15 protokołów
według celu terapii



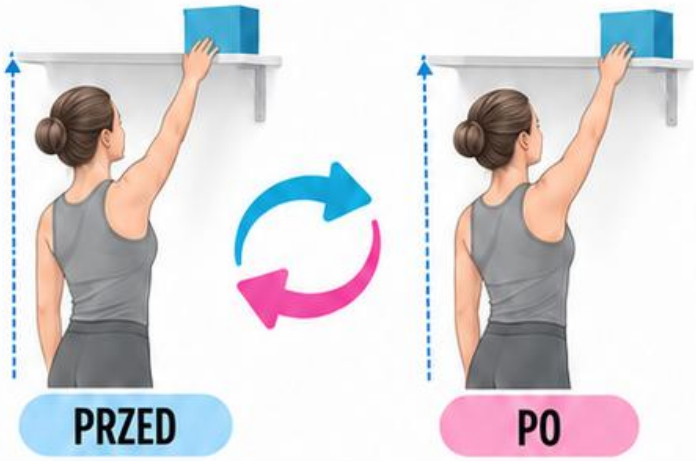
Sekwencje aplikacji i kontrola odpowiedzi

Ostoja

Wybierz cel i powtórz tę samą próbę



Przed aplikacją oceń skórę, czucie, przeciwwskazania i uzyskaj zgodę. Nie stosuj przy niewyjaśnionych ostrych objawach.



Zapisz jedną czynność i wynik przed oraz po aplikacji. Cel opisuje próbę kliniczną, nie gwarantowany efekt.



Procenty TRUETAPE odnoszą się do maksymalnej rozciągliwości; nie są wydłużeniem względem L_0.



Kotwice i zakończenia: 0%.
Przykłady dla przeszkolonych terapeutów.
Metody producentów nie zastępują rehabilitacji aktywnej.

01 • Bark: komfort unoszenia

Wybór: dolegliwości ocenione klinicznie; bez świeżego urazu wymagającego diagnostyki.
Cięcie: dwa I.





1. Dłoń skieruj do przeciwnej przedniej kieszeni. Bazę pierwszego pasa przyklej poniżej naramiennego, bocznie na ramieniu.



2. Prowadź pas tyłem barku ku górze: 25% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.



3. Przesuń dłoń ku kości ogonowej. Drugą bazę umieść nieco przed pierwszą. Pas prowadź przodem barku: 25%; zakończ przed pierwszym końcem. Kotwice 0%.

