

Podziękowania	xi
Przedmowa do wydania polskiego	xiii

Wprowadzenie 1

Jak używać tego podręcznika	2
Klucz	3
Porady palpacyjne	4
Dotyk	4
Nie pracuj ciężko, pracuj mądrze	5
Im mniej, tym lepiej	5
Rolowanie i gra na strunie	6
Ruch i bezruch	6
Ruch, jako narzędzie palpacji	7
Gdy masz wątpliwości – zapytaj ciała	8
Dzienniczek palpacji	9
Eksploracja tekstury różnych struktur	10
Skóra	10
Kość	10
Mięśnie	11
Ścięgno	13
Więzadło	13
Powięź	14
Troczki	15
Tętnice i żyły	16
Kaletka maziowa	16
Nerw	17
Węzły chłonne	17
Cele nauki	18

1 Nawigacja po ciele 19

Orientacja	20
Okolice ciała	20
Płaszczyzny ruchu	21
Kierunki i położenie	21
Ruch ciała - terminologia	23
Ruch ciała	26
Kręgosłup i klatka piersiowa	26
Kark	26
Żebra / Klatka piersiowa	26
Łopátka	27
Bark	27
Łokieć i przedramię	28
Nadgarstek	28
Kciuk	29

Palce	29
Żuchwa	29
Miednica	30
Biodro	30
Kolano	31
Staw skokowy, stopa i palce stopy	31
Układy ciała	32
Układ szkieletowy	32
Układ mięśniowy	35
Układ powięziowy	38
Układ krwionośny	40
Układ limfatyczny	43

2 Bark i ramię 45

Topografia	46
Eksploracja skóry i powięzi	47
Kości barku i ramienia	48
Punkty kostne barku i ramienia	49
Łopátka	49
Kość ramienna i obojczykowa	50
Ścieżki po punktach kostnych	51
Ścieżka 1 – „Wzdłuż krawędzi”	52
Grzebień łopátki	52
Brzeg przysrodkowy łopátki	52
Kąt dolny łopátki	53
Kąt górny łopátki	53
Brzeg boczny	54
Guzek podpanewkowy	54
Ścieżka 2 – „W dolinach”	55
Dół podgrzebieniowy	55
Dół nadgrzebieniowy	55
Dół podłopátkowy	56
Ścieżka 3 – „Skocznia”	57
Wyrostek barkowy	57
Obojczyk	57
Staw barkowo i mostkowo-obojczykowy	58
Wyrostek kruczy	59
Guzowatość naramienna	59
Ścieżka 4 – „Dwie górki i wawóz”	60
Guzek większy i mniejszy, bruzda międzyguzkowa	60
Mięśnie barku i ramienia	61
Synergia – mięśnie współpracujące	63
Bark	63
Łopátka	65
Mięśnie barku i ramienia	67

M. naramienny	67
M. czworoboczny grzbietu	68
M. najszerzy grzbietu i m. obły większy	71
Mięśnie stożka rotatorów	74
Ściągna mięśni stożka rotatorów	79
M. równoległoboczny większy i mniejszy	82
M. dźwigacz łopatki	83
M. zębany przedni	86
M. mostkowy	88
M. piersiowy większy	89
M. piersiowy mniejszy	92
M. podobojczykowy	94
M. dwugłowy ramienia	95
Ściągną głowy długiej m. dwugłowego ramienia	96
M. trójgłowy ramienia	97
Ściągną głowy długiej m. trójgłowego ramienia	98
M. kruczo-ramienny	99
Inne struktury barku i ramienia	100
Dół pachowy	100
Staw mostkowo-obojęzyczny	101
Więzadła barku i stawu ramiennego	102
Staw ramienny	103
Więzadło kruczo-obojęzyczne	104
Więzadło kruczo-barkowe	104
Kaletka podbarkowa	105
Węzły chłonne pachowe	105
Tętnica ramienna	106

