

SPIS TREŚCI

Dedykacja	v
Podziękowanie	ix
O autorach	xii
Słowo wstępne	xv
Przedmowa	xvii
O książce	xix

CZĘŚĆ A. PODSTAWY TEORETYCZNE

Rozdział 1. Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe – Perspektywa historyczna	3
Rozdział 2. Akupunktura a terapia na punktach spustowych	7
Rozdział 3. Fizjologia połączenia mięśniowo-nerwowego oraz skurczu mięśniowego	11
Rozdział 4. Patogeneza mięśniowo-powięziowych punktów spustowych	19
Rozdział 5. Objawy subiektywne i wyniki badania fizykalnego	25
Rozdział 6. Mechanizmy powodujące rzutowanie objawów bólowych	33
Rozdział 7. Klasyfikacja mięśniowo-powięziowych punktów spustowych	37
Rozdział 8. Biomechanika uszkodzenia	41
Rozdział 9. Diagnostyka mięśniowo-powięziowa	45
Rozdział 10. Terapia mięśniowo-powięziowa	51
Rozdział 11. Czynniki utrwalające mięśniowo-powięziowe punkty spustowe	59
Rozdział 12. Nakłuwanie punktów spustowych	63
Rozdział 13. Przeciwwskazania do terapii punktów spustowych i leczenia mięśniowo-powięziowego	67
Rozdział 14. Odpowiedzi do pytań kontrolnych zamieszczonych w części A	71

CZĘŚĆ B. REJONY MIĘŚNIOWE

REJON ODCINKA SZYJNEGO

Mięsień mostkowo-obojęzykowo-sutkowy	78
Mięśnie pochyle	80
Mięsień długi szyi	82
Mięsień dwubrzuścowy	84
Mięśnie podpotyliczne	86
Mięsień płatowaty głowy i płatowaty szyi	88
Górna część mięśnia czworobocznego	90
Mięsień dźwigacz łopatki	92

REJON STAWU SKRONIOWO-ŻUCHWOWEGO

Mięsień żwacz	96
Mięsień skroniowy	98
Mięsień skrzydłowy boczny	100
Mięsień skrzydłowy przyśrodkowy	102

REJON OBRĘCZY BARKOWEJ

Mięsień najszerzy grzbietu	106
Mięsień obły większy	108
Mięsień podłopatkowy	110
Mięsień nadgrzebieniowy	112
Mięsień podgrzebieniowy	114
Mięsień piersiowy większy	116
Mięsień piersiowy mniejszy.....	118
Mięsień naramienny	120
Mięsień podobojczykowy	122
Mięsień mostkowy.....	124

REJON KOŃCZYNY GÓRNEJ

Mięsień dwugłowy ramienia	128
Mięsień trójglowy ramienia	130
Mięsień ramiennie-promieniowy	132
Mięsień odwracacz	134
Mięsień nawrotny obły.....	136
Mięsień zginacz łokciowy nadgarstka	138
Mięsień zginacz promieniowy nadgarstka	140
Mięsień prostownik promieniowy nadgarstka (długi i krótki)	142
Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka	144
Mięsień prostownik palców	146
Mięsień prostownik wskaziciela	148
Mięsień odwodziciel krótki kciuka	150
Mięsień zginacz krótki kciuka	152
Mięsień przywodziciel kciuka	154
Mięsień przeciwstawiacz kciuka	156

REJON BRZUCHA

Mięsień prosty brzucha	160
Przepona	162

REJON PIERSIOWO-ŁĘDŹWIOWY

Mięsień równoległoboczny większy	166
Środkowa i dolna część mięśnia czworobocznego	168
Część piersiowa mięśnia biodrowo-żebrowego	170
Część lędźwiowa mięśnia biodrowo-żebrowego	172

REJON ŁĘDŹWIOWEGO ODCINKA KRĘGOSTĘPA

Mięsień czworoboczny lędźwi	176
Mięsień biodrowo-łędźwiowy	178
Mięsień pośladkowy wielki	180
Mięsień pośladkowy średni	182
Mięsień pośladkowy mały	184
Mięsień gruszkowaty	186

REJON KOŃCZYNY DOLNEJ

Mięsień przywodziciel wielki	190
Mięsień grzebieniowy	192
Mięsień naprężacz powięzi szerokiej	194
Mięsień prosty uda	196
Mięsień obszerny przyśrodkowy	198
Mięsień obszerny boczny	200
Mięsień obszerny pośredni	202
Mięsień dwugłowy uda (głowa długa i krótka)	204
Mięsień półścięgnisty i mięsień półbłoniasty	206
Mięsień podkolanowy	208
Mięsień brzuchaty łydki	210
Mięsień płaszczkowaty	212
Mięsień piszczelowy przedni	214
Mięsień piszczelowy tylny	216
Mięsień strzałkowy długi	218
Mięsień strzałkowy krótki	220
Mięsień strzałkowy trzeci	222
Mięsień prostownik krótki palców	224
Mięsień zginacz krótki palucha	226
Mięsień zginacz krótki palców	228
Mięsień czworoboczny podeszwy	230
Mięsień przywodziciel palucha	232
<i>Indeks</i>	235