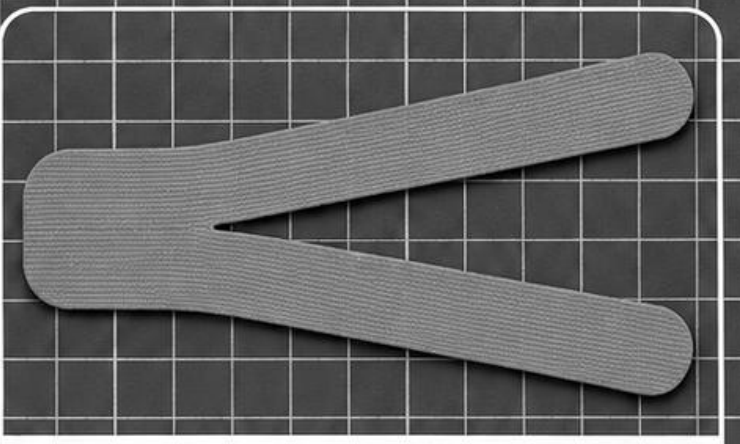
Źródło [5].

Słowniczek 02

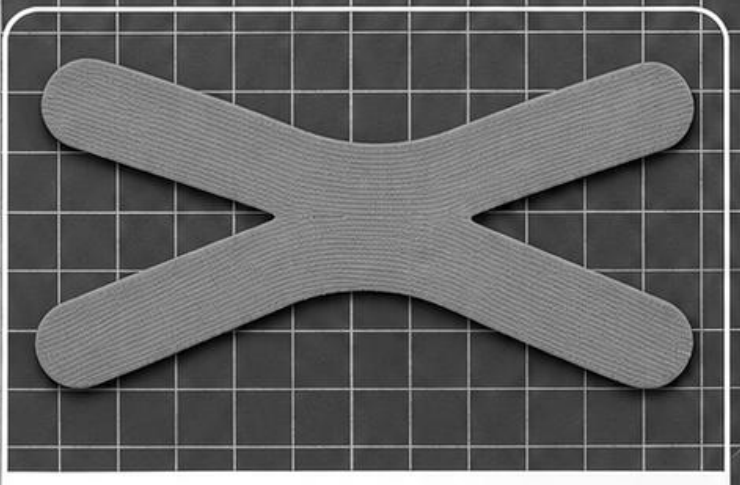
I • Y • X • wachlarz



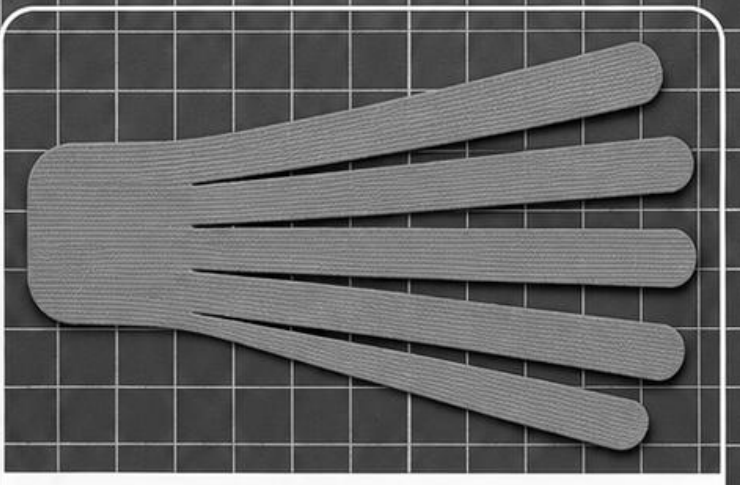
I | Jeden niepodzielony pasek.



Y | Podłużne rozcięcie tworzy dwa ramiona połączone wspólną bazą.



X | Nacięcia od obu końców pozostawiają środek oraz cztery ramiona.



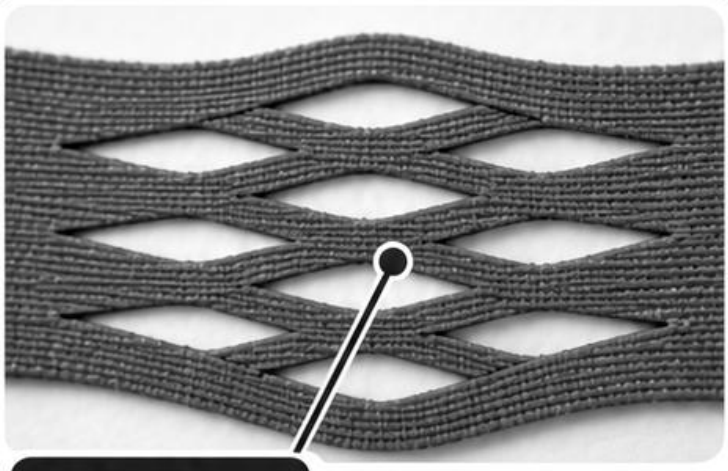
Wachlarz | Kilka wąskich ramion wychodzi ze wspólnej nieprzeciętej bazy.

Cięcie określa konstrukcję.
Samo w sobie nie wskazuje celu terapii ani siły naciągu.

Źródło [5].

