

Sisällys

1. Warm Up	1	Toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita	44
Alkulämmittely ja valmistautuminen		Ristiaskel kierto	45
liikuntasuoritukseen.....	3	Etureiden venytys päkiälle nousulla	46
Mitä tarkoitetaan alkulämmittelyllä?	3	Takareiden venytys päkiälle nousulla	46
Mitä tapahtuu kehossa alkulämmittelyn		Pakaran venytys päkiälle nousulla.....	49
aikana?	3	Pohje-takareisi-alaselkä venytys.....	49
Verenkierto	3	Hamstrings pumppaus.....	50
Hengitys	4	Jalan takaosan nostovenyttely.....	50
Hermosto	4	Rangan avaus	51
Elastisuus	4	Terapeuttisia liikkuvuusharjoituksia	52
Psykye	4	Lavan kohottajalihaksen venytys	52
Vuorokaudenaika ja lämpötila	4	Epäkäslihaksen yläosan venytys	52
Lajin ja harjoituksen huomioiminen.....	4	Olkavarren kolmipäisen ojentajalihaksen	
Suunnitelmallisuus	5	venytys.....	53
Aktivoiva lämmittely	5	Ison rintalihaksen venytys	53
Alkulämmittely käytännössä.....	27	Kaulan lihasten venytys	54
2. Cool Down – Loppujäähdyttely	29	Ranteen ja sormien koukistajien venytys .	54
Mitä tarkoitetaan loppujäähdyttelyllä?	31	Ranteen ja sormien ojentajien venytys	54
Lihaksiston aineenvaihdunnan		Suunnikaslihasten venytys	54
palautuminen	31	Kylkilihasten venytys 1	55
Hermostollinen palautuminen		Kylkilihasten venytys 2	55
loppujäähdyttelyssä.....	32	Etummaisen säärilihaksen venytys	56
Henkinen palautuminen	32	Kaksoiskantalihaksen venytys.....	56
Lihasten lepopituuden palautuminen.....	32	Leveän kantalihaksen venytys	56
Suunnitelmallisuus	33	Akillesjänteen venytys.....	57
Energiavarastojen palautuminen	33	Jalkapohjan venytys	57
Palautuminen suojaa yllirasittumiselta	33	Nelipäisen reisilihaksen venytys.....	57
Cool Down, loppujäähdyttelyesimerkki	34	Vatsalihasten venytys.....	58
3. Venyttely	35	Pakarihasten venytys 1	58
Venyttely osana liikkuvuusharjoittelua.....	37	Pakarihasten venytys 2	58
Yleistä venyttelystä ja liikkuvuudesta.....	37	Leveän peitinkalvon jännittäjälihaksen	
Venyttelyn riskejä / varoalueita.....	37	venytys.....	59
Liikerajoituksen kehittyminen	38	Takareiden venytys 1	60
Lihasyntetysien yleiset periaatteet	38	Takareiden venytys 2	60
Liikkuvuusharjoitteiden jaottelu	39	Lonkan koukistajien venytys	61
Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu.....	39	Reiden lähentäjien venytys	61
Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu	40	Alaselän venytys.....	61
Lyhytkestoiset venytykset	40	Käytännön venytysohjeita.....	62
Liikkuvuutta ylläpitävät ballistiset		Venyttely ennen liikuntasuoritusta	62
venytykset	40	Venyttely liikuntasuorituksen jälkeen	62
Terapeuttinen liikkuvuusharjoittelu	41	Venyttely taukoliikunnassa	62
Staattiset lihasvenytykset	41	Liikelaajuutta lisäävät venytykset	63
Jännitys – rentous – venytys tekniikat	42	Pohdiskelua liikkuvuusharjoittelusta	64
Terapeuttiset ballistiset venytykset	43		
Ohjeet venyttelyn soveltamiseksi			
käytännössä	44		