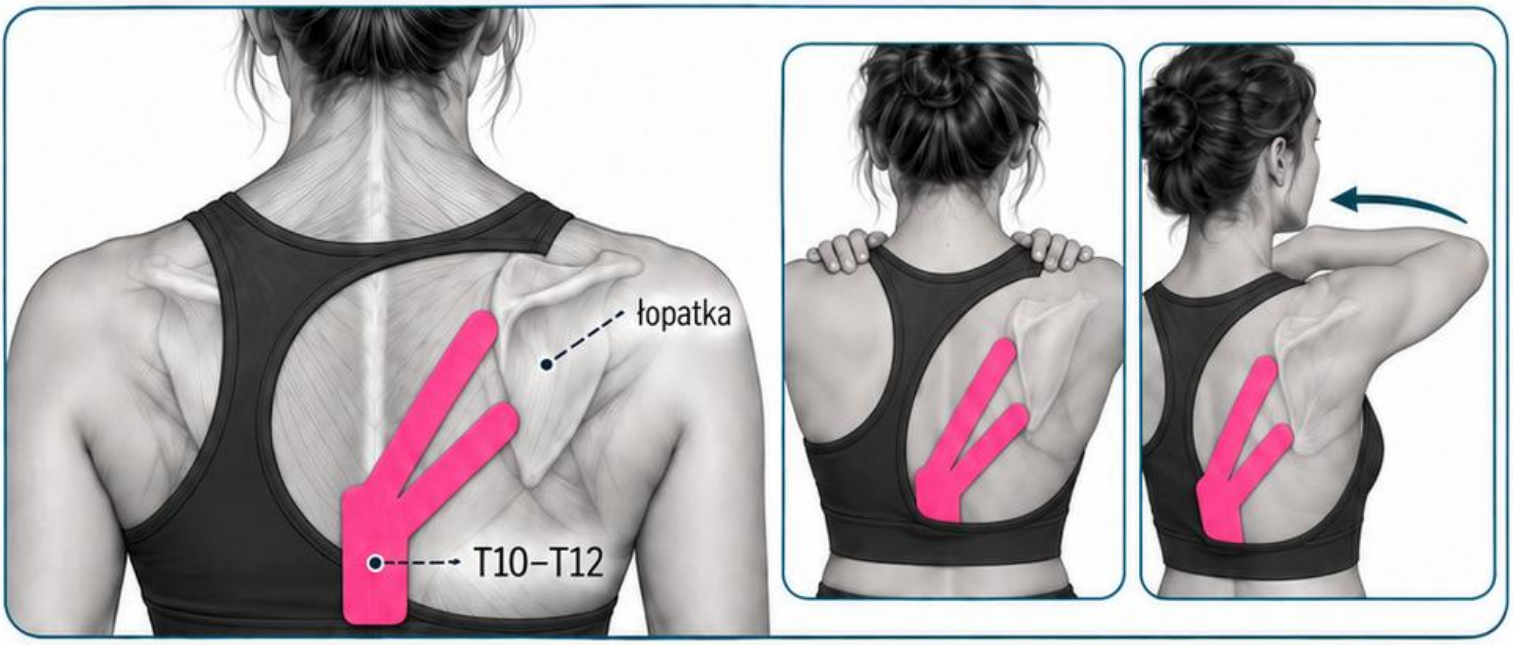


Kontrola: powtórz unoszenie. Pogorszenie lub reakcja skóry oznacza usunięcie.

Źródło: TRUETAPE, Shoulder.

02 • Łopatka: informacja o pozycji

Adaptacja części protokołu badawczego; nie dowodzi trwałej korekcji postawy.
Cięcie: Y dla dolnej części czworobocznego.



1. Bazę umieść w okolicy T10–T12.

2. Boczne ramię skieruj ku przyśrodkowemu brzegowi łopatki przy poziomym przywiedzeniu barku.



3. Drugie ramię ułóż przy dłoniach skrzyżowanych na klatce piersiowej.





Ramiona: napięcie po zdjęciu papieru, bez dokładania naciągu; kotwice 0%.

Nie przypisuj mu uniwersalnego procentu.

Kontrola: porównaj świadome ustawienie łopatki podczas unoszenia ręki.



Źródło:
Badanie PMC6333226; adaptacja dolnego Y.

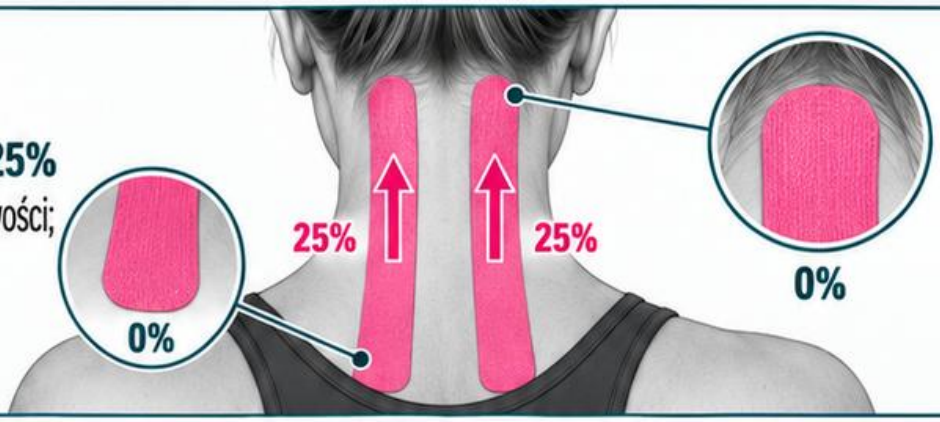
03 • Szyja: tolerancja ruchu

Wybór: po ocenie bólu szyi; bez nowych objawów neurologicznych.
Cięcie: trzy I.

