

İÇİNDEKİLER

Semboller ve Dil	8
Yaygın kullanılan teknikler	9

ÖNSÖZ

Noam Tyroler	14
--------------------	----

GİRİŞ:

Tedavi seansı	16
Kitap nasıl kullanılır?	17
Teşhis	18
Tedavim etkili mi?	19
Etkili tedavinin sırları	20
Travma, aşırı kullanım ya da ortopedik olmayan patolojiler	22
Akut, subakut ve kronik durumlar	23
Ortopedik patolojiler	24

TAY AKUPRESÜR TEDAVİ RUTİNLERİ

Bölüm 1 Baş ağrıları - Giriş	30
Rutin – 1. “Çift taraflı baş ağrısı”	34
Rutin – 2. “Göz kuruluğu ve bulanık görme ile birlikte tek taraflı baş ağrısı (migren)”	36
Rutin – 3. “Gerilim baş ağrısı”	38
Rutin – 4. “Temporal ağrı”	40
Bölüm 2 Yüz - Giriş	42
Rutin – 5. “Ağız distorsiyonu” (Bell’s Palsi)	46
Rutin – 6. “Çene ağrısı” (TME)	48
Bölüm 3 Boyun - Giriş	50
Rutin – 7. “Boyun bağ yaralanması”	58
Rutin – 8. “Boyun tutulması”	60
Rutin – 9. “Baş çevrildiğinde olan boyun ağrısı 1”	62
Rutin – 10. “Baş çevrildiğinde olan boyun ağrısı 2”	66
Bölüm 4 Omuz ve kürek kemiği - Giriş	68
Rutin – 11. “Skapula medial kenarı orta noktasındaki ağrı”	78
Rutin – 12. “Skapula medial kenarının 1/3’lük alt kısmındaki ağrı”	80
Rutin – 13. “Nefes alırken omuz ağrısına ek olarak oluşan ağrı”	82
Rutin – 14. “Skapula medial, alt kenarının bitişiğindeki ağrı ile birlikte torasik omurlar boyunca ağrı”	84
Rutin – 15. “Kolu kaldırırken omuz ağrısı”	86
Rutin – 16. “Eli bele değdirmeye çalışırken omuz ağrısı”	88

Bölüm 5 Kol ve el - Giriş	90
Rutin – 17. “Zayıf kol”	96
Rutin – 18. “Ağır kol”	98
Rutin – 19. “Uyuşmuş el”	100
Rutin – 20. “Omuzdan el bileğine yayılan ağrı”	102
Bölüm 6 Dirsek - Giriş	104
Rutin – 21. “Tenisçi dirseği”	108
Rutin – 22. “Kol fleksiyonu ve ekstansiyonu sırasında görülen sertlik ve ağrı”	110
Bölüm 7 El bileği - Giriş	112
Rutin – 23. “Küçük parmak çizgisinde el bileği ağrısı”	118
Rutin – 24. “Başparmak çizgisinde el bileği ağrısı”	120
Rutin – 25. “Orta parmak çizgisinde el bileği ağrısı”	122
Rutin – 26. “El bileğinde şişlik”	124
Bölüm 8 Parmaklar - Giriş	126
Rutin – 27. “Başparmak bağ yaralanması”	130
Rutin – 28. “İşaret parmağı bağ yaralanması”	132
Rutin – 29. “Orta parmak bağ yaralanması”	134
Rutin – 30. “Yüzük parmağı bağ yaralanması”	136
Rutin – 31. “Küçük parmak bağ yaralanması”	138
Bölüm 9 Sırt - Giriş	140
Rutin – 32. “Orta sırt ağrısı”	146
Rutin – 33. “Alt, orta ve üst sırt ağrısı”	148
Rutin – 34. “Bacak arka yüzüne yansıyan orta sırt ağrısı”	150
Bölüm 10 Bel - Giriş	152
Rutin – 35. “L-5 ve S-1 alanında bel ağrısı”	162
Rutin – 36. “Lomber vertebralar üzerinde bel ağrısı”	164
Rutin – 37. “Gluteal bölgede ağrı ile birlikte bel ağrısı”	166
Rutin – 38. “Bacağa yansıyan ağrı”	170
Rutin – 39. “Öne doğru eğilirken bel ağrısı”	174
Rutin – 40. “Doğrulurken ve geriye doğru eğilirken bel ağrısı”	178
Rutin – 41. “Dönerken bel ağrısı”	182
Bölüm 11 Kalça - Giriş	186
Rutin – 42. “Fleksiyon, abduksiyon ve dış rotasyonda kalça ağrısı”	192
Rutin – 43. “Fleksiyon, addüksiyon ve iç rotasyonda kalça ağrısı”	196
Bölüm 12 Bacaklar - Giriş	200
Rutin – 44. “Ağır ve zayıf bacak”	204
Rutin – 45. “Gergin baldır ve hamstring kasları”	206