VI

4. Hieronta	65	Hoitavan hieronnan kuvaus	
Hieronnan historia ja määritelmä	67	yleisellä tasolla	89
Hieroja terveydenhuoltojärjestelmässä	67	Nestekiertoa edistävä hieronta	90
Hierojan asema Suomessa ja Suomen		Osahieronnat:	91
terveydenhuoltojärjestelmässä	67	Yleistä	91
Hierojan ammattitutkinto	67	Asiakkaan asettelu	91
Hierojan työ ammattina	68	Alaraajat	91
Hierojan ammatin kuvaus	68	Yläraajat	105
Verkostoituminen ja ammattikollegat	68	Niska-hartiaseltu	110
Hoitotila	68	Kaulan alue	115
Ulkoinen olemus ja pukeutuminen	68	Pakarat-alaselkä	116
Ihohoito, väliaineet ja hygienia	69	Selkä	118
Hierojan suorittama tutkiminen	69	Vatsa	118
Koulutettu hieroja ja viranomaiset	70	Pään alue	120
Koulutettujen Hierojien Liitto (KHL)	70	Kasvot	120
Työergonomia ja sen merkitys hierojan		Kokovartalohieronnat	121
ammattissa	70	Ohjeelliset hoitoajat eri alueiden	
Yleistä	70	käsittelyille	122
Ergonominen työskentely	71	Ammattitaidon ylläpitäminen ja	
Ohjeet ergonomiseen työskentelyyn	74	kehittäminen	122
Virhekuormituksen seurauksia	75	Sanasto	123
Hierontaotteet ja hieronnassa käytettävät		5. Urheiluhieronta	125
otepinnat	76	Nykypäivän huippu-urheilun vaatimukset	127
Yleistä	76	Ammattimaisuus	127
Perusotteet	76	Harjoittelun nousujohteisuus	127
Sively	76	Harjoittelun rytmittäminen	128
Hankaus	77	Koulutus	128
Pusertelu	78	Urheiluhieronnan rooli	131
Ravistelu	79	Urheiluhierojan rooli	132
Taputukset	80	Terveydenhuoltotiimin toimintamalli	133
Täristely	83	Urheiluhieronta	134
Sovelletut otteet	84	Mitä ominaisuuksia urheiluhierojalta	
Sively-hankaus	84	vaaditaan?	134
Sively-pusertelu	84	Urheiluhierontaotteet	134
Otepintojen hyödyntäminen hieronnassa	85	Poikittaisliukuva ote	135
Hierontaotteiden soveltamisessa		Poikittaisvenyttävä ote	135
huomioitavia asioita	86	Poikittaispumppaavat otteet	136
Sujuvuus	86	Hieronta eri harjoituskausilla	136
Rytmi ja toistot	86	Peruskuntokausi	136
Otesuunta	86	Kilpailuun valmistava kausi	137
Voimankäyttö	87	Kilpailukausi	137
Hierontaotteiden fysiologiset vaikutukset	87	Ylimenokausi, siirtymäkaus	137
Hieronnan kontraindikaatiot	88	Valmistava hieronta ennen harjoitusta	138
Hierontahoidot	88	Palautumista edistävä hieronta	
Yleistä	88	liikuntasuoritusten jälkeen	138
Erityyppisiä hierontakäsittelyjä	89		
Rentoutushieronnan kuvaus			
yleisellä tasolla	89		

6. Teippaus ja kylmäterapia	141	Reiden lihassvamat	241
Mihin teippausta tarvitaan?	144	Reiden lihasten teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset	242
... stabiloi ... aktiivisesti	146	Pohje- ja säärilihasvamat	247
Teippauksen tehtävät	148	Pohje- ja säärilihasten teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset	248
Iho ja ... toiminnallinen side	149	Peukalon ja ranteen nivelsiteiden vammat... ..	252
Ihoreaktiot	150	Sormien nivelsidevammat	253
Iho ja teippaus	152	Sormien ja ranteen teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset	254
Urheiluteippauksen verisuonistovaikutukset ...	153	Kyynärpäävammat	274
Tuki- ja liikuntaelimestö ja urheiluteippaus.....	155	Olkanelvamat	275
Nivelen asento – kulman määrittäminen – toiminta-asento.....	158	Kylmäterapia	283
Teippauksen edut	165	Kolmen K:n hoito.....	283
Immobilisaation aste eri sidostyyppjä käytettäessä.....	167	Kylmähoito	284
Teippauksen käyttöalueet	169	Kylmäterapia ja jälkihoito	285
Ihon valmistelu ja suojaaminen.....	174	Kylmähoito jännetupitulehduksissa	286
Potilaan asento.....	179	LPG – Hoidot	287
Pehmusteiden käyttö teippauksessa	181	Historiaa	289
Teippauksen perussäännöt.....	183	Laitteet tekniset ominaisuudet	289
Ohjeita potilaalle	184	Hoidon toteutus	291
Teippauksen pääelementit	185	LPG – hoidon vaikutusmekanismit anatomian ja fysiologian pohjalta.....	291
Nilkan nivelsiteiden vauriot	187	– Subcutis (hypodermis).....	292
Rasitusluokat.....	191	– Verenkierro ja imujärjestelmä	292
Nilkan teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset.	192	– Lihaskudos (myofaskia)	293
Sideliitoksen vauriot	210	Käyttöalueet	294
Nilkan ja jalkaterän teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset	211	Yleiset vasta-aiheet	294
Varvasniveltten nivelpussien vammat	214	LPG urheiluharjoittelun tukena.....	294
Jalkaterän staattiset olosuhteet.....	215	LPG arpikudoksen (pehmytosavammojen) hoidossa.....	295
Polvilumpion sijainti.....	220	Lähteitä.....	297
Polven nivelsiteet	221		
Polvi- ja akillesteippaus – yleiskatsaus ja teippaukset	222		
Akillesjännevammat	234		