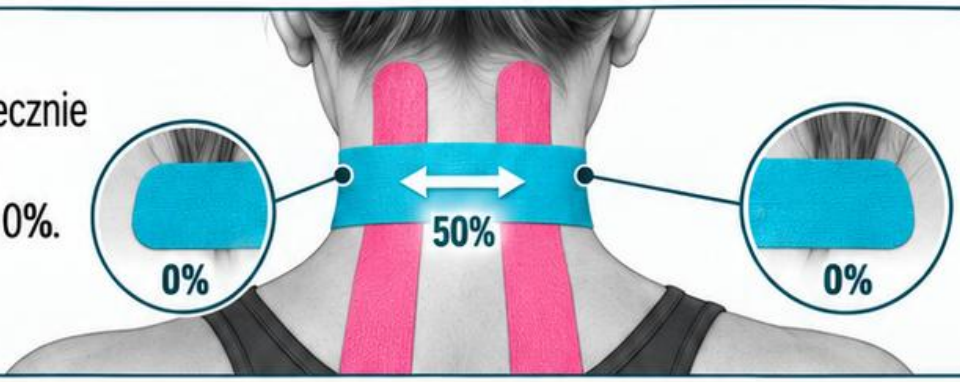
1. Lekko pochyl głowę. Dwa pasy prowadź po obu stronach kręgosłupa ku górze; bazy około 5 cm poniżej linii włosów.



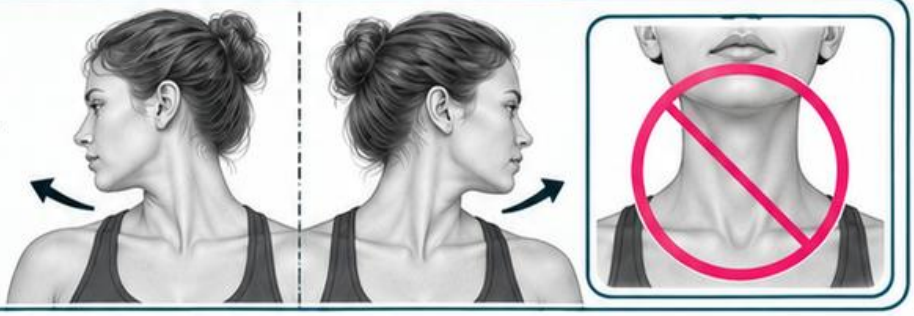
2. Części robocze obu pionowych pasów: **25%** maksymalnej rozciągliwości; bazy i końce **0%**.



3. Trzeci I ułóż poprzecznie przez okolicę szyi: środek **50%**; końce 0%.

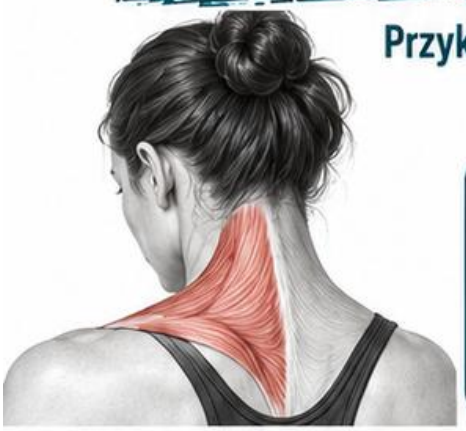


Kontrola: porównaj ten sam bezbolesny skręt, czucie i skórę. Nie oklejaj przedniej strony szyi.



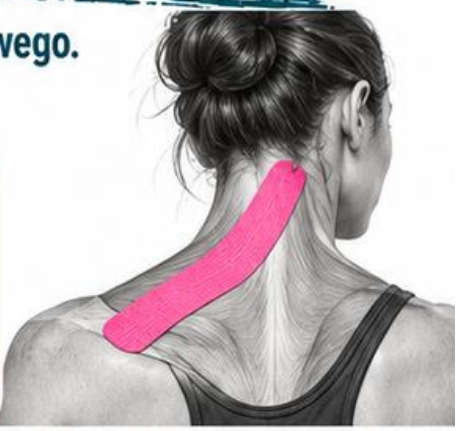
Źródło: TRUETAPE, Neck.