Rutin – 46.	“Kasıkta ağrı”	208
Rutin – 47.	“Uyluk iç kısmında ağrı”	210
Bölüm 13 Dizler - Giriş		212
Rutin – 48.	“Dış diz ağrısı”	218
Rutin – 49.	“İç diz ağrısı”	220
Rutin – 50.	“Dizi büküp, uzatırken dizde gerginlik ve ağrı”	222
Bölüm 14 Ayak bilekleri - Giriş		226
Rutin – 51.	“Ayak dış bağ yaralanması”	230
Rutin – 52.	“Ayak dış bağ yaralanması ve şişlik”	232
Rutin – 53.	“Ayak iç bağ yaralanması”	234
Bölüm 15 Ayak - Giriş		236
Rutin – 54.	“Yürürken ayak tabanında ağrı”	240
Rutin – 55.	“Gergin aşil tendonu”	242
Bölüm 16 Parmaklar - Giriş		244
Rutin – 56.	“Başparmak bağ yaralanması”	248
Rutin – 57.	“İkinci parmak bağ yaralanması”	250
Rutin – 58.	“Üçüncü parmak bağ yaralanması”	252
Rutin – 59.	“Dördüncü parmak bağ yaralanması”	254
Rutin – 60.	“Beşinci parmak bağ yaralanması”	256

GELENEKSEL TAY AKUPRESÜR NOKTALARI - ANATOMİ ATLASI:

Vücudun ön kısmı

Baş ve yüzün tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	262
Baş ve yüzün tedavi noktaları - Görsel rehber	264
Göğüs tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	266
Göğüs tedavi noktaları - Görsel rehber	268
Karın çizgileri - Tanımlar + haritalar	270
Karın tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	272
Karın tedavi noktaları - Görsel rehber	274
Bacak ön yüz çizgileri - Tanımlar + haritalar	276
Uyluk ön yüz tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	278
Uyluk ön yüz tedavi noktaları - Görsel rehber	280
Baldır ön yüz tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	282
Baldır ön yüz tedavi noktaları - Görsel rehber	284
Kollar ve eller	
Kol iç çizgileri - Tanımlar + haritalar	288

Kol iç tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	290
Kol iç tedavi noktaları - Görsel rehber	292
Kol dış çizgileri - Tanımlar + haritalar	294
Kol dış tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	296
Kol dış tedavi noktaları - Görsel rehber	298
El bileği ve parmak tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	300
El bileği ve parmak tedavi noktaları - Görsel rehber	302
Vücutun arka kısmı	
Sırt çizgileri - Tanımlar + haritalar	306
Boyun, üst sırt ve orta sırt tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	308
Boyun, üst sırt ve orta sırt tedavi noktaları - Görsel rehber	310
Kürek kemiği ve kol dış yüz çizgileri - Tanımlar + haritalar	312
Kürek kemiği ve kol dış yüz tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	314
Kürek kemiği ve kol dış yüz tedavi noktaları - Görsel rehber	316
Bel ve kalça tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	318
Bel ve kalça tedavi noktaları - Görsel rehber	320
Bacak arka yüz çizgileri - Tanımlar + haritalar	322
Bacak arka yüz noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	324
Bacak arka yüz noktaları - Görsel rehber	326
Kalça ve bacak yan yüzü	
Bacak ve kalça yan yüz çizgileri - Tanımlar + haritalar	330
Uyluk ve kalça yan yüz tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	332
Uyluk ve kalça yan yüz tedavi noktaları - Görsel rehber	334
Baldır yan yüz tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	336
Baldır yan yüz tedavi noktaları - Görsel rehber	338
Bacak iç yüzü	
Bacak iç yüz çizgileri - Tanımlar + haritalar	342
Uyluk iç yüz tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	344
Uyluk iç yüz tedavi noktaları - Görsel rehber	346
Baldır iç yüz tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	348
Baldır iç yüz tedavi noktaları - Görsel rehber	350
Ayak	
Ayak tedavi noktaları - Topografik + muskuloskeletal görünüş	354
Ayak tedavi noktaları - Görsel rehber	356