
ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7	Глава 2	
Благодарности	11	Техники кинезиологического	
Сокращения	12	тейпирования для нижних	
Глоссарий часто используемых		конечностей	34
анатомических терминов	13	Подошвенный фасциит, боль	
		в пятке, синдром пяточной жировой	
		подушки	34
Глава 1		Вывих лодыжки, растяжение	
Обзор кинезиологического		(напряжение) малоберцовых мышц	36
тейпирования	15	Вывих лодыжки, растяжение	
Введение	15	связок и малоберцовая стабилизация	38
История кинезиологического		Патология ахиллова сухожилия	40
тейпирования	17	Растяжение икроножных мышц	43
Метод кинезиологического		Синдром напряжения медиальной	
тейпирования	17	большеберцовой области, задний	
Сравнение кинезиологического		компартмент-синдром	
тейпинга и стандартной спортивной		(шинированная голень)	44
ленты	18	Тендинопатия передней	
Фиксация ленты	19	большеберцовой области и передний	
Типы кинезиологической ленты	19	компартмент-синдром	45
Как работает кинезиологическое			
тейпирование?	21	Глава 3	
Как использовать и применять		Техники кинезиологического	
кинезиологическую ленту?	23	тейпирования для коленного	
Преимущества кинезиологического		сустава	48
тейпирования	25	Общая боль в области	
Краткое описание способов применения		колена, пателлофemorальный	
кинезиологической ленты	26	болевого синдром	48
Меры предосторожности		Полное тейпирование колена:	
и противопоказания		СПФБ, тендинопатия надколенника,	
для кинезиологического тейпирования	26	болезнь Осгуда–Шлаттера, бурсит	50
Нанесение кинезиологической ленты	27	Техника тейпирования при неправильном	
Цветные «звезды»	31	положении колена	51
Тейпирование и фасциальная ткань	31		

Боль в латеральной области колена: синдром илиотибиального тракта, латеральный мениск, латеральная коллатеральная связка (ЛКС)	54	Постуральный тейпинг	78
Боль в медиальной области колена: медиальная коллатеральная связка (МКС) и медиальный мениск	56	Растяжение мышц грудной клетки	81
Глава 4 Методы кинезиологического тейпирования для передней и задней поверхности бедра	58	Глава 7 Техники кинезиологического тейпирования для верхних конечностей	82
Натяжение, усталость подколенных сухожилий	58	Техники кинезиологического тейпирования для верхних конечностей	82
Растяжение подколенного сухожилия	60	Растяжение акромиально-ключичного сустава	84
Растяжение прямой мышцы бедра	61	Бицепс: длинная и короткая головка	86
Растяжение аддукторов (приводящих мышц) бедра	63	Глава 8 Техники кинезиологического тейпирования для предплечья, запястья и кисти	88
Глава 5 Техники кинезиологического тейпирования для нижней части спины, тела и таза	64	Латеральный эпикондилит: теннисный локоть	88
Боль в ягодичных и грушевидных мышцах	64	Медиальный эпикондилит и локтевой нерв: локоть игрока в гольф	90
Патология поясничного отдела позвоночника	66	Синдром запястного канала	91
Дисфункция крестцово-подвздошного сустава	68	Синдром перекреста и тендиоз де Кервена	91
Растяжение квадратной мышцы поясницы	71	Остеоартрит первого запястно-пястного сустава	93
Реберная и межреберная боль	72	Глава 9 Техники кинезиологического тейпирования для контроля отека	95
Глава 6 Кинезиологическое тейпирование верхней части спины, шеи и груди	74	Лимфатическая система	95
Боль в середине грудной клетки и в области ромбовидной мышцы	74	Отек области лодыжки	98
Боль в задней части шеи	76	Отек области коленного сустава	99
Шейный отдел позвоночника: растяжение мышцы, поднимающей лопатку и верхней части трапециевидной мышцы	77	Гематома и отек бедра	100
		Отек предплечья	101
		Отек плеча	102
		Библиографический список	103
		Указатель	105