04 • Czworoboczny: komfort miejscowy



Przykład z badania bólu mięśniowo-powięziowego.
Cięcie: jeden I szerokości 5 cm.





1. W siadzie zmierz od środka wyrostka barkowego do linii włosów na karku.



2. Przyklej bazę na wyrostku barkowym: **0%.**



3. Obróć głowę w stronę aplikacji i pochyl ją w przeciwną stronę, bez prowokowania objawów.



4. Środek poprowadź wzdłuż włókien ku karkowi: **15–25%**; zakończenie **0%.**





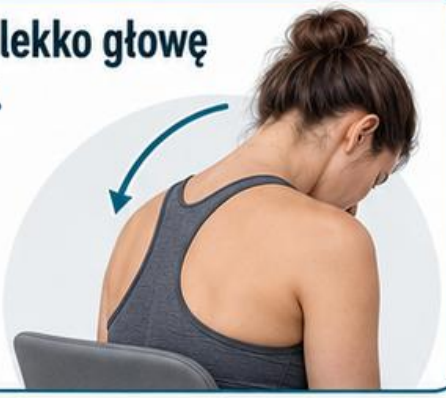
Kontrola: porównaj dyskomfort podczas tej samej czynności. Procent według badania; nie zamieniaj skali z TRUETAPIE.

Źródło: badanie IKT, 2022, PMC9209818.

05 • Odcinek piersiowy: czucie pozycji

Wybór: po ocenie dyskomfortu przy siedzeniu. **Cięcie:** dwa I.

1 Pochyl lekko głowę i tułów.



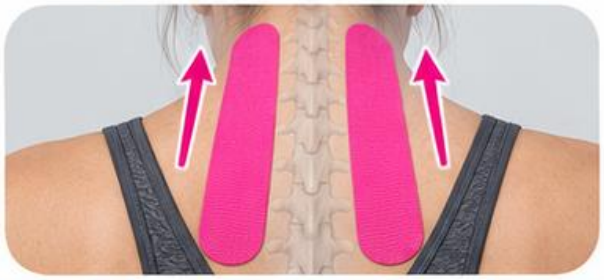
2 Przyklej bazę pierwszego pasa po prawej stronie kręgosłupa: 0%.



3 Prowadź go równolegle ku szyi: 25% maksymalnej rozciągliwości; koniec 0%.



4 Powtórz po lewej stronie, zaczynając na tej samej wysokości: 25%; oba końce 0%.







Kontrola:
wróć do siadu i porównaj komfort utrzymania wybranej pozycji.
Nie obiecuj ustawienia kręgów.

Źródło: TRUETAPE, Middle back.

06 • Lędźwie: komfort czynności

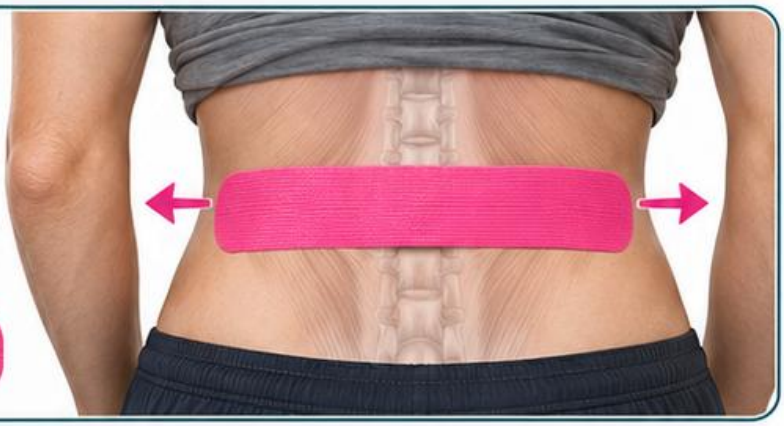
Wybór: po ocenie bólu lędźwiowego; bez objawów alarmowych. **Cięcie:** dwa I.