3 Przedramię i dłoń 107

Topografia	108
Eksploracja skóry i powięzi	109
Kości przedramienia i dłoni	110
Punkty kostne przedramienia i dłoni	111
Kość łokciowa i promieniowa	112
Ścieżki po punktach kostnych	113
Ścieżka 1 – „Rygiel”	114
Wyrostek i dół wyrostka łokciowego	114
Nadkłykie kości ramiennej	114
Grzebień nadkłykciowy kości ramiennej	115
Ścieżka 2 – „Na ostrzu”	116
Trzon kości łokciowej	116
Głowa kości łokciowej	116
Wyrostek rylcowaty kości łokciowej	116
Ścieżka 3 – „Obrotowy trzpień”	117
Głowa kości promieniowej	117
Trzon kości promieniowej	117

Wyrostek rylcowaty kości promieniowej	118
Grzbietowy guzek k. promieniowej (Listera)	118
Ścieżka 4 – „Chodzenie na rękach”	119
Kości nadgarstka	119
K. grochowata	121
K. trójkątna	121
K. haczykowata	122
K. łódeczkowata	123
K. czworoboczna większa	123
Guzek kości łódeczkowatej	
i guzek kości czworobocznej większej	124
Kość księżycowata i główkowata	125
Mięśnie przedramienia i dłoni	127
Synergia – mięśnie współpracujące	130
Łokieć	130
Przedramię	130
Nadgarstek	130
Dłonie i palce	131
Kciuk	131
Mięśnie przedramienia i dłoni	132
M. ramienny	132
M. ramiennie-promieniowy	133
Rozróżnienie grupy zginaczy i prostowników	134
Prostowniki nadgarstka i palców	135
M. łokciowy	139
M. prostownik palca wskazującego	139
Zginacze nadgarstka i palców	140
M. nawrotny obły	146
M. nawrotny czworoboczny	147
M. odwracacz	147
Mięśnie dłoni i kciuka	149
Mięśnie dłoni i kciuka	151
Długie mięśnie kciuka	151
Krótkie mięśnie kciuka	154
Mięśnie glistowate i międzykostne	157
Kłębik	159
Inne struktury przedramienia i dłoni	160
Więzadło poboczne promieniste	160
Więzadło pierścieniowate	161
Więzadło poboczne łokciowe	161
Nerw łokciowy	162
Kaletka maziowa wyr. łokciowego	162
Błona międzykostna	162
Troczy nadgarstka i rozciągno dloniowe	163
Tętnica łokciowa i promieniowa	164
Więzadła nadgarstka, dłoni i palców	165

4 Kręgosłup i klatka piersiowa 167

Topografia	168
Eksploracja skóry i powięzi	169
Kości kręgosłupa i klatki piersiowej	170
Punkty kostne kręgosłupa i klatki piersiowej	171
Kręgosłupowy (C1)	171
Kręgosłupowy (C2)	171
Kręgi szyjne	172
Kręgi piersiowe	172
Kręgi lędźwiowe	172
Punkty kostne	173
Ścieżki po punktach kostnych	174
Ścieżka 1 „Środkowa gra”	176
Wyrastki kolczyste kręgow.	176
Ścieżka 2 „Przecinające się ścieżki”	177
L4 i szczyt talerza kości biodrowej	177
T12 i dwunaste żebro	177
T7 i kąt dolny łopatki	178
T2 i kąt górny łopatki	178
C7 i podstawa karku	178
Ścieżka 3 – „Linia karku”	179
Wyrastki kolczyste odcinka szyjnego	179
Wyrastki poprzeczne odcinka szyjnego	180
Bruzda blaszki łuku kręgowego odcinka szyjnego ..	181
Ścieżka 4 „Ukryty bulwar”	182
Wyrastki poprzeczne kręgow. odcinka piersiowego i lędźwiowego	182
Bruzda blaszki łuku kręgowego odcinka piersiowego i lędźwiowego	183
Ścieżka 5 „Mostek”	184
Mostek	184
Ścieżka 6 „Wyboista droga”	185
Żebra i chrząstka żebrowa	185
Pierwsze żebro	186
Jedenaste i dwunaste żebro	187
Mięśnie kręgosłupa i klatki piersiowej	188
Warstwy mięśni tylnej części karku	191
Przekój karku	192
Przekoje tułowia	193
Synergia – mięśnie współpracujące	194
Kolumna kręgosłupa	194
Żebra i klatka piersiowa	195
Mięśnie kręgosłupa i klatki piersiowej	196
Grupa m. prostowników grzbietu	196
Gałęzie drzewa grupy prostowników	197
Grupa m. poprzeczno-kolcowych	200
M. płotowaty głowy i szyi	203
Mięśnie podpotyliczne	205

