

# Sisällys

<b>1. Warm Up</b> .....	1	<b>Toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita</b> .....	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
<b>Verenkierto</b> .....	3	Hamstrings pumppaus .....	50
<b>Hengitys</b> .....	4	Jalan takaosan nostovenyttely .....	50
<b>Hermosto</b> .....	4	Rangan avaus .....	51
<b>Elastisuus</b> .....	4	<b>Terapeuttisia liikkuvuusharjoituksia</b> .....	52
<b>Psykye</b> .....	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
<b>2. Cool Down – Loppujäähdyttely</b> .....	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 ylläsiirtymiseltä .....	33	Nelipäisen reisilihaksen venytys .....	57
Cool Down, loppujäähdyttelyesimerkki .....	34	Vatsalihasten venytys .....	58
<b>3. Venyttely</b> .....	35	Pakarialihasten venytys 1 .....	58
Venyttely osana liikkuvuusharjoittelua .....	37	Pakarialihasten venytys 2 .....	58
Yleistä venyttelystä ja liikkuvuudesta .....	37	Leveän peitinkalvon jännittäjälihaksen	
Venyttelyn riskejä / varoalueita .....	37	venyttely .....	59
Liikerajoituksen kehittyminen .....	38	Takareiden venytys 1 .....	60
Lihassenvenytysten yleiset periaatteet .....	38	Takareiden venytys 2 .....	60
Liikkuvuusharjoitteiden jaottelu .....	39	Lonkan koukistajien venytys .....	61
Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu .....	39	Reiden lähentäjien venytys .....	61
<b>Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu</b> .....	40	Alaselän venytys .....	61
<b>Lyhytkestoiset venytykset</b> .....	40	Käytännön venytysohjeita .....	62
<b>Liikkuvuutta ylläpitävät ballistiset</b>		<b>Venyttely ennen liikuntasuoritusta</b> .....	62
<b>venytykset</b> .....	40	<b>Venyttely liikuntasuorituksen jälkeen</b> .....	62
Terapeuttinen liikkuvuusharjoittelu .....	41	<b>Venyttely taukoliikunnassa</b> .....	62
<b>Staattiset lihasvenytykset</b> .....	41	<b>Liikelaajuutta lisäävät venytykset</b> .....	63
<b>Jännitys – rentous – venytys tekniikat</b> .....	42	Pohdiskelua liikkuvuusharjoittelusta .....	64
<b>Terapeuttiset ballistiset venytykset</b> .....	43		
Ohjeet venyttelyn soveltamiseksi			
käytännössä .....	44		

<b>4. Hieronta</b> .....	65	Hoitavan hieronnan kuvaus	
Hieronnan historia ja määritelmä .....	67	yleisellä tasolla .....	89
Hieroja terveydenhuoltojärjestelmässä .....	67	Nestekiertoa edistävä hieronta.....	90
Hierojan asema Suomessa ja Suomen		<b>Osahieronnat:</b> .....	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-hartiasseutu .....	110
Hoitotila .....	68	Kaulan alue .....	115
Ulkoisen 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		<b>Kokovartalohieronnat</b> .....	121
ammattissa .....	70	<b>Ohjeelliset hoitoajat eri alueiden</b>	
Yleistä .....	70	<b>käsittelyille</b> .....	122
Ergonominen työskentely.....	71	Ammattitaidon ylläpitäminen ja	
Ohjeet ergonomiseen työskentelyyn.....	74	kehittäminen .....	122
Virhekuormituksen seurauksia .....	75	Sanasto .....	123
Hierontaotteet ja hieronnassa käytettävät		<b>5. Urheiluhieronta</b> .....	125
otepinnat .....	76	Nykypäivän huippu-urheilun vaatimukset.....	127
Yleistä .....	76	<b>Ammattimaisuus</b> .....	127
Perusotteet .....	76	<b>Harjoittelun nousujohteisuus</b> .....	127
Sively .....	76	<b>Harjoittelun rytmittäminen</b> .....	128
Hankaus .....	77	Koulutus.....	128
Pusertelu.....	78	Urheiluhieronnan rooli .....	131
Ravistelu .....	79	Urheiluhierojan rooli .....	132
Taputukset.....	80	Terveydenhuoltotiimin toimintamalli.....	133
Täristely.....	83	Urheiluhieronta.....	134
<b>Sovelletut otteet</b> .....	84	<b>Mitä ominaisuuksia urheiluhierojalta</b>	
Sively-hankaus .....	84	<b>vaaditaan?</b> .....	134
Sively-pusertelu.....	84	<b>Urheiluhierontaotteet</b> .....	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	<b>Peruskuntokausi</b> .....	136
Otesuunta .....	86	<b>Kilpailuun valmistava kausi</b> .....	137
Voimankäyttö .....	87	<b>Kilpailukausi</b> .....	137
Hierontaotteiden fysiologiset vaikutukset .....	87	<b>Ylimenokausi, siirtymäkausi</b> .....	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		

<b>6. Teippaus ja kylmäterapia</b> .....	141	Reiden lihasvammat .....	241
Mihin teippausta tarvitaan? .....	144	Reiden lihasten teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset .....	242
... stabiloi ... aktiivisesti .....	146	Pohje- ja säärilihasvammat .....	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	Olkanelivvammat .....	275
Nivelen asento – kulman määrittäminen – toiminta-asento.....	158	<b>Kylmäterapia</b> .....	283
Teippauksen edut .....	165	Kolmen K:n hoito.....	283
Immobilisaation aste eri sidostyyppejä käytettäessä.....	167	Kylmähoito .....	284
Teippauksen käyttöalueet .....	169	Kylmäterapia ja jälkihoito .....	285
Ihon valmistelu ja suojaaminen.....	174	Kylmähoito jännetupittulehduksissa .....	286
Potilaan asento.....	179	<b>LPG – Hoidot</b> .....	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	– Verenkierto 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		