



Ilustrowana Mapa Terapeutyczna

PRECYZYJNA LOKALIZACJA KAŻDEGO OBSZARU APLIKACJI

— Praktyczny atlas dla terapeutów pracujących z bańkoterapią —



PUNKTY
TERAPEUTYCZNE



STREFY
TERAPEUTYCZNE



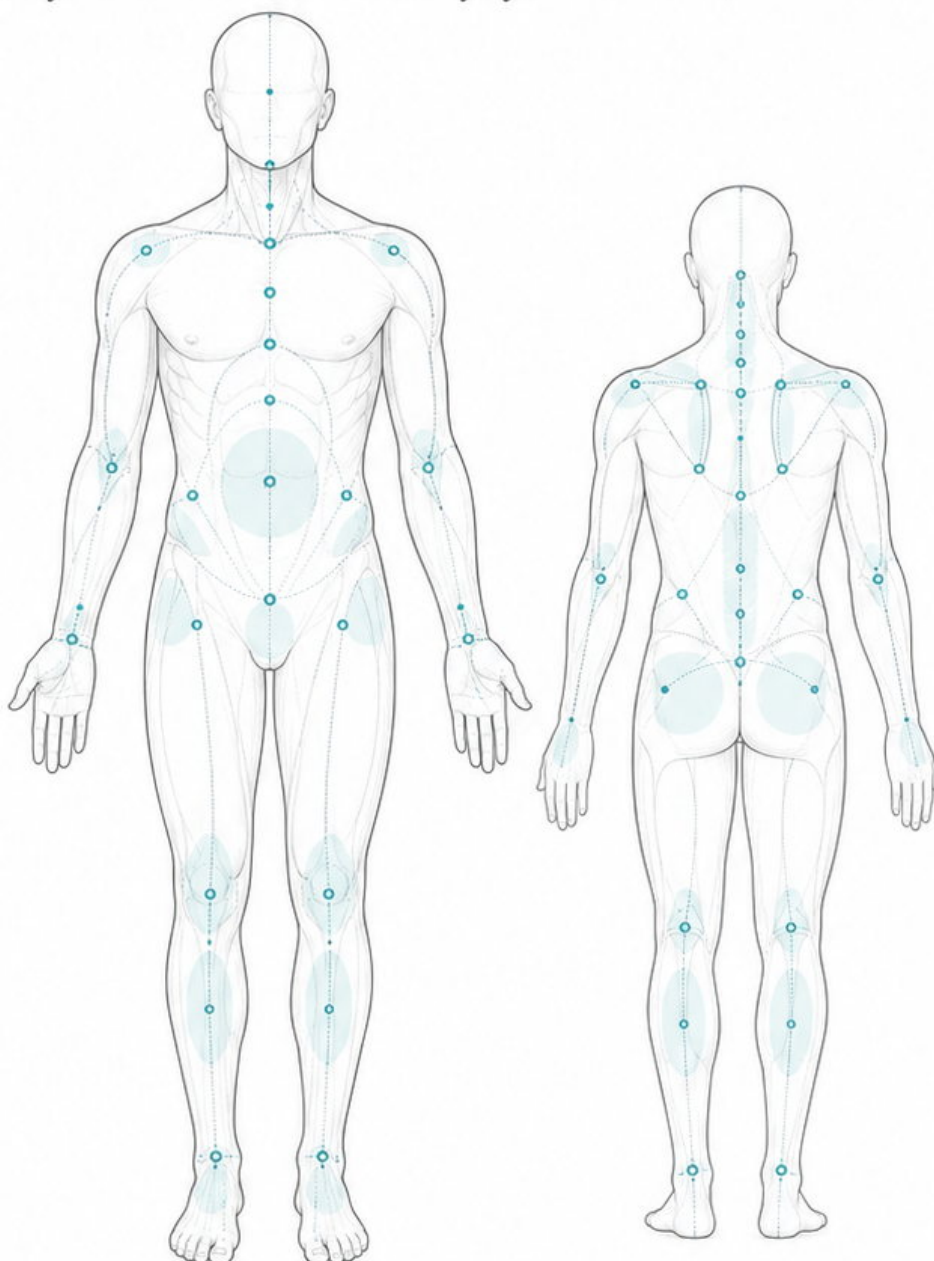
LINIE
FUNKCJONALNE



OBSZARY APLIKACJI
BAŃKOTERAPII



HARMONIA
I RÓWNOWAGA





Prawa autorskie

© 2026 Ilustrowana Mapa Terapeutyczna.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i został przygotowany wyłącznie do użytku osobistego nabywcy. Kopiowanie, udostępnianie, odsprzedaż lub rozpowszechnianie całości bądź części bez uprzedniej zgody właściciela praw autorskich jest zabronione.



Spis treści

SZYBKĄ NAWIGACJĄ PO ATLASIE

	00	Okładka
	01	Prawa autorskie
	02	Spis treści
	03	Wprowadzenie
	04	Moduł 1: Jak korzystać z mapy terapeutycznej
	05	Legenda wizualna i orientacja anatomiczna
	06	Zasady szybkiej lokalizacji obszarów aplikacji
	07	Moduł 2: Mapa ciała – widok przedni
	08	Głowa, szyja, klatka piersiowa i brzuch – widok przedni
	09	Kończyny górne i dolne – widok przedni
	10	Moduł 3: Mapa ciała – widok tylny
	11	Głowa, szyja, plecy i odcinek lędźwiowy – widok tylny
	12	Pośladki i kończyny dolne – widok tylny
	13	Moduł 4: Referencja szybka
	14	Lista kontrolna lokalizacji i zastosowania



Wprowadzenie

PRECYZYJNA LOKALIZACJA KAŻDEGO OBSZARU APLIKACJI

Witaj w **Ilustrowanej Mapie Terapeutycznej**.

Ten atlas został stworzony po to, aby ułatwić codzienną pracę terapeutyczną i wspierać precyzyjną lokalizację obszarów aplikacji w bańkoterapii.

Dzięki przejrzystym ilustracjom i logicznej organizacji szybciej odnajdziesz odpowiedni region anatomiczny, uporządkujesz plan działania i zwiększysz pewność podczas przygotowania sesji.