M. czworoboczny lędźwi.	207
Mięśnie brzucha	209
Przepona	213
Mięśnie międzyżebrowe	215
M. żębaty tylny górny	216
M. żębaty tylny dolny	216
Mięśnie międzypoprzeczne	217
Mięśnie międzykolcowe	217
Inne struktury kręgosłupa i klatki piersiowej	218
Więzadło karkowe	218
Więzadło nadkolcowe	219
Aorta brzuszna	219
Rozciągnięto piersiowo-lędźwiowe	220
Stawy czaszkowo-kręgowe:	
Szczytowo-potyliczny i szczytowo-obrotowy	221
Stawy międzykręgowe	222
Stawy żebrowo-kręgowe	223
Stawy mostkowo-żebrowe	223

5 Głowa, szyja i twarz 225

Topografia	226
Eksploracja skóry i powięzi	227
Kości i punkty kostne głowy, szyi i twarzy	228
Ścieżki po punktach kostnych	230
Ścieżka 1 – „Globus”	231
Potylica	231
K. ciemieniowe	232
K. skroniowa	233
K. czołowa	234
K. klinowa	234
Kości twarzy	234
Ścieżka 2 – „Duża podkowa”	235
Żuchwa	235
Ścieżka 3 – „Mała podkowa”	238
Tchawica	238
Mięśnie głowy, szyi i twarzy	240
Synergia – mięśnie współpracujące	242
Kręgosłup szyjny	242
Żuchwa	243
M. mostkowo-obończykowo-sutkowy	244
Mięśnie pochyle	246
M. żwacz	250
M. skroniowy	251
Mięśnie nadgnykowe i m. dwubrzuścowy	253
M. podgnykowe	255
M. szeroki szyi	257

M. czołowo-potyliczny	258
M. skrzydłowe przysrodkowe i boczne	259
M. długi głowy i szyi	260
Mięśnie mimiczne	261
Mięśnie okolic ust	263
Mięśnie okolic nosa	267
Mięśnie okolic oczus	268
Mięśnie powłok czaszki	269
Inne struktury głowy, szyi i twarzy	270
Tętnica szyjna wspólna	271
Tętnica skroniowa powierzchowna	271
Tętnica twarzowa	271
Nerw twarzowy	272
Tętnica kręgowa	272
Ślinianka przyuszna i jej przewód, ślinianka podżuchwowa	272
Tarczycza	273
Szyjne węzły chłonne	274
Splot ramienny	274

6 Miednica i udo 275

Topografia	276
Eksploracja skóry i powięzi	277
Kości miednicy i uda	278
Punkty kostne miednicy i uda	279
Punkty kostne biodra	281
Kość krzyżowa i guziczna	282
Kość udowa	283
Ścieżki po punktach kostnych	284
Ścieżka 1 – „Główne punkty”	285
Kolec biodrowy przedni górny	285
Grzebień talerza kości biodrowej	285
Kolec biodrowy tylny górny	286
Grzebień kości łonowej	286
Guz kulszowy	287
Krętarz większy kości udowej	287
Ścieżka 2 – „Na talerzu”	288
Kolec biodrowy przedni górny	288
Kolec biodrowy przedni dolny	288
Grzebień talerza kości biodrowej	289
Dół biodrowy	289
Kolec biodrowy tylny górny	289
Ścieżka 3 – „Ogon”	290
Kość krzyżowa	290
Kość guziczna	291
Staw krzyżowo-biodrowy	291
Ścieżka 4 – „Pagórek”	292

