

Johdanto

Voima, hallinta ja liikkuvuus. Mitä tekemistä niillä on faskian kanssa? Miten keho toimii ja miten sitä voidaan kehittää faskian näkökulmasta? Oletko ajatellut miten faskiasta muodostuva sidekudosverkko osallistuu kehon pienimpienkin osien eli solujen toimintaan? Faskia tukee ja yhdistää kehon eri osat isommiksi kokonaisuuksiksi. Tämän lisäksi se on suojaava kalvo, joka osallistuu kehon toimintoihin asentotunnon eli proprioseptiikan sekä voimansiirron osana. Löyhä sidekudos on kerrosten välissä sidosaineena, ja samalla se sallii liikkeet kudosten väleissä. Liikkuminen on mahdollista löyhän sidekudoksen sallimissa rajoissa.

Koetko olevasi hyvinvoiva, tarpeeksi voimakas ja hallittu liikkuja? Onko liikkuvuutesi sellainen kuin haluat? Mitä ominaisuuksia haluaisit kehittää itsessäsi? Perinteinen voima-, liikkuvuus- tai tarkka lajiharjoittelu antavat paljon vastauksia näihin kysymyksiin. Tämän kirjan tarkoitus on yhdistää ymmärrys faskiasta, sen merkityksestä ja mahdollisuuksista niin hoitoihin kuin harjoitteisiin. Tarkastelemme faskiaa useasta näkökulmasta ja tutustumme muutamaa harjoittelumenetelmään, joihin ajatus faskiasta on tullut jäädäkseen.

Faskia on osa meitä, se on ollut sitä aina. Iho on jo osa faskiaalista järjestelmää, koska se on kiinni pinnallisessa faskiassa. Ihon kautta välitämme kosketuksesta saatavan informaation kudoksille ja hermostolle. Pinnallinen faskia sisältää rasvakudoksen yhdessä kalvorakenteiston kanssa. Se suojaaa sisään- myös pinnalliset verisuonet ja hermot. Ihon kanssa pinnallinen faskia on kehomme niin sanottu suojamuuri. Ulkomaailman ärsykkeet, kuten auringonpaiste, rasvat, voiteet ja pölyhiukkaset kohdentuvat ihoon. Se huolehtii siitä, etteivät haitalliset aineet pääse pintaa syvemmälle. Iho ja pinnallinen faskia muovaavat ulkomuodon, josta meidät tunnistaa. Se on kuin puku, johon pukeudumme näyttääksemme kuka minä olen.

Pinnallisen faskian alle muodostuu syvä faskia. Se on vahva verkosto, joka osallistuu niin voimantuottoon ja -siirtoon kuin asennon ja liikkeen hallintaan. Myös lihaksistolla on oma faskiajärjestelmänsä, jonka avulla liikumme ja voimme kontrolloida kehoamme kirjoittamisesta kärrynpyörien tekoon. Jokaisella on mahdollisuus kehittyä ja vahvistua harjoittelun myötä. Etenkin, kun harjoittelu on tarkoituksenmukaista ja hallittua.

Keho ilmentää hyvinvoinnin ja tunteet, sillä ilman anatomiaa ei ole emootioita. Tunnistat ystäväsi jo kaukaa siitä, miltä hän näyttää. Kun hän tulee lähemmäs, niin osaat heti sanoa onko hän iloinen, surullinen, vaivaantunut, onnellinen vai jotain muuta. Mistä me sen tiedämme? Siitä miten hän käyttää kehoaan. Myofaskiaalisen järjestelmän tonus voi esimerkiksi kertoa jännittyneisyydestä tai innostuksesta. Osa tutkijoista selvittelee miten tunteet ja emootiot voivat vaikuttaa meidän myofaskiaaliseen järjestelmäämme. Monesti sanotaan, että rakkaus tuntuu koko kehossa, viha saa sapsen kiehumaan ja vanne puristaa päätämme, kun on oikein kiireistä emmekä ehdi rauhoittumaan. Jo kreikkalaiset filosofit ovat miettineet kehon ja mielen yhteyttä, aihe ei ole siis uusi.

Tämän kirjan ajatuksena on johdattaa sinut syvemmälle faskian näkökulmaan. Se on vanhojen tuttuujen asioiden miettimistä uudesta näkökulmasta. Kirja sisältää historian katsauksen faskiaan liittyvistä käsitteistä ja henkilöistä. Historian tuntemus on tärkeää, jotta voimme ymmärtää nykyyhetkeä. Monet asiat toistuvat sykleinä ja nousevat trendeiksi uudelleen. Faskioista on puhuttu 1800-luvun lopulla, 1940–60-luvuilla ja kolmas sykli on ajoittunut 2010-lukuun. Faskia ei ole ohimenevä ilmiö, koska se on anatominen ja toiminnallinen rakenne. Uudet tutkimukset ovat osoittaneet faskian merkityksen hermoston reaktioissa, kivun ilmenemisessä ja liikkeiden hallinnassa.



Suurin innostus faskioihin hoitamisesta ja harjoittamisesta saattaa laantua, mutta erinomaiset hoitotulokset ja harjoitteiden toimivuus tulevat säilyttämään faskiahoidot ja -harjoitteet tärkeänä osana terapeutin työvälineistöä. Suurin osa terapeuteista toivoo voivansa auttaa ihmisiä parhaansa mukaan. Siihen toiveeseen pyrimme vastaamaan.

– Tuulia Luomala ja Mika Pihlman



Kuva: Annamaria Palsi-Ikonen

Nimeni on Riku Hahl, olen ollut ammattilaisjääkiekkoilija 19 vuotta. Olen pelannut niin NHL:ssa, KHL:ssa, Sveitsin ja Ruotsin liigoissa kuin SM-liigassakin.

Matkustaminen, kiire, kova treeni ja voittamisen ilo olivat osa elämäni pitkään. Kaikki alkoi vuonna 1997, silloin treenasimme muun muassa penkkipunnerrusta, jalkakyykyä ja hauiskääntöä. Lihaksistoni vahvistui ja minua sanottiin vahvaksi pelaajaksi. Fysiikkani tuntui kestävän mitä vain, kunnes vuonna 2003 loukkaannuin ensimmäisen kerran. Samana vuonna, loukkaantumisen jälkeen, vasen olkapääni leikattiin. Minua on operoitu sittemmin viisi kertaa muun muassa ranteesta, nilkasta, alavatsasta sekä nivusesta. Olen kuntouttanut jokaisen vamman jälkeen itseni pelikuntoon. Se on ollut haasteellista, mutta samalla opettavaista.

Noin kaksi vuotta sitten tutustuin faskiaan ja sen hoitamiseen. Matkani varrelle osui Tuulia Luomala, faskioihin erikoistunut fysioterapeutti. Mietin, mitä hän voisi tarjota? Minulle, joka tiedän kuinka harjoitellaan kovaa ja kasvatetaan voimaa? Saisinko muutaman vuoden lisää peliaikaa? Suorituskykyä? Mitä? Tutustut minuun tarkemmin kirjan edetessä.

Toivon, että sinäkin saat ajatuksen siitä, mitä faskian yhdistäminen hoito- ja harjoittelumenetelmiin voi antaa ja mahdollistaa. Minulle se mahdollisti peliuran jatkumisen. Lisäksi se antoi ajatuksen siitä, mitä teen peliurani jälkeen – aion auttaa nuoria pelaajia ymmärtämään riittävän ajoissa oman kehon huollon ja järkevän harjoittelun tärkeyden.

Nautinnollisia lukuhetkiä myös minun puolestani!



Riku Hahl

Kuva: Pekka Rautiainen