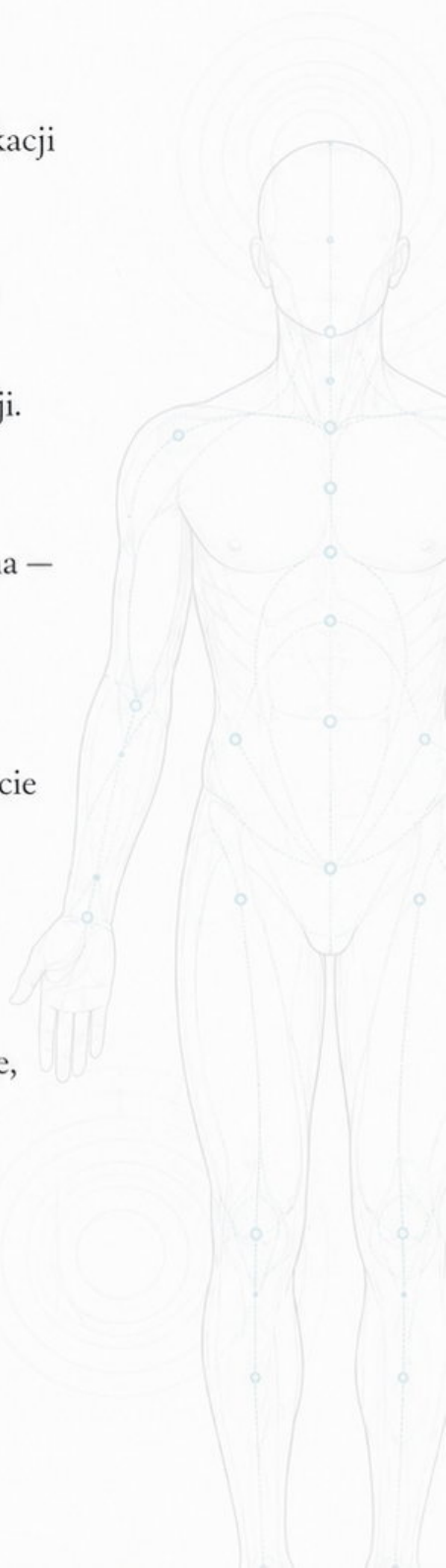
Mapa została zaprojektowana tak, aby Twoja praca była szybsza, bardziej uporządkowana i przede wszystkim bezpieczna — zarówno dla Ciebie, jak i dla Twoich klientów.

Korzystaj z mapy przed planowaniem zabiegu oraz w trakcie analizy wybranych obszarów. Traktuj ją jako praktyczne wsparcie wizualne, które pomaga działać szybciej, bardziej świadomie i skuteczniej.

Pamiętaj jednak, że mapa nie zastępuje indywidualnej oceny klinicznej, wywiadu ani obserwacji potrzeb klienta. To narzędzie, które wspiera Twoje doświadczenie, wiedzę i uważność.

Życzymy Ci satysfakcji z pracy, pewności w działaniu i najlepszych efektów terapeutycznych.