Krętarz większy	292
Guzowatość pośladkowa	292
Ścieżka 5 – „Zakamarki”	293
Pępek	293
Grzebień i guzki łonowe	293
Gałąź górna kości łonowej	294
Gałąź dolna k. łonowej i gałąź k. kulszowej	294
Guz kulszowy	295
Mięśnie miednicy i uda	296
Krocze i dno miednicy	300
Synergia – mięśnie współpracujące	302
Biodro	302
Kolano	305
Mięśnie miednicy i uda	306
Grupa m. czworogłowego uda	306
Mięśnie kulszowo-goleniowe	311
Mięśnie pośladkowe	315
Grupa mięśni przywodzicieli	319
M naprężacz powięzi szerokiej i pasmo biodrowo-piszczelowe	324
M. krawiecki	326
Ściągną tylną stronę kolana	327
Mięśnie rotatory zewnętrzne biodra	328
M. biodrowo-lędźwiowy	332
Inne struktury miednicy i uda	336
Więzadła miednicy	337
Więzadła stawu biodrowego	338
Więzadło pachwinowe	339
Nerw, żyła i tętnica udowa	339
Węzły chłonne pachwinowe	340
Więzadło krzyżowo-guzowe	340
Więzadło krzyżowo-biodrowe tylne	340
Więzadło biodrowo-lędźwiowe	341
Nerw kulszowy	341
Kaletka krętarzowa	342

7 Goleń i stopa 343

Topografia	344
Eksploracja skóry i powięzi	345
Kości kolana, goleni i stopy	346
Kość piszczelowa, strzałkowa i rzepka	347
Punkty kostne kolana i goleni	348
Ścieżki po punktach kostnych	349
Ścieżka 1 – „Główne punkty”	350
Rzepka	350
Guzowatość i trzon piszczeli	350

Głowa k. strzałkowej	351
Ścieżka 2 – „Idziemy gęsiego”	351
Górne powierzchnie stawowe piszczeli	351
Przyczep gęsiej stopki	352
Ścieżka 3 – „Pomiędzy wzgórzami”	352
Krawędzie kłykci kości udowej	352
Nadkłykcie kości udowej	353
Guzek przywodzicieli	353
Kości stawu skokowego i stopy	354
Kości i punkty kostne stawu skokowego i stopy	355
Ścieżki po punktach kostnych	356
Ścieżka 1 – „Tylina droga”	357
Kostka boczna i przyśrodkowa	357
Bruzdy kostkowe	357
Kość piętowa	358
Kość skokowa	360
Ścieżka 2 – „Stado owieczek”	361
Paluch	361
Pierwsza kość śródstopia	362
Paliczki palców	362
Kości śródstopia	363
Ścieżka 3 – „Sklepienie grotu”	364
Przyśrodkowa, pośrednia i boczna k. klinowata	364
K. łódkowata	365
K. sześcienna	365
Mięśnie goleni i stopy	366
Synergia – mięśnie współpracujące	369
Staw skokowy	369
Stopa i palce	370
Mięśnie goleni i stopy	371
M. brzuchaty i m. płaszczkowaty	371
M. podeszwowy	374
M. podkolanowy	375
M. strzałkowy długi i krótki	376
Prostowniki stawu skokowego i palców stopy	378
Zginacze stawu skokowego i palców stopy	381
Mięśnie stopy	384
Mięśnie stopy	387
Inne mięśnie stopy	390

Inne struktury kolana i goleni	392
Staw udowo-piszczelowy	392
Staw udowo-piszczelowy i piszczelowo-strzałkowy	393
Więzadło poboczne piszczelowe i strzałkowe	394
Łąkotki kolana	395
Kaletki kolana	396
Tętnica podkolanowa	396
Nerw strzałkowy wspólny	397
Inne struktury stawu skokowego i stopy	398
Staw skokowo-goleniowy	398
Staw skokowy dolny i więzadła stopy	399
Więzadła stopy	400
Więzadło trójkątne	401
Więzadło piętowo-łódkowe podeszwowe	401
Więzadła poboczne stawu skokowego	402
Troczyk stawu skokowego	403
Rozciągnio podeszwowe	404
Tętnica piszczelowa tylna	404
Tętnica grzbietowa stopy	405
Trzeczki pierwszej kości śródstopia	405
Kaletki piętowe	405

Załączniki 407

Przyczepy mięśni mimicznych	408
Synergia – mięśnie współpracujące	409
Słowniczek	413
Bibliografia	415
Indeks	417