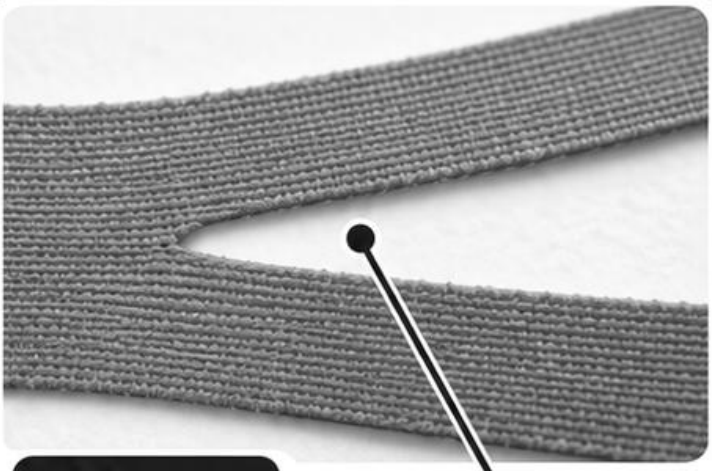
Słowniczek 03

Siatka • okno • pasek • rozgałęzienie



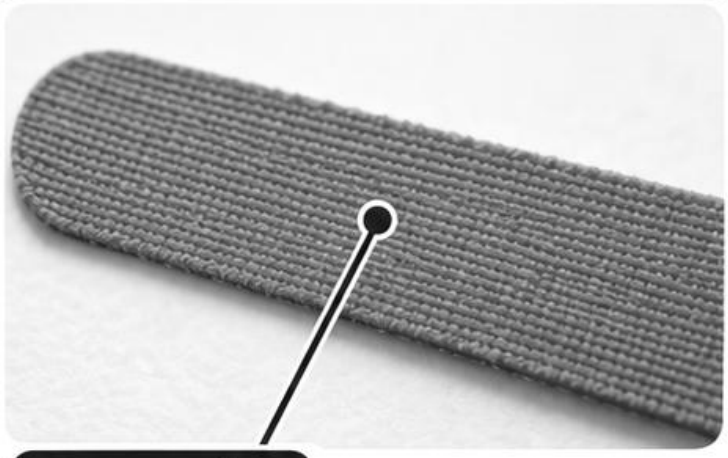
Siatka

Wewnętrzne nacięcia paska, którego oba końce pozostają połączone.



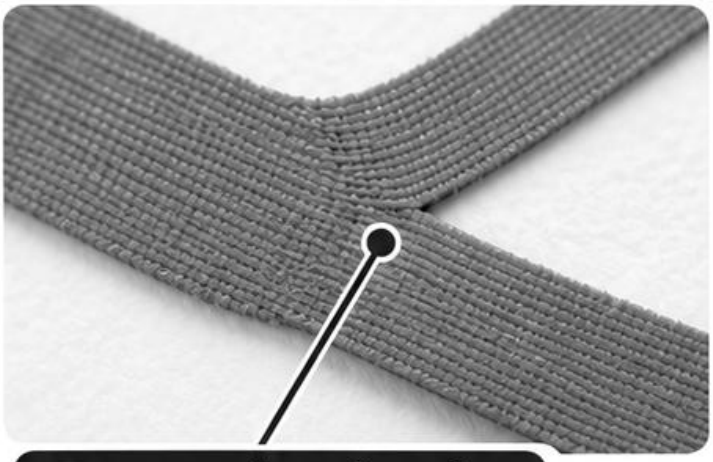
Okno

Odsłonięty obszar pomiędzy ramionami aplikacji. Nie oznacza automatycznie odciążenia tkanki.



Pasek

Jeden odcięty fragment taśmy, niezależnie od liczby ramion.



Rozgałęzienie

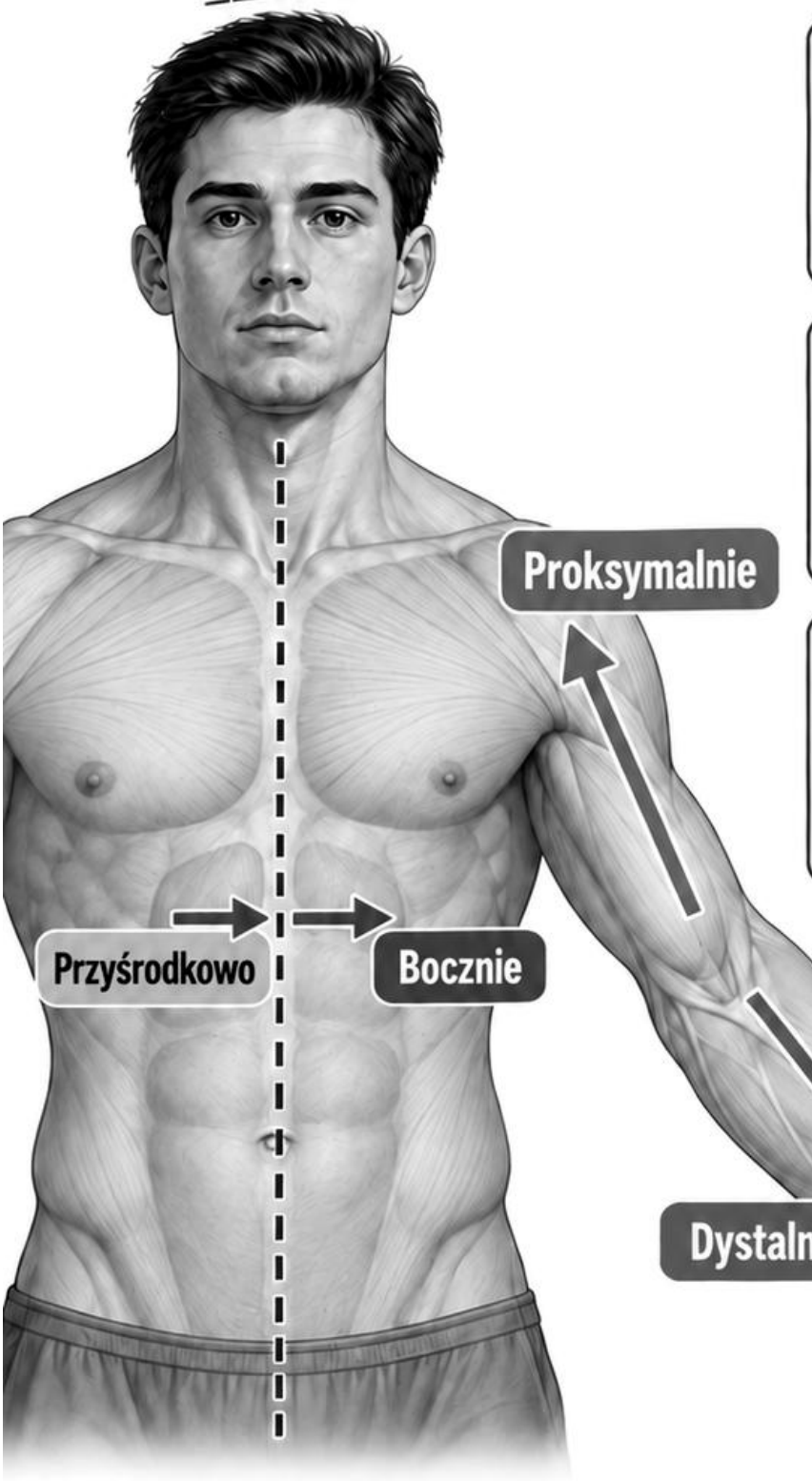
Miejsce, w którym nieprzecięta część przechodzi w oddzielne ramiona.

