

Esipuhe

Jarmo Ahonen
Fysioterapeutti, Pilates-kouluttaja ja tietokirjailija

Hyvä lukija! Kädessäsi on ainutlaatuinen kirja. Se on ensimmäinen suomalaisin voimin toteutettu tietokirja faskian maailmasta ja sen merkityksestä. On ollut hienoa ja rohkaisevaa nähdä, miten monet suomalaiset fysioterapeutit ovat ottaneet askeleita aiemmin niin mystiseen faskioiden maailmaan. Voidaanpa jopa puhua heidän osaltaan uraa uurtavasta työstä meidän kaikkien yhteisen asian edistämiseksi.

Tällä kertaa tästä joukosta erottuvat kaksi fysioterapeuttia, Tuulia Luomala ja Mika Pihlman loistavalla kirjallaan ”Faskia -terapian ja liikkeen näkökulmasta”. Heidän kirjassaan paneudutaan vaikeaan asiaan selkein kuvin ja valaisevin esimerkein. Siinä selvitetään faskioiden ja niiden expansioiden merkitys rakenteina sekä kuntoutuksen ja harjoittelun kannalta.

Kirjan alkuosassa on tervetullut katsaus faskiatutkimuksen historiaan. Tälle ajalle, jota elämme, on tyypillistä, että innostumme ”uusista” asioista ja vihkiydymme pelkästään niille, koska ne ovat trendikkäitä. Kirjassa kuitenkin muistutetaan meitä siitä, että anatomisessa tutkimuksessa on aikojen saatossa ollut tutkijoita, jotka ovat oivaltaneet faskian olevan jotain erityistä ja tärkeää vaikka silloinen valtavirta ei ole ymmärtänyt tai hyväksynyt sen merkitystä. Kaikki tuttu ja kaikki auktoriteetit tulee toki haastaa, löytää vanhasta se, mikä on hyvää ja pitää siitä kiinni. Yhtä tärkeää on hylätä se, minkä voimme osoittaa vääräksi tai puutteelliseksi ja jatkaa aina eteenpäin uuden etsimisen tiellä. Juuri näin kirjan kirjoittajat ovat tehneet.

Luomala ja Pihlman ovat onnistuneet tekstissään erinomaisen hyvin. Se on virkistävän tarkkaa, täsmällisesti kirjoitettua ja helppolukuista. Teksti on kauniisti kirjoitettua, hyvällä ja napakalla suomenkielellä.

Kirja on opettavainen ja selkeyttävä faskioiden kaoottisessa ja monimutkaisessa maailmassa. Se kuvailee ja selittää faskian anatomiaa ja fysiologiaa monipuolisesti perustuen tutkittuun tietoon ja vahvaan käytännön kokemukseen. Läpi koko kirjan on helppo löytää hyvät referaatit kaikille väittämille ja toteamuksille. Teos on myös selkeästi ja kauniisti kuvitettu, vaikutelmaltaan suorastaan raikas.

Kirjan avulla pääset perehtymään mitä on sidekudos ja mitä on faskia. Lukija voi myös ymmärtää, mitä sille kannattaa tehdä niin hoidollisesti kuin kuntoutuksen ja harjoittelun kannaltakin. Kirja vie sinut lukijana matkalle faskioiden maailmaan. Kirjoittajat raottavat ja avaavat ovia niihinkin asioihin, joista aikaisemmat faskia-kirjat eivät ole kertoneet.

Kun tarkastelet kirjan sisällysluettelo, huomaat, että se on hyvin kiinnostava ja kattava. Yksitoista lukua vie lukijan matkalle historian havinoista aina tulevaisuuden näkyymiin asti. Siihen väliin mahtuu paljon asiaa mm. faskian rakenteesta, miten sidekudos on järjestäytynyt, miten se reagoi liikkeeseen tai liikkumattomuuteen ja millaista yhteistoimintaa esiintyy faskioiden ja muiden kudosten kesken.

Kirja sisältää myös erilaisia hoito-otteita, hoitotapoja sekä faskiaalisen kudoksen huomioimiseen tähtäviä fyysisiä harjoitteita. Vai mitä sanot seuraavasta listasta: Faskian hoitomenetelmiä; Structural Integration / Rolfing-terapia, sidekudoshieronta / Bindegewebsmassage, Mézièresin tekniikka, myofasikaaliset trigger-pisteet, faskiamanipulaatio, lihasenergiatekniikat (=MET), työkalut faskia-työskentelyn apuna, kuppaus, Gua sha faskiaveitsien edeltäjänä, akupunktio ja kinesioiteippaus.

