

Spis treści

Słowo wstępne	IX	6.2 Objawy opisywane przez pacjentów	21
Słowo wstępne	X	6.3 Cechy charakterystyczne mięśniowo- -powięziowych punktów spustowych	21
Wstęp	XI	6.3.1 Miejscowy ból uciskowy	21
Podziękowanie	XII	6.3.2 Ból przeniesiony — <i>referred pain</i>	21
Przedmowa do wydania polskiego	XIII	6.3.3 Pasma miogelozy	22
Wskazówki dla użytkownika	XV	6.3.4 Wyczuwalne palpacyjnie zgrubienia	22
Skróty	XV	6.3.5 Rozpoznanie bólu	22
Wykaz źródłowy ilustracji	XVI	6.3.6 Miejskowa reakcja drżenia mięśniowego (<i>local twitch response</i>)	22
A Podstawy	1	6.3.7 Bolesny skurcz	22
1 Trafić na punkt	3	6.3.8 Ból podczas rozciągania mięśni	23
Wprowadzenie	3	6.3.9 Ograniczenie zakresu ruchomości	23
2 Definicje użytych pojęć	5	6.3.10 Osłabienie mięśniowe bez pierwotnej atrofii	23
3 Podstawy anatomiczne i fizjologiczne	7	6.3.11 Zaburzenia ze strony autonomicznego układu nerwowego	23
3.1 Włókno mięśniowe	7	6.3.12 Zaburzenia czynności mięśni	23
3.2 Mięśniowa tkanka łączna	8	6.3.13 Zaburzenia koordynacji	23
3.3 Skurcz mięśniowy	9	6.3.14 Zaburzenia snu	24
3.4 Rodzaje włókien mięśniowych	10	6.3.15 Uwięźnięcie	24
3.5 Unerwienie mięśni	10	7 Obiektywne dowody na istnienie mięśniowo- -powięziowych punktów spustowych	25
3.6 Czucie bólu	11	7.1 Pomiary tlenowe	25
4 Etiologia	13	7.2 Badania biopsyjne	26
4.1 Czynniki wywołujące	13	7.3 Samoistna aktywność elektryczna	27
4.1.1 Bezpośrednie czynniki wywołujące	13	7.4 Biochemia punktów spustowych	28
4.1.2 Pośrednie czynniki wywołujące	13	8 Wskazania i przeciwwskazania	29
4.2 Czynniki wspierające podtrzymanie aktywności	14	8.1 Wskazania	29
4.2.1 Obciążenie mechaniczne	14	8.1.1 Mięśniowo-powięziowy zespół bólowy	29
4.2.2 Czynniki psychologiczne	14	8.1.2 Pierwotny mięśniowo-powięziowy zespół bólowy ...	29
4.2.3 Niedobór substancji odżywczych	15	8.1.3 Wtórny mięśniowo-powięziowy zespół bólowy	29
4.2.4 Niedoczynność tarczycy	15	8.1.4 Przewlekły mięśniowo-powięziowy zespół bólowy ..	29
4.2.5 Czynniki współdziałające	15	8.1.5 Ostry mięśniowo-powięziowy zespół bólowy	30
5 Patofizjologia	17	8.1.6 Neuropatie z uwięźnięcia	30
5.1 Hipoteza uaktywnienia punktu spustowego związana z płytką nerwowo-mięśniową	17	8.1.7 Blizny	30
5.2 Hipoteza związana z zaburzeniami energetycznymi	18	8.2 Przeciwwskazania	30
6 Objawy i cechy charakterystyczne	21	8.2.1 Przeciwwskazania bezwzględne	30
6.1 Aktywne, uśpione punkty spustowe, mięśniowo- -powięziowe punkty spustowe i satelitarne punkty spustowe	21	8.2.2 Przeciwwskazania względne	30
		9 Diagnostyka i rozpoznanie różnicowe	31
		9.1 Diagnostyka problemów mięśniowo- -powięziowych	31