Zespół Ilustrowanej Mapy Terapeutycznej

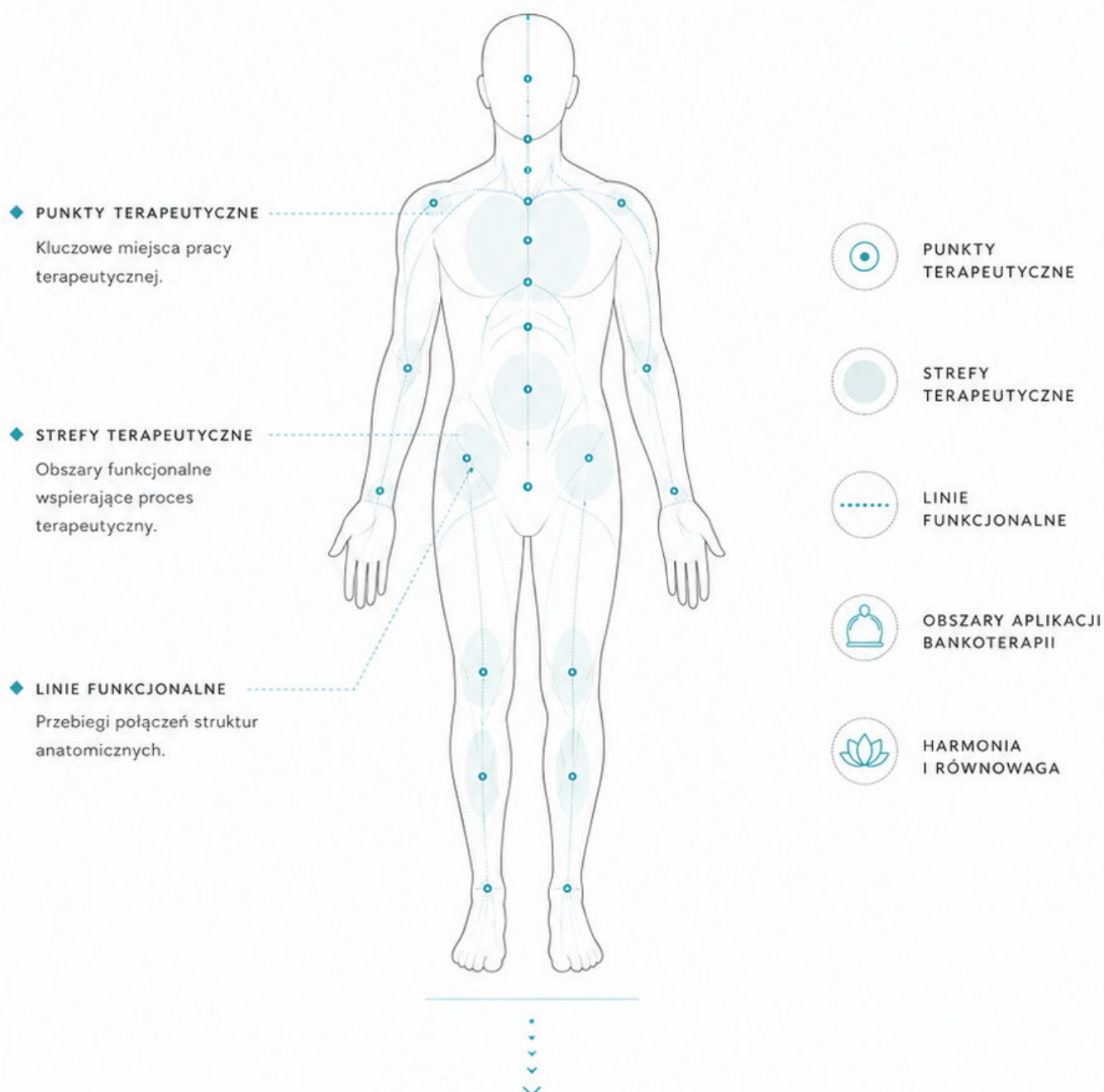




Moduł 1

Jak korzystać z mapy terapeutycznej

POZNAJ STRUKTURĘ MATERIAŁU I SPOSÓB SZYBKIEGO ODCZYTU OZNACZEŃ.





Legenda wizualna i orientacja anatomiczna

ZROZUM SYMBOLE, ZNAJ SWOJE PUNKTY ORIENTACYJNE

LEGENDA WIZUALNA



OBSZAR GŁÓWNEJ APLIKACJI

Główne miejsce lub strefa zastosowania.



OBSZAR UZUPEŁNIAJĄCY

Dodatkowe miejsce lub strefa uzupełniająca.



OZNACZENIE BILATERALNE

Zastosowanie po obu stronach ciała.



LINIA ORIENTACJI ANATOMICZNEJ

Linia pomocnicza wskazująca przebieg lub kierunek.



WAŻNA UWAGA

Istotna informacja lub wskazówka dotycząca stosowania.



KIERUNEK OBSERWACJI: PRZÓD / TYŁ

Informuje, z której strony ciała patrzymy na diagram.

PODSTAWOWE POJĘCIA



WIDOK PRZEDNI

Widok ciała od przodu.



WIDOK TYLNY

Widok ciała od tyłu.



OBSZAR APLIKACJI

Miejsce lub strefa zastosowania.

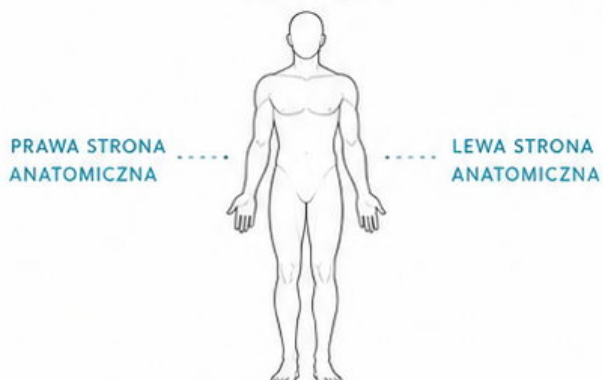


OZNACZENIE BILATERALNE

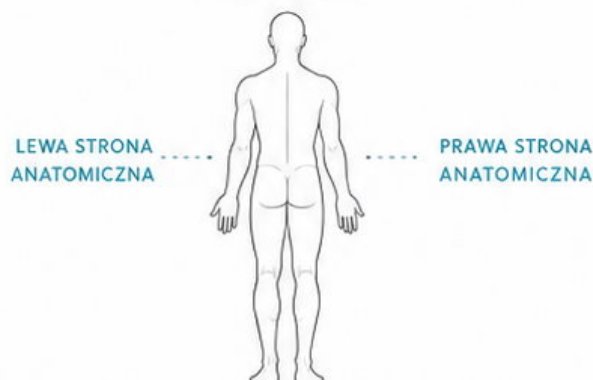
Zastosowanie po obu stronach ciała.

ORIENTACJA ANATOMICZNA

WIDOK PRZEDNI



WIDOK TYLNY



Najpierw zidentyfikuj widok ciała, następnie odczytaj oznaczenie obszaru, a na końcu sprawdź uwagi pomocnicze.



Zasady szybkiej lokalizacji obszarów aplikacji

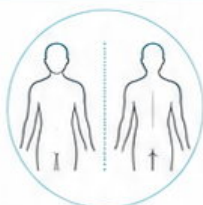
1.



Określ cel terapii

zdefiniuj główną potrzebę klienta lub cel sesji.

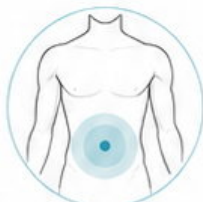
2.



Wybierz odpowiedni widok ciała

sprawdź, czy pracujesz na widoku przednim, czy tylnym.

3.



Zlokalizuj region anatomiczny

odszukaj główny obszar na mapie.

4.



Sprawdź oznaczenia dodatkowe

zwróć uwagę na bilateralność, zasięg i uwagi pomocnicze.

5.



Porównaj z praktyką terapeutyczną

potwierdź wybór na podstawie swojej oceny klinicznej.

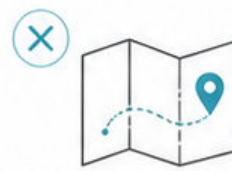
NAJCZĘSTSZE BŁĘDY



mylenie prawej i lewej strony ciała



pomijanie zasięgu strefy aplikacji



korzystanie z mapy bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb klienta