Kaikelle tälle annetaan kirjassa selkeät perusteet neurofysiologian ja biomekaniikan tutkimuksiin pohjaten. Faskian hoitaminen on todella hyvin perusteltua ja ilahduttaa kaikkia niitä, jotka ovat tutustuneet vanhoihin tekniikoihin ja työskennelleet monien perinteisten manuaalisten lihas- ja faskiahoitojen kanssa. Faskiahoitojen vaikutukset selittyvät faskian hermotuksen kautta erilaisten neuraalisten vaikuttajien avulla kuten Golgin jänne-elin, lihassukkula, Ruffinin päätte, Pacinian keränen, vapaat hermopäätteet, mekanoreseptorit sekä lisäksi vielä lämpövaikutus ja mielen vaikutus hoidossa.

Itselleni suuren vaikutuksen tekee erityisesti kehon eri osiin kohdistetut hoitotekniikat luvussa 4. On kiinnostavaa perehtyä siihen, mitä uutta kirjoittajat ovat löytäneet meille niin tutusta kehosta.

Tensegriteetti ja siitä johdettu termi biotensegriteetti luvussa 5 on selitetty niin selkeästi, että se ilahduttaa lukijaa. Aihe on ollut faskiahoitoja opettavien sanastossa jo jonkin aikaa, mutta sen tarkka määritelmä ja ymmärrys avautuvat tämän kirjan tekstissä oikein hyvin. Hyvät kuvat auttavat ymmärtämään tätä alun perin arkkitehtuuriin liittyvää termiä ja saavat lukijan vakuuttumaan siitä, miten tärkeää on hoitaa ja harjoittaa tätä ihmiskehon perusrakennetta, faskiaa.

Kirjoittajat ottavat ansiokkaasti kantaa hybermobileiteetin ja skolioosin hoitamiseen ja harjoittamiseen. Nämä kaksi vaikeaa aihetta ovat saaneet paljon tutkimuksellista ymmärrystä faskiatutkimuksen avulla ja jokaisen terapeutin, joka hoitaa kyseisiä potilaita on syytä päivittää omat tietonsa ja tapansa nykyisen tutkimuksen tasolla. Tämä tieto löytyy tämän kirjan sivuilta luvussa 6.

Faskiajärjestelmä on osa kimmo-elasticista voimantuottoa. Nykypäivän urheiluvalmennuksessa sitä osataan jo hyödyntää ja urheilijoista saadaan näin tehokkaampia ja voimakkaampia ilman liian suurta lihassmassan kasvua. Luku 7 käsittelee tätä aihetta ja antaa vinkkejä harjoitteluun ja kuntoutukseen. Samalla ratkeaa ikuinen väittely siitä, miten venyttelyä tulisi suorittaa, jotta faskiakudos ei menettäisi niin tärkeää kimmoisuuttaan liiallisen venyttelyn seurauksena.

Kirjoittajat valottavat myös faskian ja eri harjoittelumenetelmien yhteyttä luvussa 8. Pilates on tyyppillinen faskiaystävällinen harjoitusmuoto. Niinpä se on menetelmistä paalupaikalla. Nykyisin niin suosittu joogan yhteys faskian toimintaan selviää myös. Osansa saa myös toinen trendilaji, foamrolling ja samalla selvitetään, mitä tulee huomioida rullauksen suorittamisessa tutkimusten valossa. Lisäksi Spiraalistabilaatio ja moderni sauvakävely liitetään osaksi faskian harjoittamista.

Kirjan viimeiset luvut keskittyvät korostamaan liikkeen merkitystä paranemisessa ja mitä on faskiaalinen ravinto. On hienoa, että kirjoittavat ottavat kantaa myös siihen, millainen ravinto auttaa faskiakudoksen toipumisessa. Fysioterapian ja harjoitteluterapian perustana on aina hyvä polttoaine, jotta paraneminen ja toipuminen ovat mahdollisia. Kuntoutuksen ohella on hyvä saada ohjeet myös sille alueelle, jossa me fysioterapeutit olemme ehkä turhankin varovaisia antamaan ohjeita.

On ollut ilo saada kulkea kirjoittajien rinnalla pienen hetken ja nähdä, miten heidän intonsa ja peräänantamaton innostuksensa on ohjannut heidän askeleitaan. Nuo askeleet ovat avanneet meille muille paljon avaramman näkökulman ihmiskehoon ja sen kokonaisuuteen. Olen itse, kuten varmaan moni muukin, yrittänyt koko fysioterapeutin urani ajan ymmärtää ihmisen kokonaisuutta ja tämä kirja auttaa sillä tiellä. Päätän tämän esipuheen Mika Pihlmanin sanoin: ”Vive la revolution!”

Helsingissä 1.8.2016

Jarmo Ahonen