

# Esipuhe: Dr. Gerry Ramogida

Pehmytkudoskäsittelyn erilaisten tekniikoiden soveltaminen on lisääntynyt merkittävästi viime vuosikymmenen aikana. Kenties suurin kasvualue näille on ollut urheilussa ja urheilijoiden hoitamisessa. Useista pehmytkudosta muokkaavista manuaalitekniikoista (kuten active release -tekniikat ja faskiaaliset käsittelytekniikat) sekä neulotuksesta (mukaan lukien akupunktio, intramuskulaarinen stimulaatio sekä dry needling) on tullut jokapäiväisiä työvälineitä terapeuttien ”työkalupakissa” – olkoon tarkoitus sitten edistää urheilijan palautumista, tehostaa suorituskykyä tai ennaltaehkäistä vammoja.

Pehmytkudoksiin keskittyvien terapiamuotojen lisääntyminen ei ole mikään yllätys, kun otetaan huomioon miten merkittävä vaikutus pehmytkudosten terveydellä voi olla urheilijan menestykseen. Tämä saattaa johtua siitä, että pehmytkudokset pitävät sisällään useita sensorisia aistinelimiä ja –järjestelmiä (Golgin jänne-elimet, lihaskäämit ja kapsulaariset mekanoreseptorit muutamia nimitäkseni), joista keskushermosto on riippuvainen koordinoidessaan liikettä ja hallitessaan mihin tahansa spesifiin taitoon tai toimintaan tarvittavaa voimantuottoa.

Jos pehmytkudokset eivät liiku, veny, supistu ja ”aisti” optimaalisesti, emme voi odottaa optimaalista motorista kontrollia, koordinaatiota tai tehoa emmekä siksi myöskään optimaalista suoritusta. Parhaatkaan kuntoutusohjelmat eivät kykene kompensoimaan pehmytkudosten heikkoa laatua, sillä tervettä pehmytkudosta tarvitaan optimaaliseen motorisen yksikön aktivaatioon ja voimantuottoon. Tiedämme esimerkiksi Carla ja Antonio Steccon, Tom Myersin ja H. van der Walin tutkimustyön kautta, että agonisti-, synergisti- ja antagonistilihasten toiminnalliset ketjut ja myofasikaaliset ryhmät ovat suorassa yhteydessä toisiinsa retinaculumien, lihastenvälisten septumien ja luuvälikalvojen kautta. Steccojen tutkimus on itse asiassa osoittanut, että yli 40% lihasten jännemäisistä kudoksista ei pääty luisiin kiinnityskohtiin vaan sulautuu edellä mainittuihin pehmytkudosrakenteisiin. Näiden tosiasioiden vuoksi pehmytkudosten tarkka arviointi ja tutkiminen sekä tarkoituksenmukaisen hoitomenetelmän valinta ovat äärimmäisen tärkeitä seikkoja urheilijan tarpeisiin vastatessamme.

Paula Clayton on työskennellyt suorituskyvyn kohentamisen parissa koko uransa ajan ensin pehmytkudosterapeuttina ja viime aikoina fysioterapeuttina. Ottaen huomioon hänen saavutuksensa pehmytkudosterapeuttina (British Athleticsin kantava voima, joka on auttanut useita urheilijoita saavuttamaan palkintokorokkeen olympia- ja maailmanmestaruuskilpailuissa, sekä useiden vuosien kokemus Valioliiga-jalkapallosta ja rugbyista) olin yllättynyt hänen palatessaan opiskelemaan laillistetuksi fysioterapeutiksi. Jos itse olisin Paulan tavoin omistanut niin paljon aikaani ja vaivannäköäni useiden vuosien ajan saavuttaakseni kiistattomat työtaidot, ja olisin auttanut niin monia saavuttamaan huippunsa omissa urheilulajeissaan, en olisi voinut kuvitellakaan enää ottavani vastaan uutta kokopäiväistä akateemista haastetta. Kuitenkin Paula – kuten hän on aina tehnyt – otti haasteen vastaan ja suoriutui siitä loistavasti. Yhdistäen hänen laaja-alaisen teoreettisen tietopohjansa ja vertaansa vailla olevan käytännön kokemuksensa, tämä kirja kokoaa yhteen kaiken mitä terapeutti tarvitsee työskennellessään urheiluympäristössä.

*Lantion alueen toimintahäiriöt – käytännön opas SI-nivelen ongelmista piriformis-syndroomaan* kertoo ”miten” jokin tekniikka voidaan toteuttaa, mutta ennen kaikkea ”miksi” jokin lähestymistapa voidaan tai on syytä valita. Minulla itselläni on opettaessani tapana sanoa, että jos et pysty vastaamaan kysymykseen *miksi* hoitoa aloittaessasi, sinun ei oikeastaan pitäisi tehdä mitään ennen kuin sinulla on vastaus.

Työskentelin Paulan kanssa tiiviissä yhteistyössä British Athleticsissa kolmen vuoden ajan valmistautuessamme Lontoon kesäolympialaisiin 2012. Tuona aikana näimme joukkueessamme vammojen esiintyvyyden vähenevän 30% suuruusluokasta (vamman vuoksi kilpailuihin osallistumaan kykenemättömien urheilijoiden määrä ajankohdasta riippumatta) yksinumeroiseen suuruusluokkaan. Lasku oli lähes yhtä vaikuttava kuin joukkueen tsaaisesti noussut kokonaismitalimäärä suurimmissa kilpailutapahtumissa noiden kolmen vuoden aikana sekä itse olympiakilpailuissa. Näitä tuloksia ei saavutettu sattumalta. Suuri osa niistä johtui British Athleticsin taustajoukkojen kovasta työstä ja asiantuntemuksesta, jota Paula edustaa.