Sprawdź, czy rysunek przedstawia jeden pasek, czy kilka oddzielnych pasków.

Źródło [5].

Słowniczek 04

Proksymalnie • dystalnie • przyśrodkowo • bocznie



Proksymalnie

Bliżej tułowia lub początku kończyny.

Dystalnie

Dalej od tułowia lub początku kończyny.

Przyśrodkowo

W kierunku płaszczyzny pośrodkowej ciała.

Bocznie

Dalej od płaszczyzny pośrodkowej ciała.

Opis odnosi się do ciała pacjenta, a nie do lewej i prawej strony kartki.

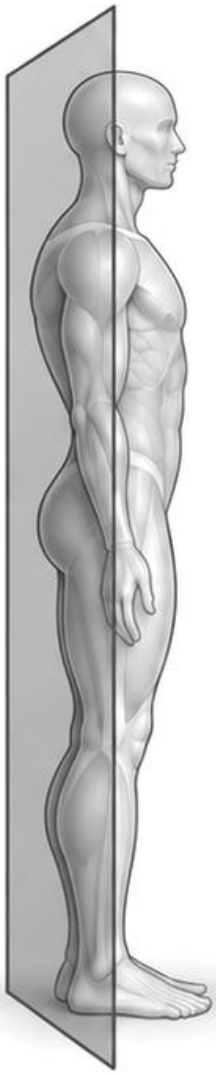
Źródło [6].

Słowniczek 05

Płaszczyzny i pozycja neutralna

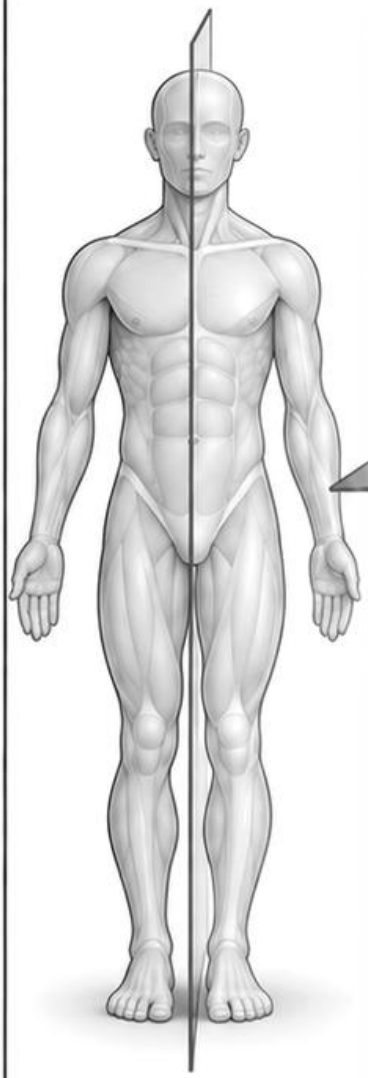
Płaszczyzna czołowa

Dzieli ciało na część przednią i tylną.



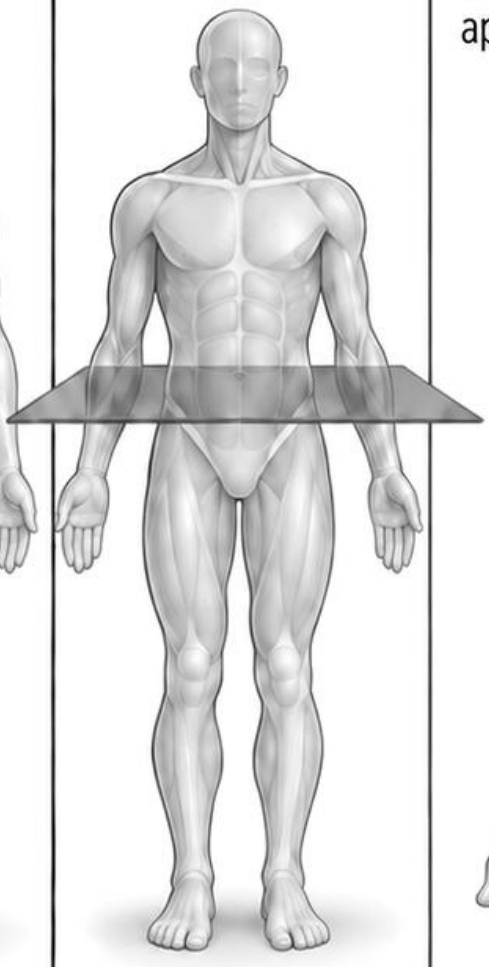
Płaszczyzna strzałkowa

Dzieli ciało na część prawą i lewą.



Płaszczyzna poprzeczna

Dzieli ciało na część górną i dolną.



Pozycja neutralna

Punkt odniesienia do opisu ustawienia stawu. Nie jest pozycją wymaganą przy każdej aplikacji.



Najpierw odczytaj nazwę ruchu.
Potem dopasuj ustawienie do tolerancji pacjenta.