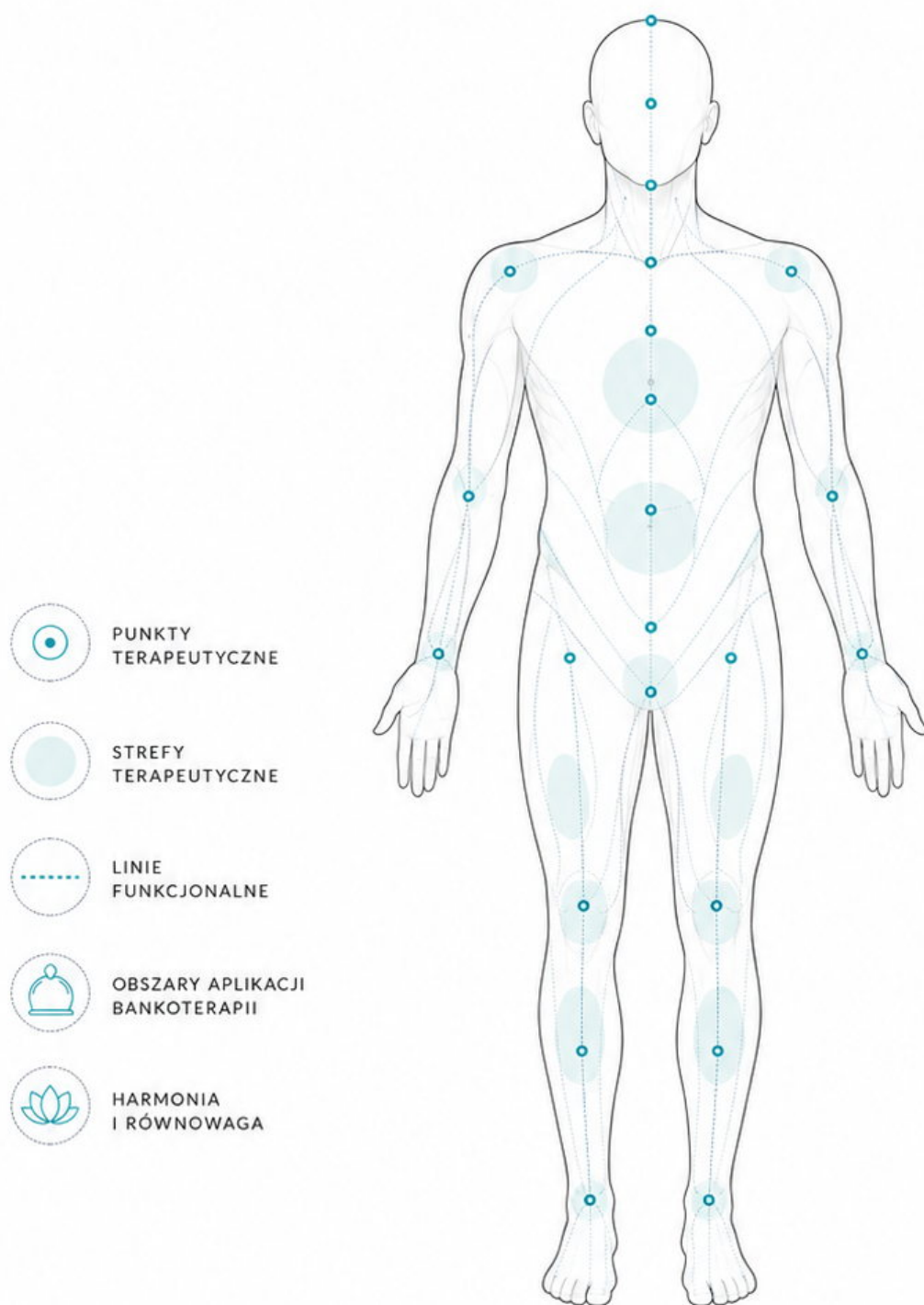
Mapa ma wspierać precyzję, a nie zastępować ocenę terapeuty.