VI Spis treści

9.1.1	Wnioskowanie kliniczne	31	11.2	Ukrwienie tkanki nerwowej	51
9.1.2	Postępowanie	31	11.3	Transport aksonoplazmatyczny	52
9.1.3	Wywiad	32	11.3.1	Od ciała komórki do tkanki docelowej	52
9.2	Badanie	32	11.3.2	Od tkanki docelowej z powrotem do ciała komórki	53
9.2.1	Oglądanie	32	11.4	Neurodynamika według Butlera	53
9.2.2	Testy przesiewowe – badanie funkcjonalne i jego interpretacja	33	11.5	Ból mięśniowo-powięziowy a uwięźnięcie	58
9.2.3	Palpacja	39	12	Kolejność terapii i terapia następstw	59
9.2.4	Próbną terapią	40	13	Efekty terapii	61
9.2.5	Postępowanie	41	13.1	Obwodowe biomechaniczne mechanizmy oddziaływania	61
9.2.6	Wiarygodność międzytestowa	41	13.2	Obwodowe biochemiczne mechanizmy oddziaływania	63
9.3	Rozpoznanie różnicowe	41	13.3	Obwodowe neurofizjologiczne mechanizmy oddziaływania	63
9.3.1	Ból pochodzenia mięśniowego	41	13.4	Ośrodkowe mechanizmy oddziaływania	64
9.3.2	Ból pochodzenia stawowego i zaburzenia funkcjonalne	41	13.5	Kognitywne mechanizmy oddziaływania	65
9.3.3	Przyczyny neurogenne	42	14	Przewlekłość bólu a łańcuch punktów spustowych	67
9.3.4	Osteoporoza	42	14.1	Obwodowe procesy przebudowy prowadzące do przewlekłości objawów	67
9.3.5	Bóle krzyża w schorzeniach zapalno-reumatycznych	43	14.2	Łańcuch punktów spustowych	67
9.3.6	Fibromialgia	43	14.3	Ośrodkowy mechanizm prowadzący do przewlekłości objawów	67
9.3.7	Ból pochodzący z narządów wewnętrznych, efekty trzewno-somatyczne i somatyczno-trzewne	43	14.4	Wyjściowy mechanizm bólu	68
10	Terapia problemów mięśniowo-powięziowych – techniki	45	15	Skuteczność terapii mięśniowo-powięziowych punktów spustowych	69
10.1	Technika I: ucisk niedokrwieny	45	B	Terapia pojedynczych mięśni	71
10.2	Technika II: rozciąganie manualne okolicy punktu spustowego	45	16	Głowa i szyja	73
10.3	Technika III: rozciąganie manualne powięzi powierzchownej i międzymięśniowej	46	16.1	Część zstępująca mięśnia czworobocznego	73
10.4	Technika IV: uwalnianie międzymięśniowych warstw poślizgowych	46	16.2	Część poprzeczna i wstępująca mięśnia czworobocznego	76
10.5	Rozciąganie i rozluźnianie	47	16.3	Mięsień mostkowo-obończykowo-sutkowy	79
10.5.1	Wprowadzenie	47	16.4	Mięsień żwacz	82
10.5.2	Sposoby rozciągania	47	16.5	Mięsień skroniowy	85
10.5.3	Intensywność	47	16.6	Mięsień skrzydłowy przyśrodkowy	88
10.5.4	Zadania fizjoterapii	47	16.7	Mięsień skrzydłowy boczny	91
10.5.5	Dalsze skutki	48	16.8	Mięsień dwubrzuscowy	94
10.6	Samoleczenie, trening, ergonomia, neurodynamiczne ćwiczenia ruchowe	48	16.9	Mięsień okrężny oka, mięsień jarzmowy większy, mięsień szeroki szyi, mięsień marszczący brwi	97
10.7	Inne możliwości terapii mięśniowo-powięziowych punktów spustowych	48	16.10	Mięsień potyliczno-czołowy	101
10.7.1	Suche nakłuwanie	48	16.11	Mięsień płatowate głowy i szyi	104
10.7.2	Ostrzykiwania	49			
10.7.3	Przezskórna elektryczna stymulacja nerwowa (TENS)	49			
10.7.4	Terapia falą uderzeniową	49			
11	Uwięźnięcie i ślizg	51			
11.1	Uszkodzenia nerwów obwodowych	51			