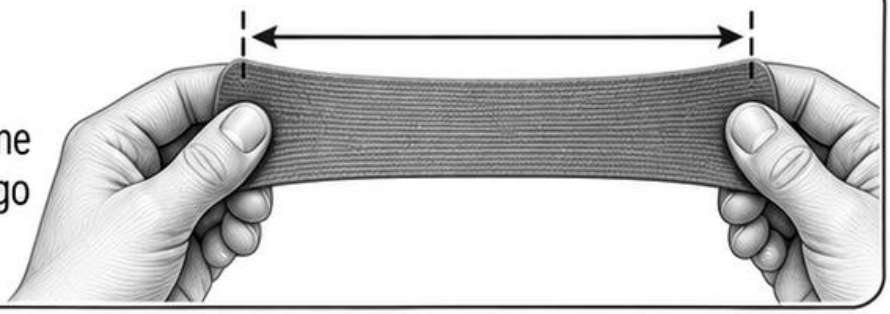
Źródło [6].

Słowniczek 06

Naciąg • powrót sprężysty • fałdy • przyczepność

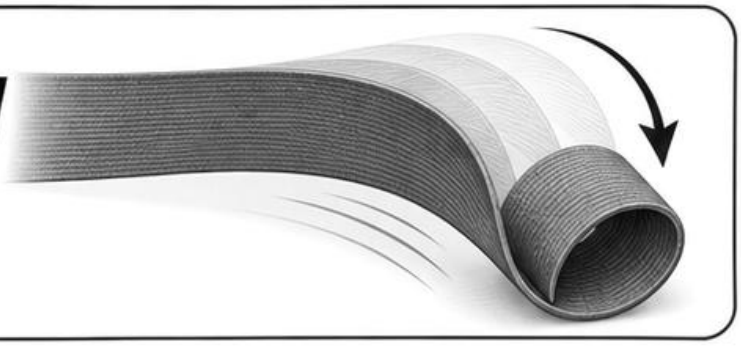
01 Naciąg

Wydłużenie taśmy określone zgodnie z konwencją danego protokołu.



02 Powrót sprężysty

Tendencja rozciągniętej taśmy do skracania po zwolnieniu siły.



03 Fałdy

Pofałdowanie skóry lub taśmy po zmianie pozycji.
Nie potwierdza skuteczności leczenia.



04 Przyczepność

Zdolność kleju do utrzymania kontaktu ze skórą.



Duży naciąg nie oznacza większej korzyści.
Oceń skórę i komfort.

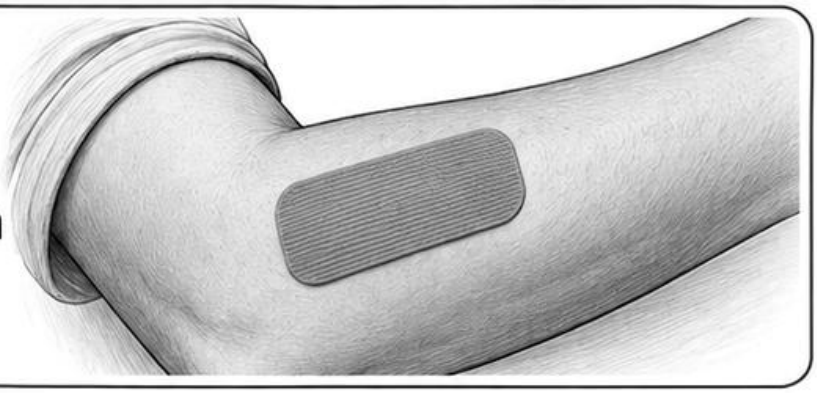
Źródła [1, 5].

Słowniczek 07

Próba skórna • reakcja • usuwanie • ponowna ocena

01 Próba skórna

Ograniczona ekspozycja na taśmę przed planowanym użyciem. Nie wyklucza późniejszej alergii.



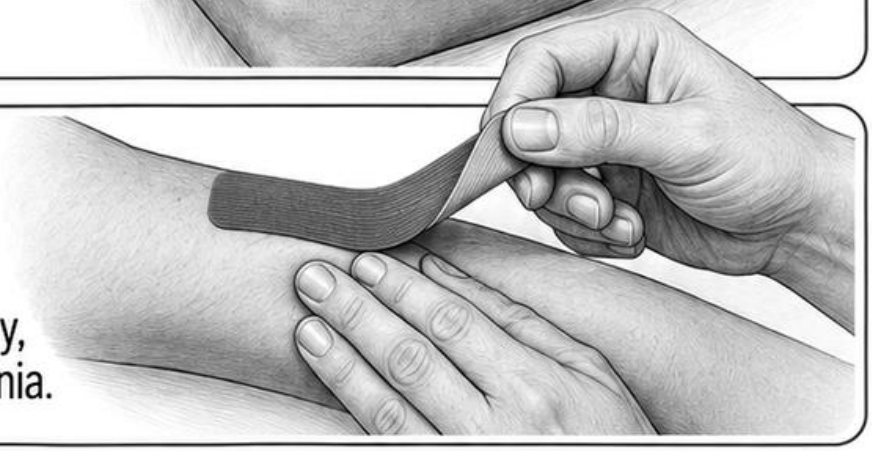
02 Reakcja skórna

Świąd, pieczenie, rumień lub pęcherze wymagają usunięcia taśmy i oceny skóry.



03 Usuwanie

Powolne odklejanie z podtrzymywaniem skóry, bez gwałtownego szarpania.



04 Ponowna ocena

Porównanie ustalonych objawów i czynności z wynikiem sprzed aplikacji.



Brak korzyści jest powodem zmiany planu, nie zwiększania naciągu bez oceny.

Źródło [3].

Narzędzia i szerokość taśmy

Przygotuj stanowisko przed wizytą

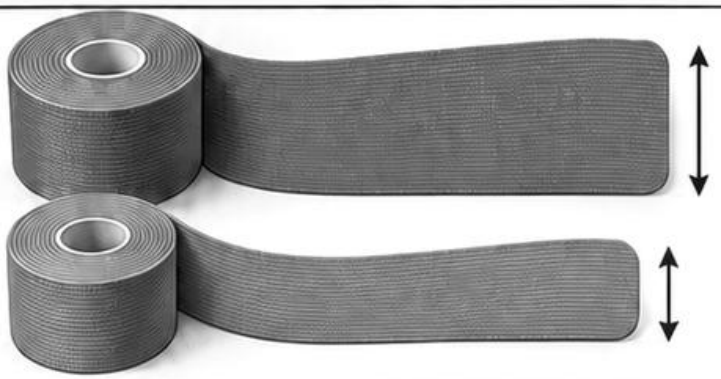
01

Potrzebujesz taśmy, czystych ostrych nożyczek, miarki oraz miejsca na odpadki z papieru.



