



Глава 1:	Концепция Подотейпирования	
1.1	Тейпы	12
	<i>На что надо обращать внимание при покупке</i>	
1.2	Подотейпирование: функции и принципы действия	
1.2.1	Смягчение боли	13
1.2.2	Поддерживающая и проприоцептивная функция	14
1.2.3	Декомпрессия	14
1.2.4	Коррекция	14
1.3	Значение цветов	15
1.4	Подотейпирование: подготовка	17
	<i>Что следует учесть перед применением</i>	
1.5	Подотейпирование: основные понятия	18
1.5.1	Основа	18
1.5.2	Натяжение	19
1.5.3	Форма тейпа	19
1.6	Положение рук в подотейпировании	20
1.6.1	Техника «ножниц»	20
1.6.2	Ладонно-пальцевая техника	21
1.7	Техника наложения в подотейпировании	
1.7.1	Невральная техника	21
1.7.2	Мышечная техника	22
1.7.3	Лимфатическая/дренажная техника	22
1.7.4	Корректирующая техника	23
1.7.5	Декомпрессионная техника	23
1.8	Противопоказания для тейпирования	24

Глава 2:	Кросс-тейпы	
2.1	Что такое кросс-тейпы?	26
2.2	Энергия Ци	27
2.3	Кросс-тейпы: функции и принцип действия	28
2.4	Кросс-тейпы — «самые эффективные помощники в беде»	29
	2.4.1 Болевые ощущения	30
	2.4.2 Первый запястно-пястный сустав	37
	2.4.3 Локоть теннисиста	38
	2.4.4 Локоть гольфиста	39
	2.4.5 Боли в области затылка и плеч	41
	2.4.6 Головная боль и мигрень	42
	2.4.7 Боли в поясничном отделе позвоночника	42
	2.4.8 Уход за ампутационными культями	43
Глава 3:	Заболевания свода стопы	
3.1.	Опущенная стопа (Insufficiencia pedes) и плоская стопа (Pes planus)	46
3.1.1	Подотейпирование опущенной и плоской стопы	47
3.2	Поперечное плоскостопие (Pes transversoplanus)	48
3.2.1	Подотейпирование при поперечном плоскостопии	49
3.3	Подотейпирование опущенной, плоской стопы и стопы с поперечным плоскостопием	50
3.3.1	Примечания к наложению	51
3.3.2	Подотейпирование: комбинации тейпов	51
3.4	Подошвенный фиброматоз (Morbus Ledderhose)	52
3.4.1	Подотейпирование при болезни Леддерхозе	53
3.5	Опушение ладьевидной кости	55
3.5.1	Что такое «опущение ладьевидной кости»?	55
3.5.2	Проведение теста и анализ данных	56
3.5.3	Подотейпирование: наложение на ладьевидную кость	59



Глава 4:	Заболевания пальцев ног	
4.1	Плюсне-вальгусная деформация пальца (Hallux valgus)	62
4.1.1	Подтейпирование: наложение при Hallux valgus	63
4.1.2	Подтейпирование: примечания к Hallux valgus	65
4.1.3	Подтейпирование: комбинации при Hallux valgus	66
4.2	Когтеобразные (Digitus flexus) и молоткообразные пальцы (Digitus malleus)	66
4.2.1	Подтейпирование: наложение при Digitus flexus	68
4.2.2	Подтейпирование: наложение при Digitus malleus	69
4.2.3	Подтейпирование: примечания к Digitus flexus и Digitus malleus	70
4.2.4	Подтейпирование: комбинации при Digitus flexus и Digitus malleus	70
4.3	Вросший ноготь (Unguis incarnatus)	70
4.3.1	Подтейпирование: наложение при Unguis incarnatus	72
4.3.2	Подтейпирование: примечания к Unguis incarnatus	73
4.3.3	Подтейпирование: комбинации при Unguis incarnatus	73
Глава 5:	Деформации/заболевания голеностопного сустава	
5.1	Голеностопный сустав	74
5.1.1	Подтейпирование: наложение на голеностопный сустав	76
5.1.2	Подтейпирование: примечания к голеностопному суставу	82
5.1.3	Комбинации при Digitus flexus и Digitus malleus	82
5.2	Вальгусная деформация (Pes valgus)	82
5.2.1	Подтейпирование: наложение при Pes valgus	83
5.3	Варусная деформация (Pes varus)	84
5.3.1	Подтейпирование: наложение при Pes varus	85

Глава 6: Наложение на мышцы		
6.0	Введение в наложение на мышцы	86
6.1	Передняя большеберцовая мышца (Musculus tibialis anterior) и длинный разгибатель большого пальца (Musculus extensor hallucis longus)	90
6.1.1	Подотейпирование: наложение на переднюю большеберцовую мышцу и длинный разгибатель большого пальца	92
6.1.2	Подотейпирование: примечание к передней большеберцовой мышце и длинному разгибателю большого пальца	93
6.1.3	Подотейпирование: комбинации для передней большеберцовой мышцы и длинного разгибателя большого пальца	94
6.2	Трехглавая мышца голени (Musculus triceps surae)	94
6.2.1	Подотейпирование: наложение на трехглавую мышцу голени	96
6.2.2	Подотейпирование: примечания к трехглавой мышце голени	99
6.2.3	Подотейпирование: комбинации при трехглавой мышце голени	99
6.3	Плантарный фасциит (Plantarfasziitis)	99
6.3.1	Упражнения при плантарном фасциите (боли в пятке)	100
6.3.2	Облегчение боли при использовании тейпов	101

Глава 7: Наложение тейпов на коленные суставы

7.1	Коленный сустав (Articulatio genus)	103
7.1.1	Наложение на коленный сустав (структурно)	105
7.1.2	Наложение на коленный сустав (мышечно)	108
7.1.3	Примечания к наложению на коленный сустав	110
7.1.4	Комбинации при наложении на коленный сустав	110



Глава 8: Наложение в неврологии

8.1	Седалищный нерв (Nervus ischiadicus)	111
8.1.1	Подотейпирование: наложение на седалищный нерв	114
8.1.2	Примечания к наложению на седалищный нерв	120
8.1.3	Комбинации при наложении на седалищный нерв	120
8.2	Неврома Мортона	121
8.2.1	Подотейпирование: наложение при невроме Мортона	122
8.2.2	Примечания к наложению при невроме Мортона	127
8.2.3	Комбинации наложения при невроме Мортона	127

Глава 9: Лимфатические или дренажные наложения

9.1	Подотейпирование: наложение для дренажа голеностопного сустава и переднего отдела стопы	128
9.1.1	Подотейпирование: примечания	130
9.1.2	Подотейпирование: комбинации при дренаже голеностопного сустава и переднего отдела стопы	130
9.2	Наложение для дренажа коленного сустава	130
9.2.1	Примечания к дренажу коленного сустава	132
9.2.2	Подотейпирование: комбинации при дренаже коленного и голеностопного суставов	132
9.3	Локальные гематомы	133

Глава 10: Тейпирование шрамов 136

Глава 11: Тейпирование для самопомощи в работе

11.1	Избыточная нагрузка первого запястно-пястного сустава	138
11.2	Локоть теннисиста	141
11.3	Боли в поясничном отделе позвоночника	145
11.4	Боли в области плеча и затылка	147

Глоссарий 154

Послесловие к русскому изданию 157