Moduł 2

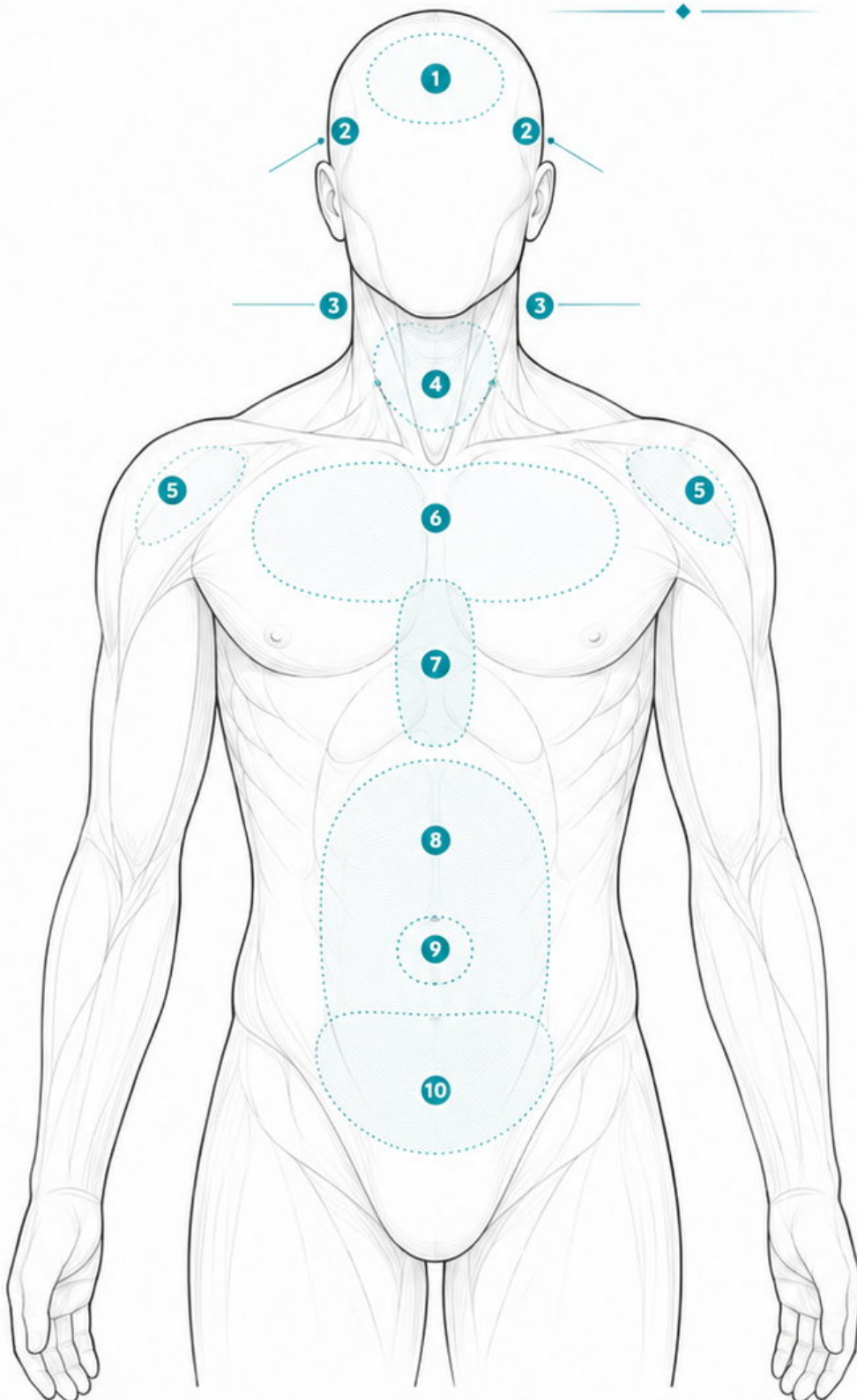
MAPA CIAŁA - WIDOK PRZEDNI

— Przednia mapa orientacyjna najważniejszych obszarów aplikacji. —





Głowa, szyja, klatka piersiowa i brzuch – widok przedni



- 1 czoło**
Obszar poziomy nad brwiami aż do linii włosów.
- 2 skronie**
Boczne części głowy, po obu stronach.
- 3 boczna część szyi**
Obszar po bokach szyi, między uchem a barkiem.
- 4 przednia część szyi**
Przód szyi, od podbródka do obojczyków.
- 5 przednie barki**
Przednia część barków, wokół stawów barkowych.
- 6 górna część klatki piersiowej**
Obszar nad mięśniami piersiowymi, pod obojczykami.
- 7 okolica mostka**
Centralna część klatki piersiowej, wzdłuż mostka.
- 8 górna część brzucha**
Obszar brzucha nad pępkiem, do łuku żeber.
- 9 okolica pępka**
Bezpośredni obszar wokół pępka.
- 10 dolna część brzucha**
Obszar brzucha pod pępkiem, do linii bikini.



Zawsze uwzględnij komfort klienta i indywidualną wrażliwość danego obszaru.



Kończyny górne i dolne – widok przedni

PRECYZYJNA LOKALIZACJA KAŻDEGO OBSZARU APLIKACJI



KOŃCZYNY GÓRNE



RAMIĘ

Funkcja: zginanie, prostowanie, odwodzenie i rotacja ramienia.
Lokalizacja: od barku do łokcia.



PRZEDRAMIĘ

Funkcja: zginanie i prostowanie nadgarstka oraz rotacja przedramienia.
Lokalizacja: od łokcia do nadgarstka.



NADGARSTEK

Funkcja: zginanie, prostowanie i stabilizacja dłoni.
Lokalizacja: staw nadgarstkowy.



DŁOŃ / POWIERZCHNIA DŁONIOWA

Funkcja: chwyt, precyzja i czucie.
Lokalizacja: powierzchnia dłoniowa wraz z palcami.



KOŃCZYNY DOLNE



PRZEDNIA CZĘŚĆ UDA

Funkcja: prostowanie kolana i zginanie biodra.
Lokalizacja: od pachwiny do kolana.



KOLANO

Funkcja: zginanie i prostowanie, stabilizacja w pozycji stojącej i podczas ruchu.
Lokalizacja: staw kolanowy.



PRZEDNIA CZĘŚĆ PODUDZIA

Funkcja: zginanie grzbietowe stopy i prostowanie palców.
Lokalizacja: od kolana do kostki.