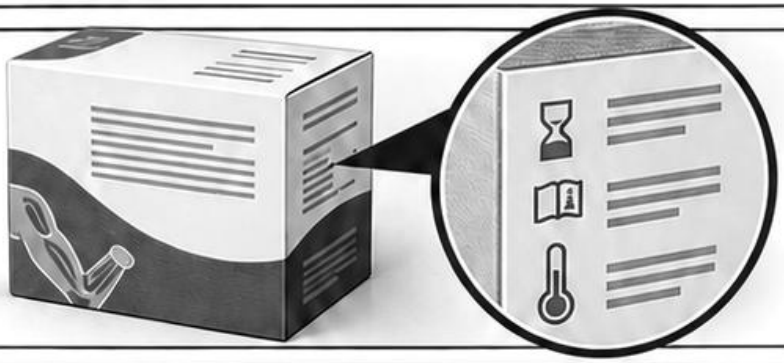
02

Dobierz szerokość do wielkości okolicy i dostępnego miejsca. Nie przyjmuj jednej szerokości dla dłoni, uda i tułowia.



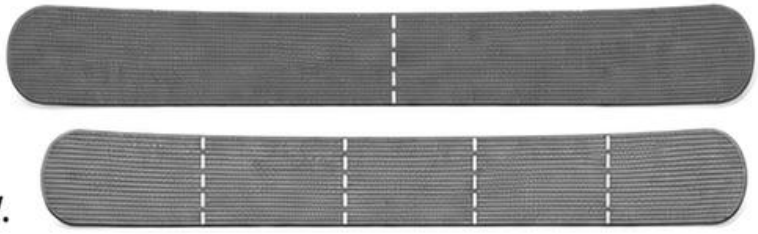
03

Sprawdź opakowanie: skład, termin przydatności, instrukcję użycia i warunki przechowywania.



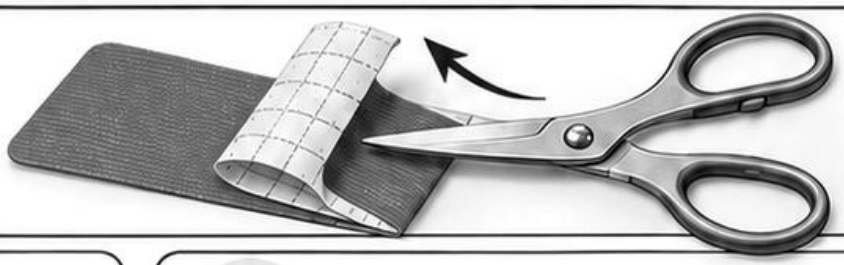
04

Przygotuj odcinki przed odklejeniem papieru. Końce nie powinny łączyć się w ciasną opaskę wokół kończyny.



05

Ostre narzędzie kieruj od skóry pacjenta.



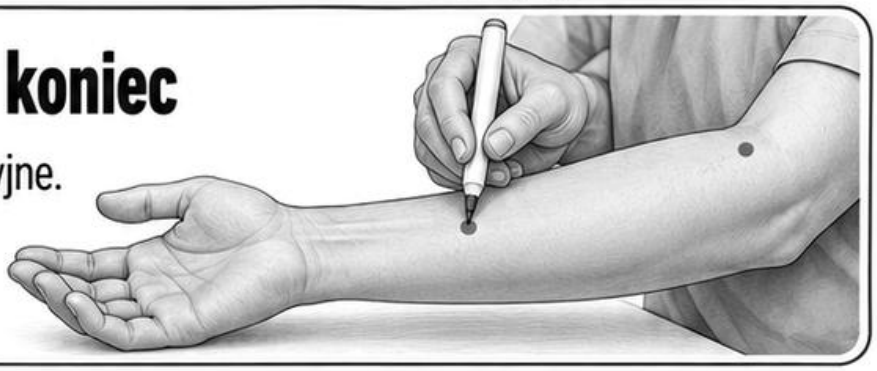
Źródła [3, 5].

Mierz po ustawieniu pacjenta

Długość dopasowana do przebiegu

01 Ustal początek i koniec

Zlokalizuj punkty orientacyjne.
Oznacz je tylko sposobem bezpiecznym dla skóry.



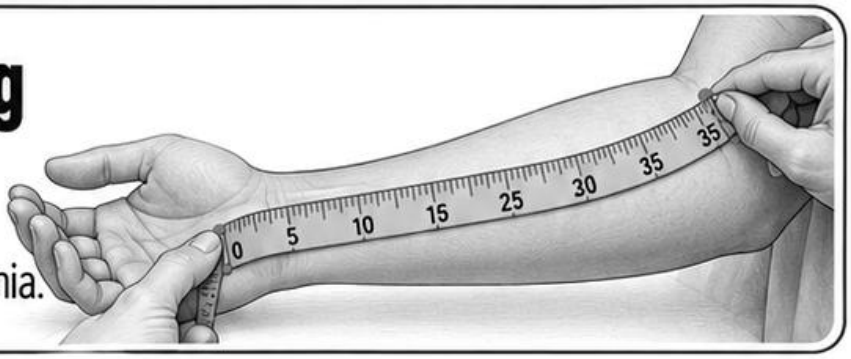
02 Ustaw okolicę

Przyjmij pozycję wskazaną na mapie, w granicach komfortu.