1. Pochyl tułów lekko do przodu, w tolerowanym zakresie.



2. Środek pierwszego pasa ułóż poprzecznie przez wybraną okolicę lędźwiową: 50% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.





3. Drugi I przyklej równolegle, tuż powyżej: środek 50%; końce 0%.





Kontrola: powtórz np. wstawanie z tego samego krzesła. Zapisz ból i komfort; usuń przy pogorszeniu.

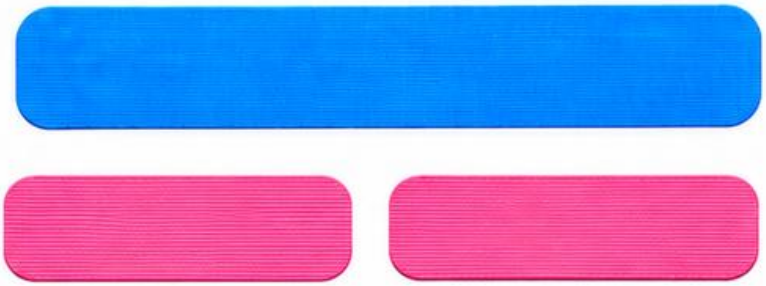


Źródło: TRUETAPE, Lower back.

07 • Okolica krzyżowa: tolerancja aktywności

Wybór: po ocenie przyczyny dolegliwości; taśma nie potwierdza rozpoznania stawu krzyżowo-biodrowego.

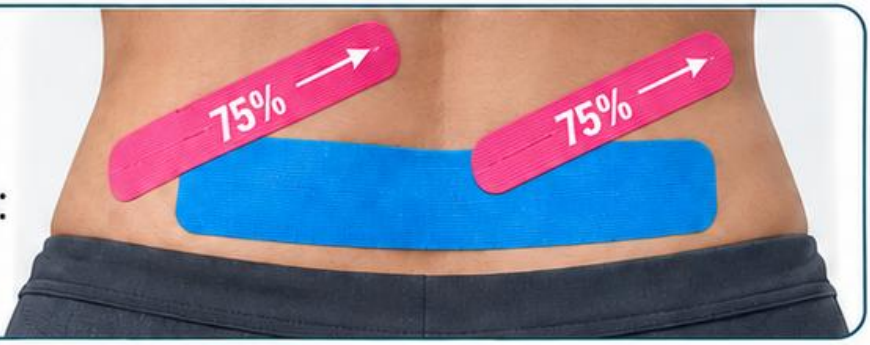
1. Lekko pochyl tułów. Cięcie: jeden I i dwa krótkie I z drugiego pasa.

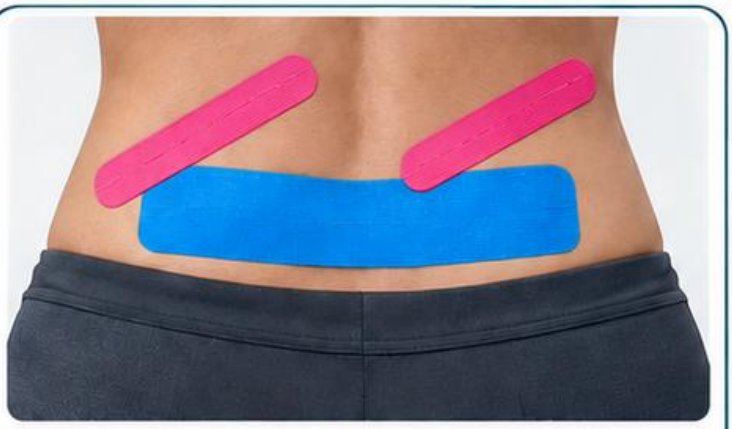


2. Długi pas ułóż poprzecznie nisko na plecach: środek 50% maksymalnej rozciągliwości.



3. Krótkie pasy ułóż skośnie nad ocenionymi okolicami po obu stronach: środek każdego 75%.





Wszystkie końce 0%. Wysoki naciąg wymaga szczególnej kontroli skóry.