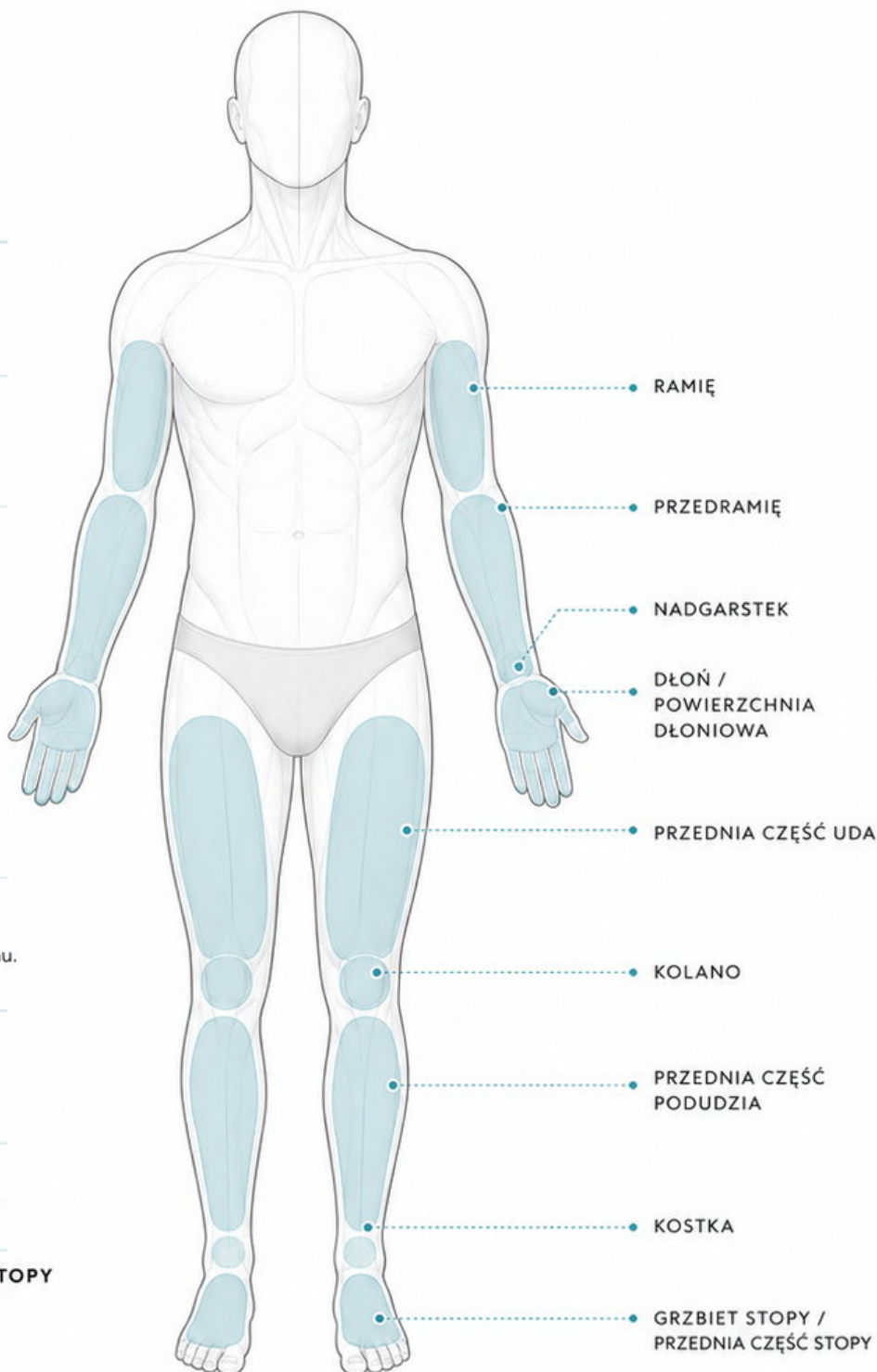
KOSTKA

Funkcja: stabilizacja i przenoszenie ciężaru.
Lokalizacja: staw skokowy.



GRZBIET STOPY / PRZEDNIA CZĘŚĆ STOPY

Funkcja: zginanie grzbietowe i równowaga.
Lokalizacja: grzbiet stopy i palce.



WSKAZÓWKA

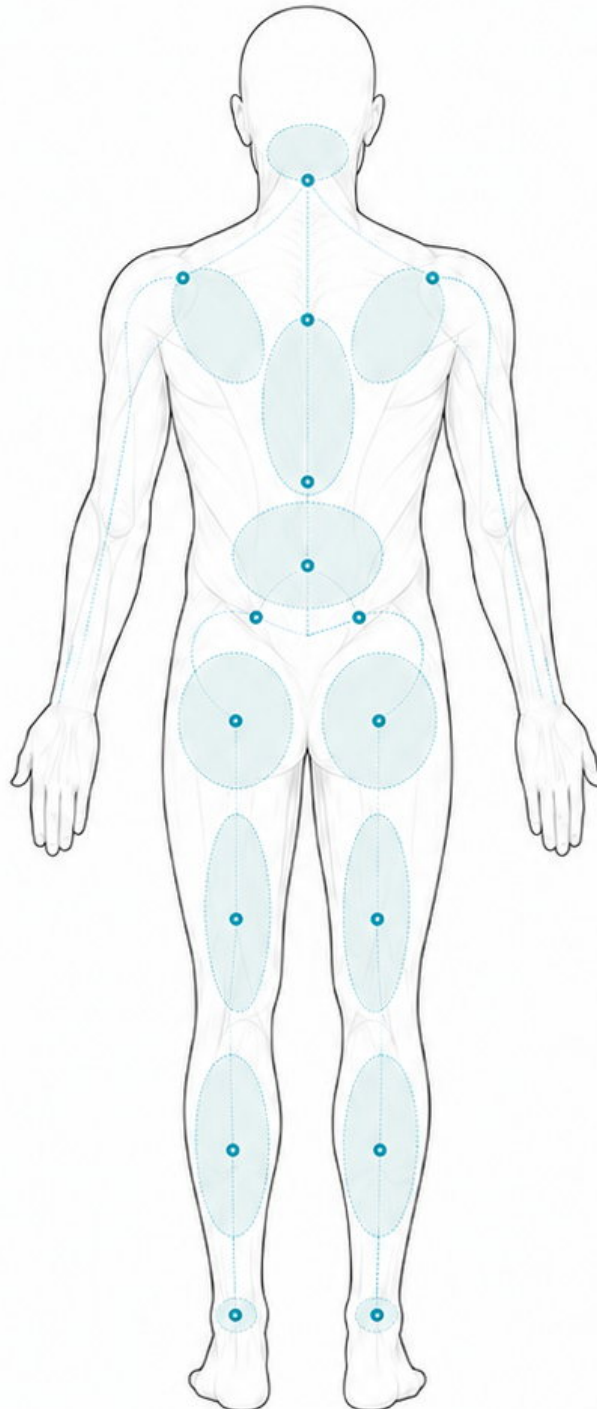
Jeśli obszar jest bilateralny, porównaj symetrię po obu stronach ciała przed aplikacją.



Moduł 3

MAPA CIAŁA - WIDOK TYŁNY

Czytelna orientacja najważniejszych obszarów tylnej części ciała.



