



Rycina 3-14

**Rycina 5-14.**  
**Praca z rzepką (DVD 6, 50:31)**

Zanim zaczniecie pracować z rzepką, zbadajcie palpacyjnie ten obszar, aby znaleźć miejsca wrażliwe i zwłókniałe. Jeżeli rzepka działa prawidłowo, to podczas zgięcia i wyprostowania kolana powinna poruszać się w kierunku proksymalnym i dystalnym bez rotacji. Bardzo delikatnie ułóżcie swoją rękę nad rzepką i poproście o ruch w kolanie, aby zobaczyć, w jaki sposób się porusza. Czy zamiast ruchu w górę i w dół występuje przemieszczanie się rzepki przeciwnie do kierunku wskazówek zegara, czy zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara? Zbadajcie ruchomość boczną i przyśrodkową; pamiętajcie, że rzepka może poruszać się w tych kierunkach tylko wtedy, gdy kolano jest zupełnie wyprostowane. Stosując lekki nacisk palcami, pracujcie wokół rzepki, zmiękczając wszystkie obszary stwardnienia. W trakcie waszej pracy pacjent powinien zmieniać stopień wyprostowania kolana. Uważajcie, aby nie dociskać rzepki do kości udowej i piszczelowej.

**Pasma biodrowo-piszczelowe**  
**(DVD 6, 55:39)**



Rycina 3-15

Prawie zawsze praca na paśmie biodrowo-piszczelowym będzie korzystna zarówno dla kręgosłupa lędźwiowego, jak i kolana. U sportowców to pasmo będzie zazwyczaj skrócone, napięte i wrażliwe. Pierwszą strategią powinno być wydłużanie, po czym należy przejść do masażu skupionego na oddzieleniu pasma biodrowo-piszczelowego od mięśni kulszowo-goleniowych i czworogłowego, które mogą pociągać to pasmo w kierunku tylnym lub przednim.

**Rycina 5-15.**  
**Rozciąganie pasma**  
**biodrowo-piszczelowego**

Pracujcie bardzo powoli skośnie, od mięśnia naprężacza powięzi szerokiej w dół, przez

staw kolanowy, do proksymalnej części podudzia. Jeżeli masaż przedramieniem jest bolesny, używajcie opuszek palców. To jest powolna i drobiazgowa praca, która na każdej kończynie może trwać piętnaście minut lub dłużej. Aktywne prostowanie i zginanie kolana zwiększy skuteczność. Możecie umieścić poduszkę pomiędzy kolanami pacjenta.

**Rycina 5-16.**  
**Alternatywna pozycja do rozciągania pasma biodrowo-piszczelowego**

Jeżeli ta pozycja odpowiada pacjentowi, to jest to skuteczna forma rozciągania pasma biodrowo-piszczelowego podczas masażu. Poproście, aby pacjent ześlizgnął się w dół, tak że jego kończyna zwisa z krawędzi stołu i jest pociągnięta w dół przez siłę grawitacji. Kończyna, na której leży pacjent, jest zgięta, aby zapewnić stabilność. Można to również uzyskać, pozwalając kończynie dolnej zwisać z boku stołu, ale to może spowodować skręcanie kręgosłupa.

**Uwaga:** jeżeli pacjent ma jakikolwiek problem z dolnym odcinkiem kręgosłupa, ta pozycja jest niewskazana.



**Rycina 3-16**

**Rycina 5-17.**  
**Rołowanie i unoszenie pasma biodrowo-piszczelowego**

Uchwyćcie całe pasmo i powoli wałkujcie je tam i z powrotem, jednocześnie wizualizując sobie unoszenie go od kości udowej.



**Rycina 3-17**