Kontrola: porównaj ustaloną czynność, np. przejście z siadu do stania.



Źródło: TRUETAPE, Sacroiliac joint.

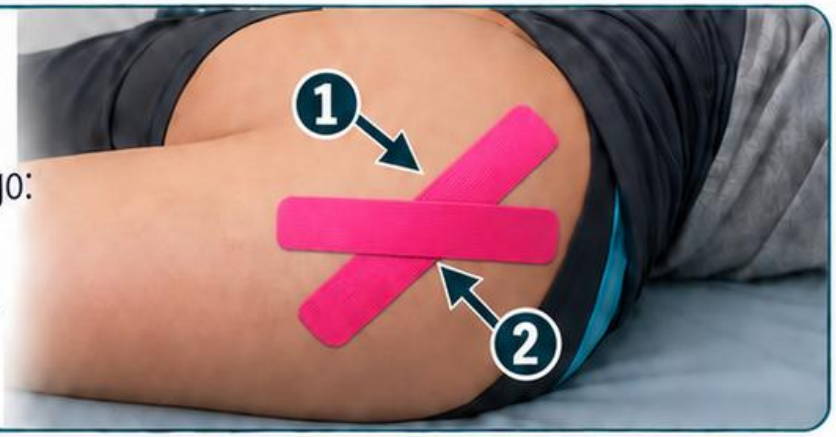
08 • Biodro: informacja podczas ruchu

Wybór: ocenione dolegliwości bocznej okolicy biodra.
Pozycja: leżenie bokiem, noga lekko z przodu.

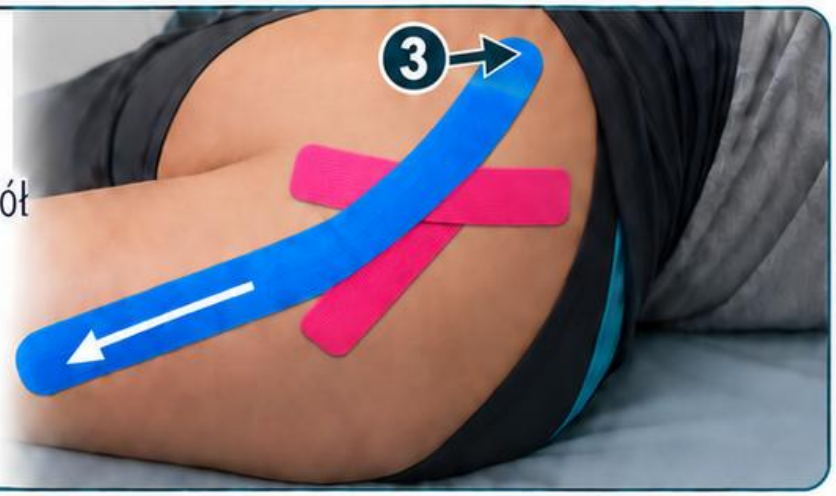
1 **1.** Podziel pierwszy pas na dwa krótkie I.



2 **2.** Nad wybraną okolicą przyklej pierwszy skośnie, drugi pod kątem 45° do niego: środki 75% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.



3 **3. Bazę długiego I umieść około 5 cm powyżej** skrzyżowania. Prowadź w dół bocznej strony uda: 25%; końce 0%.



4 **Kontrola:** porównaj krótki chód bez wymuszania zakresu.



Źródło: TRUETAPE, Hip.

09 • Przód uda: wsparcie czuciowe

Wybór: po ocenie dolegliwości mięśnia czworogłowego.
Cięcie: dwa I.