PUNKTY
TERAPEUTYCZNE



STREFY
TERAPEUTYCZNE



LINIE
FUNKCJONALNE



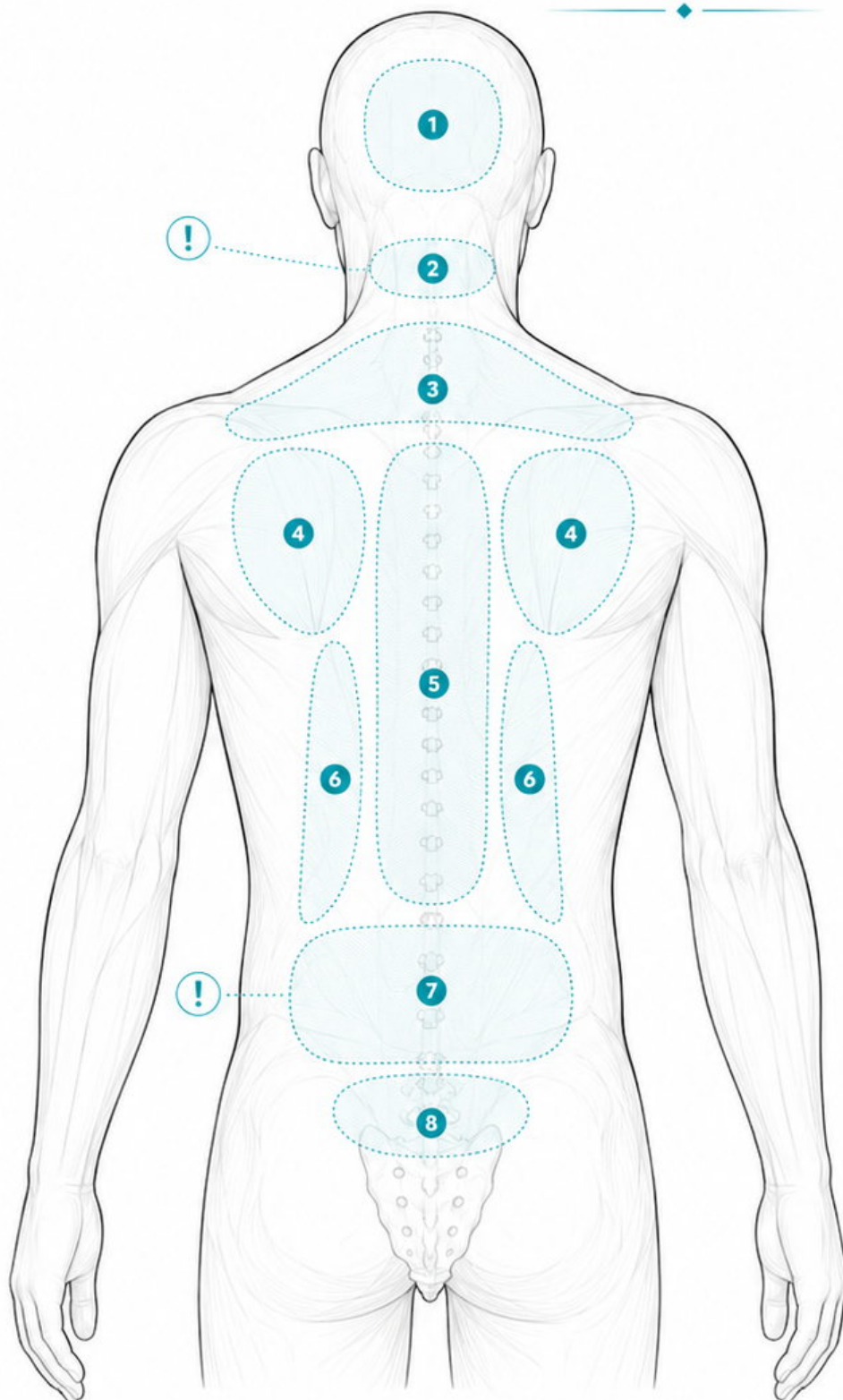
OBSZARY APLIKACJI
BANKOTERAPII



HARMONIA
I RÓWNOWAGA



Głowa, szyja, plecy i odcinek lędźwiowy – widok tylny



- 1 Potylica**
dolna tylna część głowy
- 2 Kark**
tylna część szyi
- 3 Górna część mięśnia czworobocznego**
górna część barków i karku
- 4 Okolice łopatek**
obszar wokół łopatek
- 5 Odcinek piersiowy kręgosłupa**
środkowa część pleców
- 6 Mięśnie przykręgosłupowe**
mięśnie po obu stronach kręgosłupa
- 7 Odcinek lędźwiowy**
dolna część pleców
- 8 Okolica krzyżowa**
obszar nad kością krzyżową



W razie potrzeby porównaj obie strony ciała.



Mięśnie przykręgosłupowe to mięśnie położone po obu stronach kręgosłupa.



Nie umieszczaj bańki bezpośrednio na wyrostkach kostnych kręgosłupa. Traktuj linię kręgosłupa jako punkt orientacyjny i pracuj zgodnie z oceną terapeutyczną.



Pośladki i kończyny dolne – widok tylny

1 Okolica pośladkowa
Obszar pośladków,
nad mięśniami pośladkowymi.

2 Boczna część biodra
Obszar po bocznej stronie
stawu biodrowego i biodra.

3 Tylna część uda
Obszar z tyłu uda,
pod pośladkami.

4 Okolica podkolanowa
Tylna część zgięcia kolana.

5 Mięśnie łydki
Obszar mięśni łydki:
brzuchaty łydki i płaszczkowaty.

6 Okolica ścięgna Achillesa
Obszar nad ścięgnem Achillesa,
pomiędzy łydką a piętą.

7 Pięta
Obszar pięty.

**8 Boczna część
stawu skokowego**
Obszar po bocznej stronie
stawu skokowego.



Okolica podkolanowa =
tylna część zgięcia kolana.