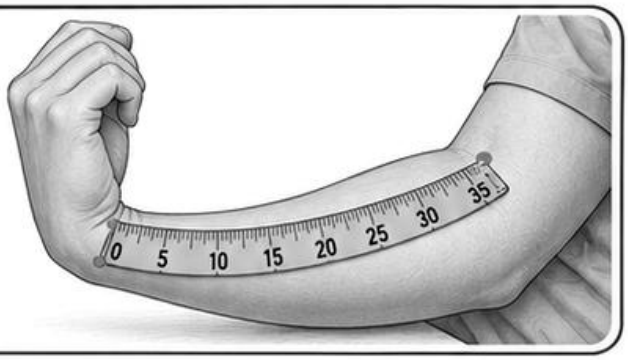
03 Zmierz przebieg

Prowadź miarkę wzdłuż planowanej trasy.
Uwzględnij bazę i zakończenia.



04 Sprawdź po zmianie pozycji

Taśma nie może ograniczać krążenia ani powodować niepokojącego ucisku.





Nie mierz długości na przypadkowo ułożonej kończynie.

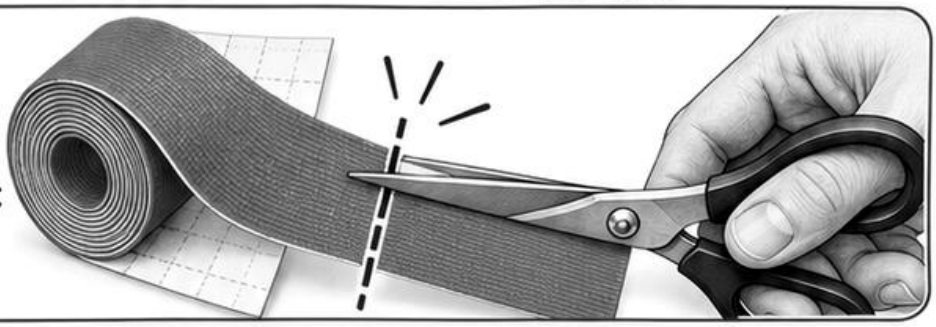


Źródła [3, 5].

Cięcie I

Prosty pasek, staranne zakończenia

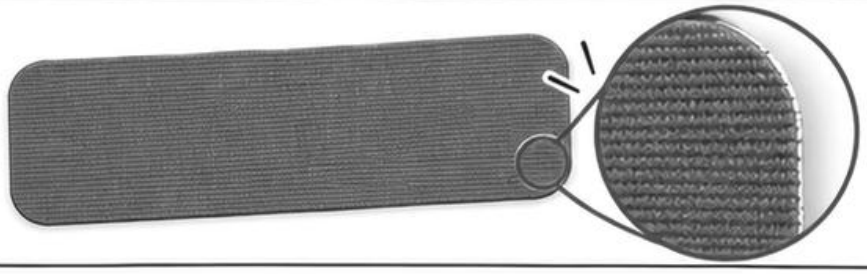
01 Odmierz potrzebny odcinek. Przetnij taśmę poprzecznie, zachowując czystą krawędź.



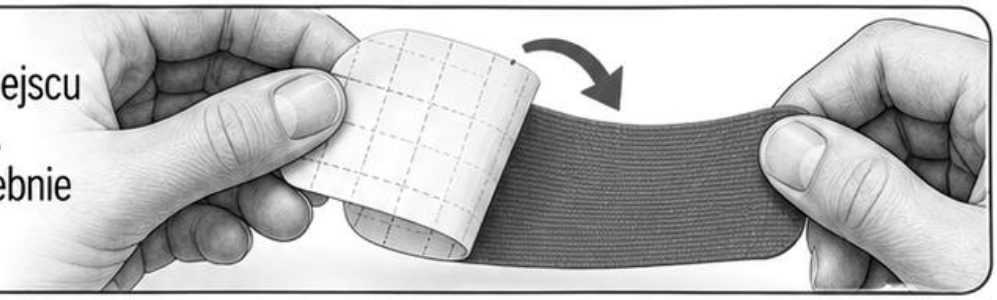
02 Zaokrąglij cztery narożniki, aby ograniczyć zaczepianie o ubranie.



03 Sprawdź, czy brzegi nie są postrzępione. Nie poprawiaj cięcia na skórze.



04 Rozdziel papier w miejscu ułatwiającym chwyt. Nie dotykaj niepotrzebnie kleju.



05 Przed aplikacją rozpoznaj **bazę**, część roboczą i koniec. Naciąg odczytaj z właściwej mapy.



06 **Błąd:** ostre narożniki i rozciągnięte zakończenia.



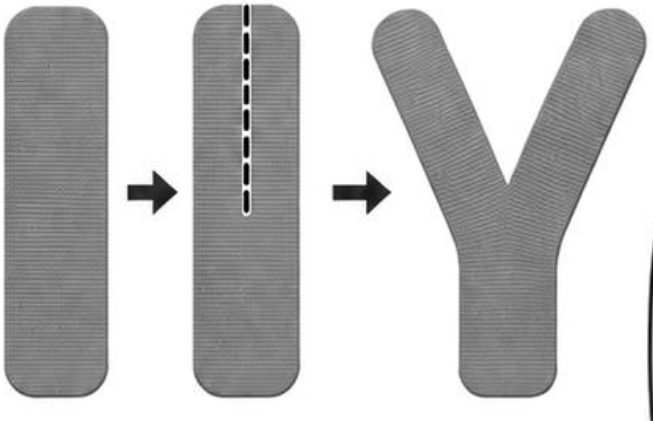
Źródło [5].

Cięcia Y i X

Nie przetnij wspólnej części

01 Y

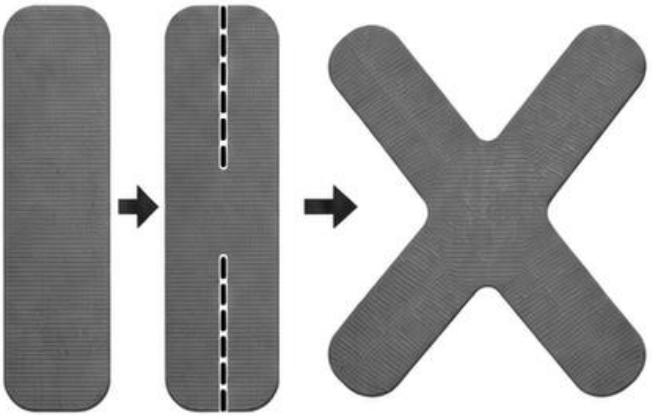
Wykonaj podłużne cięcie od jednego końca. Pozostaw nieprzeciętą bazę i zaokrąglij końcówki ramion.