1 Zegnij kolano w tolerowanym zakresie; producent pokazuje około 130°. Nie wymuszaj tej pozycji.



2 Bazę pierwszego I przyklej nieco przyśrodkowo nad rzepką: 0%.





3 Prowadź ku górze uda: 25% maksymalnej rozciągliwości; koniec 0%.

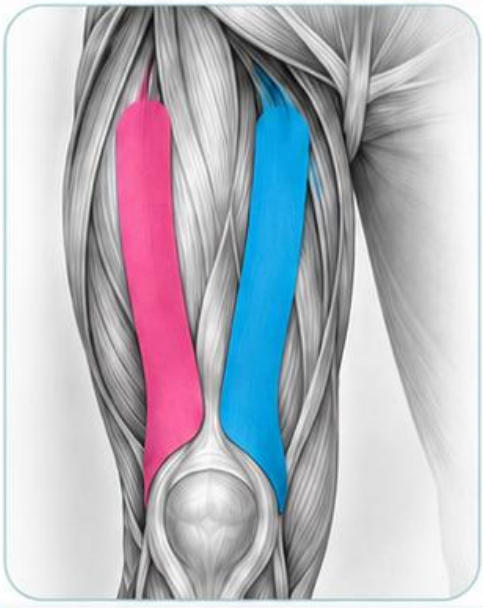


4 Drugi pas rozpocznij bocznie nad kolanem i prowadź ku górze: 25%; końce 0%.









Kontrola: porównaj wstawanie lub inne wcześniej wybrane zadanie.

Źródło: TRUETAPE, Quad.

10 • Tył uda: tolerancja czynności

Wybór: po ocenie mięśni kulszowo-goleniowych; bez podejrzenia świeżego poważnego uszkodzenia.
Cięcie: dwa I.

1. Pochyl tułów, aby łagodnie wydłużyć tył uda.



2. Pierwszą bazę umieść nieco przyśrodkowo powyżej kolana: **0%**.



3. Poprowadź pas ku górze po tylnej stronie uda: **25%** maksymalnej rozciągliwości; koniec **0%**.





4. Drugą bazę umieść obok; prowadź ku górze w układzie V: **25%**; końce **0%**.





Kontrola:
powtórz krótki chód.
Naklejaj na skórę, nie na ubranie.

Źródło: TRUETAPE, Hamstrings.

11 • Kolano: komfort zadania

Wybór: po ocenie dolegliwości przedniej okolicy kolana. **Cięcie:** Y i I; przykład RockTape.

1 W siadzie zegnij kolano około 90°, jeśli pozycja jest tolerowana.



2 **Bazę Y** umieść na przedniej stronie uda. Ramiona poprowadź po bokach rzepki, bez dodatkowego naciągu.



3 **Opcjonalny I** ułóż poprzecznie poniżej rzepki: środek 50% według skali producenta; końce 0%.





Kontrola:

porównaj wejście na ten sam niski stopień. Taśma nie zastępuje oceny niestabilności.



Źródło: RockTape, Rehab Taping Instructions.

12 • Łydka: czucie ruchu

Wybór: po ocenie przeciążenia; nowy jednostronny obrzęk wymaga diagnostyki.
Cięcie: dwa I.

1. Stań w lekkim wykroku, pięta na podłożu.



2. Bazę pierwszego I umieść u dołu łydki nad ścięgnem Achillesa: 0%.



3. Prowadź pas łukiem ku dotowi podkolanowemu: 25% maksymalnej rozciągliwości; koniec 0%.



4. Drugą bazę umieść bocznie, około 2 cm niżej. Prowadź ku górze w układzie V: 25%; końce 0%.





Kontrola:
porównaj spokojny chód i skórę.

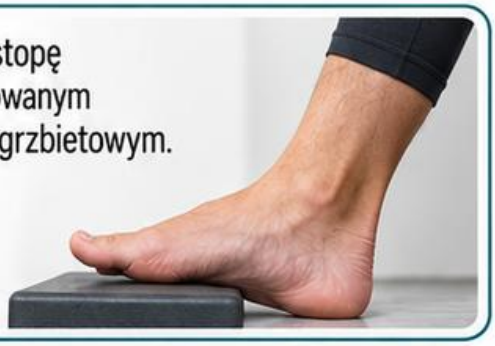
Źródło:
TRUETAPE, Calf.