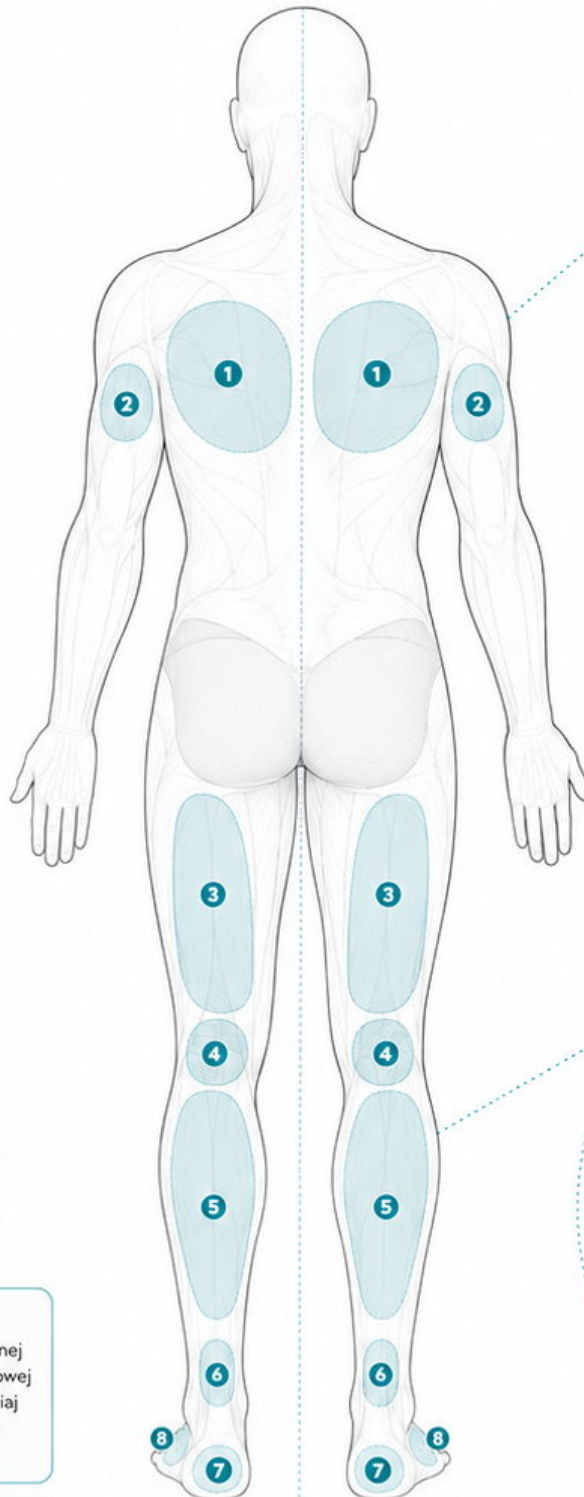
UWAGA

Okolica podkolanowa wymaga szczególnej ostrożności. Nie traktuj jej jak standardowej powierzchni aplikacji i zawsze uwzględniaj anatomie, stan skóry oraz indywidualne przeciwwskazania.

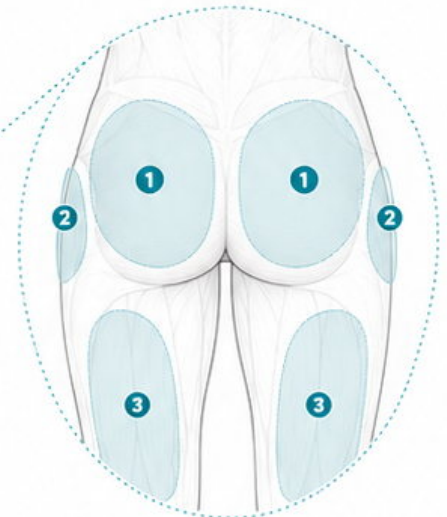


WSKAZÓWKA

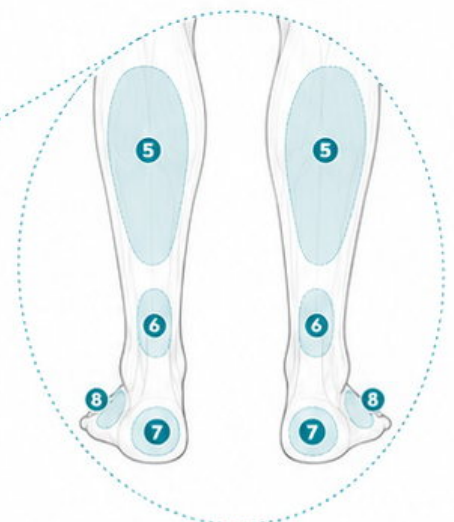
Porównaj napięcie, tkiłość i wygląd obu stron przed rozpoczęciem zabiegu.



POWIĘKSZENIE:
OKOLICA POŚLADKÓW
I TYLNA CZĘŚĆ UDA



POWIĘKSZENIE:
ŁYDKA, STAW SKOKOWY
I ŚCIĘGNO ACHILLESA





Moduł 4

REFERENCJA SZYBKA

*Najważniejsze informacje w jednym miejscu –
do wykorzystania przed każdą sesją.*





Lista kontrolna lokalizacji i zastosowania

1.



1. Przed lokalizacją obszaru

- ☐ Określiłem główny cel sesji.
- ☐ Przeprowadziłem wywiad z klientem.
- ☐ Sprawdziłem przeciwwskazania.
- ☐ Oceeniłem stan skóry w planowanym obszarze.
- ☐ Wyjaśniłem klientowi przebieg zabiegu.

2.



2. Podczas korzystania z mapy

- ☐ Wybrałem właściwy widok ciała: przedni lub tylny.
- ☐ Zidentyfikowałem prawidłowy region anatomiczny.
- ☐ Sprawdziłem stronę prawą i lewą.
- ☐ Porównałem obszar główny z obszarami sąsiednimi.
- ☐ Uwzględniłem indywidualną budowę ciała klienta.

3.



3. Przed aplikacją

- ☐ Dobrałem rozmiar bańki do danego obszaru.
- ☐ Zaplanowałem intensywność i czas działania.
- ☐ Unikam zmian skórnych, ran i miejsc wymagających ostrożności.
- ☐ Zapewniłem klientowi wygodną i stabilną pozycję.
- ☐ Mam możliwość stałego obserwowania reakcji klienta.

4.



4. Po zakończeniu

- ☐ Sprawdziłem reakcję skóry i samopoczucie klienta.
- ☐ Przekazałem podstawowe zalecenia po zabiegu.
- ☐ Udokumentowałem zastosowane obszary.
- ☐ Zapisałem reakcje istotne dla kolejnej sesji.
- ☐ Zdezynfekowałem używane akcesoria zgodnie z procedurą.



Zidentyfikuj



Porównaj



Zastosuj
świadomie



“

Dobra terapia zaczyna się od prawidłowej oceny. Mapa pomaga odnaleźć obszar, ale ostateczna decyzja zawsze należy do wykwalifikowanego specjalisty.



Ważna informacja

Materiał ma charakter edukacyjny i orientacyjny. Nie stanowi diagnozy medycznej ani indywidualnego zalecenia terapeutycznego. Każdą procedurę należy dostosować do kwalifikacji specjalisty, stanu klienta, obowiązujących zasad bezpieczeństwa oraz ewentualnych przeciwwskazań.