02 X

Natnij pasek podłużnie od obu końców. Pozostaw integralny środek łączący cztery ramiona.

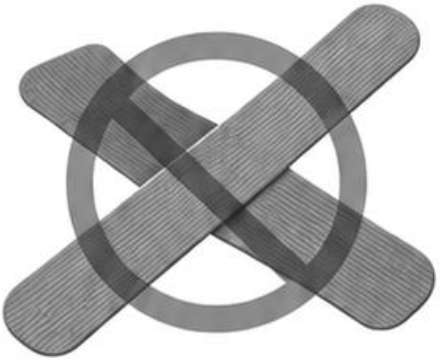




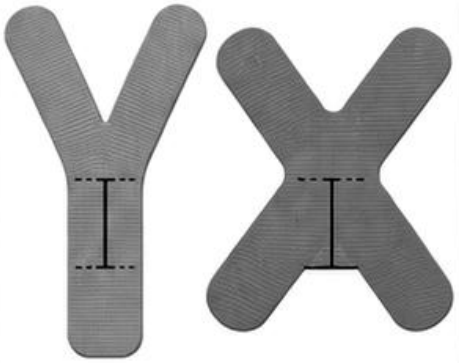
Przed odklejeniem papieru sprawdź połączenia. Nadmierne rozcięcie może rozdzielić pasek na części.



Nie twórz X przez przypadkowe skrzyżowanie dwóch pasków I: to inna konstrukcja.



Długość nieprzeciętego fragmentu dobierz zgodnie z mapą.



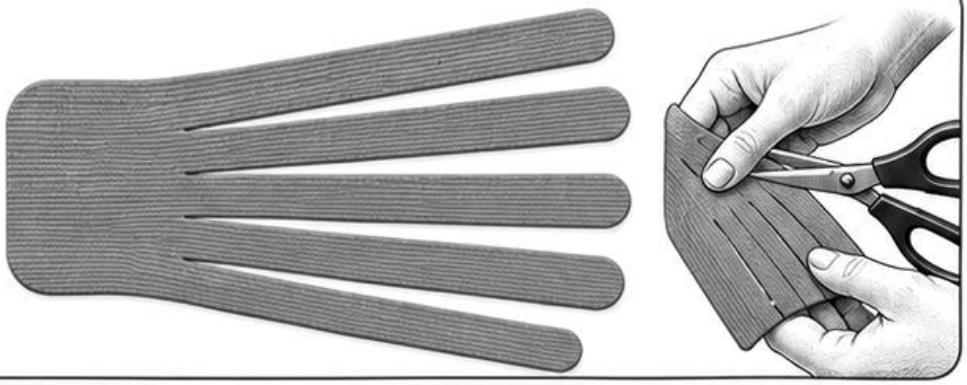
Źródło [5].

Wachlarz i siatka

Kontroluj początek oraz koniec nacięć

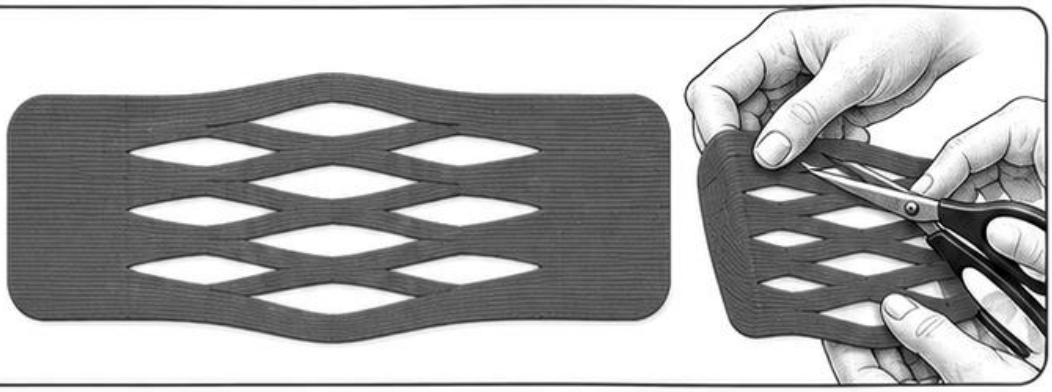
01 Wachlarz

Natnij pasek na kilka wąskich ramion. Wszystkie pozostają połączone jedną nieprzeciętą bazą.



02 Siatka

Wykonaj nacięcia wewnątrz paska. Nie przecinaj obu końcowych mostków.



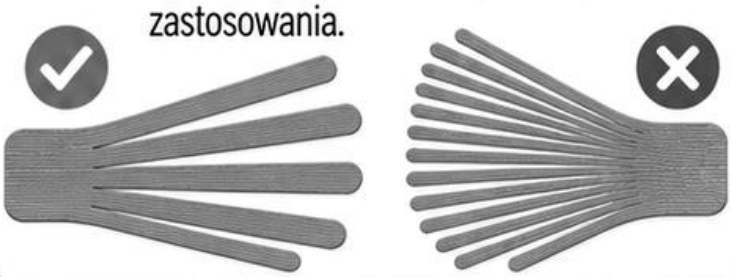
03

Rozłóż konstrukcję na papierze i sprawdź ciągłość. Usuń strzępiące się elementy przed kontaktem ze skórą.



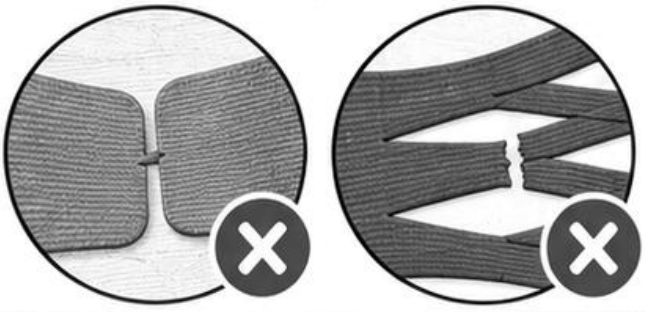
04

Nie zakładaj, że większa liczba ramion poprawia efekt. Kształt i przebieg wynikają z wybranego zastosowania.