Kehotan sinua käyttämään tätä kirjaa oppaana, jonka avulla voit kehittää taitojasi ja joka lopulta voi auttaa sinua tulemaan paremmaksi terapeutiksi. Mitä ammattitaitoisempia olemme, sitä parempia ovat hoitotuloksemme ja sitä todennäköisempää on se mahdollisuus, että taidoilamme on pieni osuus auttaessamme urheilijoita saavuttamaan pyrkimyksiään – olkoon ne sitten paikallisessa joukkueessa tai maansa edustajana olympiakilpailuissa. Istahda siis alas ja ole avoin oppimaan ihmiseltä, joka on toistuvasti avustanut urheilijoita saavuttamaan suuria asioita, sillä todellinen menestys ei tapahdu vain kerran vaan on jatkuvaa ja toistuvaa. Se on taituruuden todel-

linen merkki. Paula Clayton on osoittanut tällaista taituruutta.

*Dr. Gerry Ramogida on kansainvälisesti tunnustettu kiropraktikko ja suorituskykyyn erikoistunut terapeutti, joka on toiminut monissa Kanadan maajoukkueissa. Hän oli British Athleticsin johtava suorituskykyterapeutti Lontoon olympialaisissa 2012. Dr. Ramogida työskentelee tällä hetkellä Fortius Sport and Health –klinikalla Vancouverissa kiropraktiikkapalveluiden johtajana. Lisäksi hän toimii lääketieteellisenä johtajana World Athletics Centerissa (WAC) sekä WAC Canadassa.*

## Esipuhe: Neil Black

Olemme työskennelleet Paulan kanssa hyvin tiiviissä yhteistyössä Englannin urheiluinstituutissa (English Institute of Sport, EIS) ja British Athleticsissa yhdentoista vuoden ajan (vuodesta 2003). Tuona aikana olen havainnut, että harvoin tutustuu Paulan kaltaiseen ammattilaiseen, jolla on selkeä käsitys ja totaalinen kunnioitus kaikkia moniammatillisen joukkueen jäseniä kohtaan. Paulalla on ainutlaatuinen taito ja osaaminen omalla alallaan, kuten myös hyvin harvinainen ymmärrys ja itseluottamus tietää, koska on hoidollisesti järkevää olla tekemättä mitään. Hän osoittaa erittäin korkealaatuista osaamista tutkimisen ja arvioinnin saralla, ja näiden taitojensa ansiosta hän voi antaa vahvan panoksensa diagnosointiin ja hoitosuunnitelmien tekemiseen. Hänellä on todellinen ymmärrys toiminnallisista ja lajispesifeistä teknisistä liikemalleista, mitä kautta hän kykenee monipuoliseen auttamiseen suorituskyvyn tehostamisessa. Paula on todellinen ammattilainen ja hän on erittäin arvostettu kollegoidensa keskuudessa moniammatillisessa työyhteisössä, kuten valmentajien ja urheilijoidenkin piirissä. Häntä arvostetaan suunnattomasti hänen henkilökohtaisten ja ammatillisten taitojensa vuoksi, hänen sitoutumisestaan sekä rehellisyydestään, kuten myös hänen jatkuvasta läsnäolostaan ja tuestaan. Paula on ollut lääketieteellisen ryhmämme keskeinen jäsen ja hän on osallistunut useimpiin leirityksiimme ja kilpailuihimme viimeisen kolmen olympiasyklin aikana (mukaan lukien olympialaiset ja maailmanmestaruuskilpailut) antaen aina valtavan yleis- ja

yksilöpanoksensa toimintaamme kaikille tasoilla.

Useat tällä hetkellä markkinoilla olevat teokset demonstroivat yksittäisten tekniikoiden käyttötapoja, mutta Paula on pyrkinyt kirjassaan jakamaan kaiken ”työkalupakkinsa” sisällön, mitä voidaan käyttää vammojen ja toimintahäiriöiden hoitamiseen ja palautumisen edesauttamiseen. Tämä kirja esittelee niin uusinta tietoa kuin yksityiskohtaisia ohjeita tutkimiseen ja hoitotekniikoihin, mikä tekee kirjasta hyvän ostoksen sekä opiskelijoille, äskettäin valmistuneille että yhtä lailla kokeneemmillekin ammattilaisille.

Tämän teoksen lukija tulee saamaan kirjan käsittelemästä aihealueesta kattavan katsauksen voiden luottaa tietoon, että teoksessa kuvatut tekniikat ovat sekä kliinisesti merkittäviä ja tehokkaita, että myös perusperiaatteiltaan nykytutkimuksen tukemia. Tämä kirja auttaa sinut hyvin matkaan taipaleellasi kohti suorituskykyyn vaikuttavien terapeutekniikoiden soveltamista niin tavallisen väestön kuin urheilijoidenkin parissa.

*Neil Black toimii Performance Directorina British Athleticsissa. Aiemmin hän toimi British Athleticsin johtavana fysioterapeuttina marraskuusta 2004 ja urheilulääketieteen sekä tutkimuksen johdossa joulukuusta 2007. Neil on toiminut Britannian kansallisissa lajiliitoissa ja useimpiin mestaruuskilpailuihin osallistuneiden urheilijoiden parissa vuoden 1992 paralympialaisista lähtien.*