16.12	Mięśnie półkolcowe głowy i szyi, mięśnie wielodzielne szyi, mięśnie skręcające szyi	107	19.10	Mięsień prostownik grzbietu: pasmo przyśrodkowe – mięśnie wielodzielne, skręcające, międzykolcowe, międzypoprzeczne i kolcowe	218
16.13	Mięśnie podpotyliczne	110	19.11	Mięsień czworoboczny lędźwi	221
17	Górna część pleców, bark i ramię	113	20	Biodro, udo, kolano	225
17.1	Mięsień dźwigacz łopatki	113	20.1	Mięsień biodrowo-lędźwiowy	225
17.2	Mięśnie pochyłe	116	20.2	Mięsień pośladkowy wielki	228
17.3	Mięsień nadgrzebieniowy	119	20.3	Mięśnie pośladkowe średni i mały	231
17.4	Mięsień podgrzebieniowy	122	20.4	Mięsień gruszkowaty	234
17.5	Mięsień obły mniejszy	125	20.5	Mięśnie bliźniacze, zasłaniające wewnętrzny i zewnętrzny, mięsień czworoboczny uda	237
17.6	Mięsień najszerszy grzbietu	128	20.6	Mięsień napinający powięź szeroką	240
17.7	Mięsień obły większy	131	20.7	Mięsień krawiecki	243
17.8	Mięsień podłopatkowy	134	20.8	Mięsień grzebieniowy	246
17.9	Mięśnie równoległoboczne większy i mniejszy	137	20.9	Mięsień czworogłowy uda: mięsień prosty uda	249
17.10	Mięsień naramienny	140	20.10	Mięsień czworogłowy uda: mięsień obszerny przyśrodkowy, mięsień obszerny pośredni	252
17.11	Mięsień kruczo-ramienny	143	20.11	Mięsień czworogłowy uda: mięsień obszerny boczny	255
17.12	Mięsień dwugłowy ramienia	146	20.12	Mięśnie przywodziciele długi i krótki	258
17.13	Mięsień ramienny	149	20.13	Mięsień przywodziciel wielki	261
17.14	Mięsień trójgłowy ramienia, mięsień łokciowy	152	20.14	Mięsień smukły	264
18	Przedramię i ręka	155	20.15	Mięśnie dwugłowy uda, półścięgnisty, półbłoniasty	267
18.1	Mięsień ramiennie-promieniowy	155	20.16	Mięsień podkolanowy	270
18.2	Mięśnie prostowniki promieniowe nadgarstka długi i krótki, mięsień prostownik łokciowy nadgarstka	158	21	Podudzie i stopa	273
18.3	Mięśnie prostowniki palców i wskaziciela	161	21.1	Mięsień piszczelowy przedni	273
18.4	Mięśnie prostowniki kciuka długi i krótki, mięsień odwodziciel długi kciuka	164	21.2	Mięśnie strzałkowe długi, krótki i trzeci	276
18.5	Mięsień odwracacz	167	21.3	Mięsień prostownik długi palców, mięsień prostownik długi palucha	279
18.6	Mięsień dłoniowy długi	170	21.4	Mięsień brzuchaty łydki	282
18.7	Mięśnie zginacze nadgarstka łokciowy i promieniowy	173	21.5	Mięsień płaszczkowaty	285
18.8	Mięśnie zginacze palców powierzchowny i głęboki	176	21.6	Mięsień piszczelowy tylny	288
18.9	Mięsień zginacz długi kciuka	179	21.7	Mięśnie zginacz długi palców i zginacz długi palucha	291
18.10	Mięsień nawrotny obły	182	21.8	Mięśnie prostownik krótki palców i prostownik krótki palucha	294
18.11	Mięśnie przywodziciel i przeciwstawiacz kciuka	185	21.9	Mięśnie zginacz krótki palców, odwodziciel palucha, odwodziciel palca małego	297
18.12	Mięśnie międzykostne i glistowate ręki	188	21.10	Mięśnie zginacz krótki palucha i przywodziciel palucha	300
19	Tułów	191	21.11	Mięsień czworoboczny podeszwy, mięśnie międzykostne	303
19.1	Mięsień piersiowy większy	191		Literatura	306
19.2	Mięsień podobojczykowy	194		Skorowidz	309
19.3	Mięsień piersiowy mniejszy	197			
19.4	Mięsień zębaty przedni	200			
19.5	Mięśnie zębate tylne górny i dolny	203			
19.6	Przepona i mięśnie międzyżebrowe	206			
19.7	Mięsień prosty brzucha, mięsień piramidowy	209			
19.8	Mięśnie skośne brzucha zewnętrzny i wewnętrzny	212			
19.9	Mięsień prostownik grzbietu: pasmo boczne – mięsień biodrowo-żebrowy i mięsień najdłuższy	215			