05

Błąd: przecięta baza lub zerwany mostek siatki.



Źródło [5].

Przechowuj zgodnie z instrukcją

Zadbaj o taśmę i klej

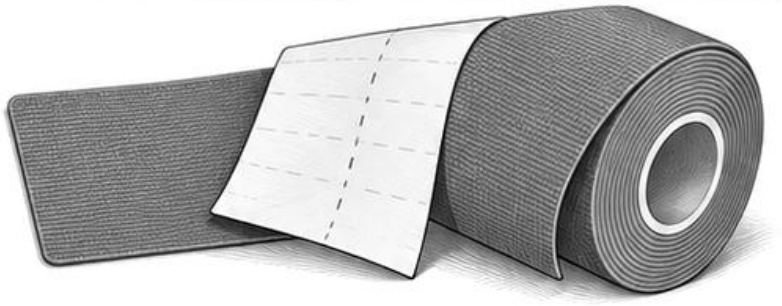
01 **Zachowaj oryginalne opakowanie** z oznaczeniem partii oraz terminem przydatności.



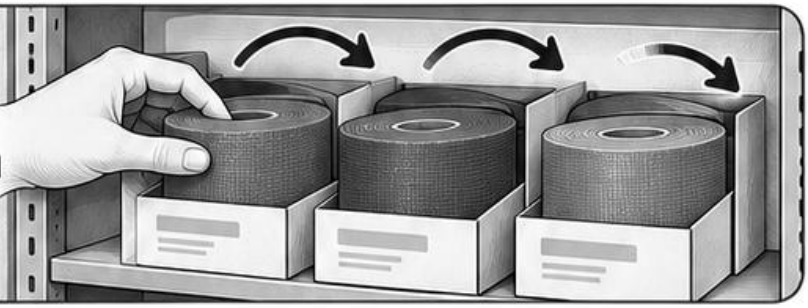
02 Chroń rolki **przed wilgocią,** bezpośrednim słońcem i źródłami ciepła. Dokładny zakres temperatur sprawdź u producenta.



03 **Nie odkładaj odsłoniętego kleju na zabrudzoną** powierzchnię. Przechowuj przygotowane odcinki z papierem ochronnym.



04 **Rotuj zapas:** najpierw zużywaj rolki o wcześniejszym terminie.



05 **Nie używaj taśmy** zabrudzonej, uszkodzonej, ze zmienionym klejem lub po terminie wskazanym przez producenta.



Źródło [5].

Stanowisko gotowe do pracy

Kontrola przed aplikacją i po niej

01 PRZED

- Sprawdź skórę, zgodę, źródło mapy i pozycję pacjenta.
- Przygotuj długość, cięcie oraz plan bazy i zakończeń.



02 W TRAKCIE

- Dotykaj kleju jak najmniej, Kontroluj naciąg i komfort.
- Nie twórz ciasnej opaski wokół kończyny.



03 PO

- Sprawdź skórę i ustaloną czynność. Przekaż zasady usuwania.
- Zapisz zastosowanie i termin ponownej oceny.



04

- Ogranicz odpady: mierz przed cięciem, ale nie wykorzystuj zabrudzonych odcinków.



Źródła [3, 5].

Źródła i granice interpretacji

Bibliografia 1/2

[1] Gianola i wsp. Cochrane, 2021. CD012720.

[2] de Oliveira i wsp. Sports Health, 2021. doi:10.1177/1941738120944254.

[3] Lancashire Teaching Hospitals NHS. Therapeutic Tape, 2023.

[4] NHS. Swollen arms and hands (oedema). Aktualizacja 01.10.2025.

[5] U-Sport / SPM Meditech. Athlete Kinesio Tape: instrukcja 20200001-V1. K-Tape: k-tape.com/en/pages/faq

[6] OpenStax. Anatomy and Physiology 2e, rozdziały 1, 7–11. openstax.org

[7] Göksu i wsp. Acta Orthop Traumatol Turc, 2016. doi:10.1016/j.aott.2016.08.015.

[8] Hörmann i wsp. BMC Sports Sci Med Rehabil, 2020;12:14. doi:10.1186/s13102-020-00162-3.

[A1] Thelen i wsp., 2008. doi:10.2519/jospt.2008.2791.

[A2] Alam i wsp., 2015. doi:10.1016/j.hkpj.2014.10.004.

Opis metody nie oznacza potwierdzonej skuteczności każdej mapy. Czytaj populację i ograniczenia badania.



Bibliografia 2/2

Metody, producenci i anatomia

[A5]
ANZCTR. Rejestr 347625.
anzctr.org.au

[A6]
Abd-Eltawab, Ameer, 2024.
doi:10.1142/S1013702524500082.

[A7]
Zanca, UFSCar, 2014, sekcja 2.4.2.
Zanca i wsp., 2016.
doi:10.1016/j.jelekin.2015.06.005.

[A9]
Badanie IKT, 2022.
PMCID: PMC9209818.

[A10]
Geler Külcü i wsp., 2024.
doi:10.5606/tftrd.2024.14151.

[A8]
Hampton Adams. Shoulder Support.
hamptonadams.com

[A11/A12/A20]
TRUETAPE. Neck; Middle back; Wrist.
truetape.de/en/applications/

Skala TRUETAPE:
truetape.de/en/faq

[A13]
CureTape. How To Tape.
curetape.com/how-to-tape/

[A14/A17–A19]
RockTape. Rehab Taping Instructions, 2018.
rocktape.com

[A15/A16]
OpenStax. Anatomy and Physiology 2e, rozdziały 11.5–11.6.

Adaptacje dydaktyczne są oznaczone na mapach. Nie stanowią osobno potwierdzonych protokołów regionalnych. Procenty różnych metod nie są zamienne.

Dostęp do źródeł: 27.10.2026.

