

Sisältö

Kirjoittajien esittely.....	8
Esipuhe	9
Kiitokset	11
Johdanto	13
1. Faskian historia ja rakenne.....	15
1.1. Faskian rakenne.....	19
1.1.1. Sidekudos.....	20
1.1.2. Sidekudoksen järjestäytyminen	22
1.1.3. Löyhä sidekudos.....	22
1.1.4. Tiivis sidekudos.....	26
1.2. Faskian kerroksellisuus.....	28
1.2.1. Iho ja ihonalaiskudos.....	28
1.2.2. Syvä faskia.....	29
1.3. Syvän faskian hermotus.....	31
1.4. Kokemuksia anatomisista dissektioista	34
2. Faskia ja lihasten yhteistoiminta	37
2.1. Lihaksen yhteys faskiaan	37
2.2. DOMS – Delayd Onset Muscle Soreness – viivästynyt lihaskipu.....	41
2.3. Myofaskiaaliset ekspansiot.....	44
2.4. Retinaculum – aistiva kiinnipitäjä	49
2.4.1. Harjoitteita nilkan pidäksiteitä varten.....	52
3. Faskian hoitaminen	57
3.1. Faskiahoitojen vaikutukset.....	58
3.1.1. Faskian hermotuksen merkitys hoidossa	59
3.1.1.1. Golgin jänne-elin (GTO – Golgi Tendo Organ).....	59
3.1.1.2. Lihassukkula (muscle spindle).....	60
3.1.1.3. Ruffinin pääte	60
3.1.1.4. Pacinin keränen.....	61
3.1.1.5. Vapaat hermopäätteet (free nerve ending).....	62
3.1.1.6. Hoito-otteet ja niiden vaikutus mekanoreseptoreihin.....	62
3.1.2. Löyhään sidekudokseen vaikuttaminen.....	64
3.1.2.1. Hoito-otteen vaikutus löyhään sidekudokseen	64
3.1.2.2. Aktiivisen liikkeen vaikutus löyhään sidekudokseen	64
3.1.3. Hoidon mekaaniset vaikutukset	66
3.1.3.1. Lämpövaikutus.....	67
3.1.3.2. Mekaaninen tensio	67
3.1.3.3. Mekaaninen kompressio.....	68
3.1.4. Mielen vaikutus hoidossa	69

3.2.	Faskian hoitomenetelmiä	72
3.2.1.	Structural Integration – Rolfing terapia	72
3.2.2.	Sidekudoshieronta – Bindegewebsmassage	73
3.2.3.	Mézièresin tekniikka	74
3.2.4.	Myofaskiaaliset triggeripisteet	76
3.2.5.	Faskiamanipulaatio – Stecco Method®	78
3.2.6.	Lihasenergiatekniikat (MET – Muscle Energy Techniques)	78
3.2.7.	Työkalut faskiahoitojen apuna	79
3.2.7.1.	Kuppaus	79
3.2.7.2.	”Gua sha” faskiaveitsien edeltäjänä	81
3.2.7.3.	Akupunktio	83
3.2.7.4.	Kinesioteippaus	85
4.	Faskiaalisia hoitotekniikoita	87
4.1.	Jalkaterän ja nilkan hoitotekniikat	89
4.2.	Säären ja pohkeen hoitotekniikat	99
4.3.	Polven alueen hoitotekniikat	104
4.4.	Reiden alueen hoitotekniikat	112
4.5.	Selän, vatsan ja kyljen hoitotekniikat	122
4.6.	Niskan ja kaulan hoitotekniikat	140
4.7.	Olkapään hoitotekniikat	143
4.8.	Kyynärpään ja kyynärvarren alueen hoitotekniikat	146
4.9.	Ranteen hoitotekniikat	148
4.10.	Pään alueen hoitotekniikat	150
4.11.	Vamman tai operaation jälkeinen hoito	154
4.12.	Faskia ja kipu	157
4.12.1.	Faskia ja alaselkäkipu – Markun tarina	158
4.12.2.	Faskia ja tenniskyynärpää – Tiinan tarina	161
5.	Tensegriteetti osana kehon toimintaa	167
5.1.	Tension ja kompression määritelmä	168
5.2.	Selän toiminta tensegriteetin kannalta	169
5.3.	Harjoitteita tensegriteetin näkökulmasta	171
5.4.	Tensegriteetti jalkaterässä	174
6.	Faskia osallisena hypermobiliiteetissa ja skolioosissa	183
6.1.	Hypermobiliiteetti ja EDS historiasta nykypäivään	183
6.1.1.	Hypermobiliiteetin ja EDS:n vaikutukset kudoksiin	185
6.1.2.	Hypermobiliiteetin tunnistaminen ja sen merkitys harjoittelussa	186
6.2.	Skolioosin yhteys faskiaan	190
6.2.1.	Toiminnallinen skolioosi	190
6.2.2.	Rakenteellinen skolioosi	191
6.2.3.	Idiopaattinen skolioosi	192
6.2.4.	Faskian merkitys skolioosin kuntouttamisessa	192

7.	Faskian harjoittaminen.....	197
7.1.	Faskia ja voimansiirto.....	198
7.2.	Faskian venyminen.....	203
7.3.	Faskian vahvistaminen.....	211
7.4.	Faskia ja liikkeen hallinta.....	221
7.5.	Hengitys ja faskia yhdistettynä Lian Kong -liikesarjaan.....	224
7.6.	Kokonaisvaltainen valmentautuminen.....	234
	7.6.1. Kehon väsymismekanismit.....	235
	7.6.2. Taekwondon tyypilliset kuormitustavat.....	235
	7.6.3. Palautuminen.....	236
	7.6.4. Palautumisen edistäminen taekwondon näkökulmasta.....	237
	7.6.5. Harjoittelun rytmittäminen ja monipuolisuus.....	239
	7.6.6. Lopuksi.....	241
8.	Faskia eri harjoittelumenetelmien näkökulmasta.....	243
8.1.	Pilateksen ja faskian yhteys.....	243
	8.1.1. Pilateksen periaatteet.....	243
	8.1.2. Pilateksen ajatuksia yhdistettynä nykypäivään.....	245
	8.1.3. Esimerkkiharjoitteet.....	246
8.2.	Joogan ja faskian yhteys.....	250
	8.2.1. Joogamytologia.....	250
	8.2.2. Joogaharjoituksen luonne.....	251
	8.2.3. Yin ja yang.....	252
	8.2.4. Jooga - Nykyihmisen itsehoitomenetelmä.....	253
	8.2.5. Esimerkkiharjoitteet.....	254
8.3.	Foamrollaus eli rullaus faskian näkökulmasta.....	257
	8.3.1. Aktiivinen suoran jalan nostotesti ja sen merkitys faskian kannalta.....	257
	8.3.2. Miten rullaus vaikuttaa?.....	258
	8.3.3. Paineen merkitys rullauksessa.....	260
	8.3.4. Esimerkkirullaukset.....	261
8.4.	Spiraalistabiliaan ja faskian yhteys.....	269
8.5.	Moderni sauvakävely (Modern Nordic Walking).....	278
	8.5.1. Moderni Nordic Walking - spiraalistabiloitu sauvakävely.....	278
	8.5.2. Joustoa ja kimmoisuutta liikkeeseen.....	279
9.	Liikkeen merkitys paranemisessa – liike on lääkettä myös syövän hoidossa ..	283
10.	Faskiaalinen ravinto – ruoalla on väliä.....	289
11.	Faskian merkitys nyt ja tulevaisuudessa ..	295
	Lähteet.....	301