13 • Achilles: komfort czynności

Wybór: po ocenie ścięgna; podejrzenie zerwania wyklucza próbę tapingu.
Cięcie: długi I i dwa krótkie I.



1 1. Ustaw stopę w tolerowanym zgięciu grzbietowym.



2 2. Bazę długiego pasa przyklej na łuku stopy: 0%. Prowadź wokół pięty i ku górze ścięgna: 50% maksymalnej rozciągliwości; koniec 0%.



3 3. Krótki I umieść poprzecznie nad ocenionym punktem: środek 75%; końce 0%.



4 4. Drugi krótki pas tylko przy drugim wskazanym punkcie: 75%; końce 0%.





Kontrola:

porównaj krótki chód.

Źródło: TRUETAPE, Achilles tendon.

14 • Staw skokowy: informacja w zadaniu

Wybór: po ocenie urazu i możliwości obciążania. **Cięcie:** trzy I; pozycja siedząca. Stopa w tolerowanym zgięciu grzbietowym podczas pierwszego i trzeciego pasa.

1

Pierwszy środek przyklej przednio-bocznie: **75%** maksymalnej rozciągliwości. Końce 0%: tylny wokół Achillesa, przedni ku pięcie.



2

Drugi pas prowadź od bocznej strony ponad kostką, pod stopą, ku stronie przyśrodkowej: **50%;** oba końce 0%.



3

Trzeci poprowadź od boku stopy pod kostką, wokół Achillesa ku stronie przyśrodkowej: **50%;** końce 0%.



Kontrola: czucie, kolor skóry, krótki chód. Bez ciasnego pierścienia.

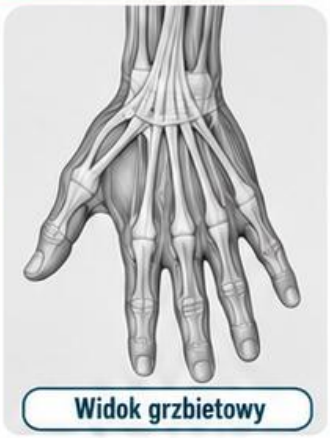
Źródło: TRUETAPE, Ankle.

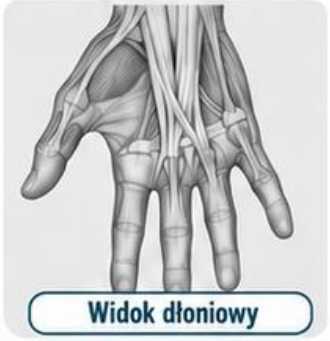
15 • Nadgarstek: komfort aktywności

Wybór: po ocenie dolegliwości; bez nowych zaburzeń czucia.
Cięcie: dwa krótkie I i jeden długi I.









01

1. **Przy wyprostowanym łokciu** zegnij nadgarstek. Krótki pas ułóż poprzecznie grzbietowo: środek 50% maksymalnej rozciągliwości; końce 0%.







02

2. **Lekko wyprostuj nadgarstek.** Drugi krótki I umieść dłoniowo: środek 50%; końce 0%.







03

3. **Ponownie zegnij nadgarstek.** Długi I prowadź od grzbietu dłoni ku grzbietowej stronie przedramienia: 25%; końce 0%.







Kontrola: chwyt, czucie i kolor palców; bez ciasnej opaski.

Źródło: TRUETAPE, Wrist.

Źródła i ponowna ocena

TRUETAPE: truetape.de/en/applications/

Shoulder • Neck • Middle back • Lower back • Sacroiliac joint • Hip • Quad • Hamstrings • Calf • Achilles tendon • Ankle • Wrist

Skala naciągu: truetape.de/en/faq

Łopatka: badanie PMC6333226. **Czworoboczny:** PMC9209818.

Kolano: RockTape, Rehab Taping Instructions, 2018.

Dostęp: 27.10.2026.



Po aplikacji powtórz tę samą czynność w tych samych warunkach. Zapisz wynik i działania dodatkowe. Brak korzyści uzasadnia zmianę planu, nie automatyczne zwiększanie naciągu.