

Sisältö

Esipuhe: Dr. Gerry Ramogida	7
Esipuhe: Neil Black.....	8
Johdanto	9
Kuinka kirjaa käytetään.....	11
Tekijän kiitokset	13
Lähteet.....	14

LUKU 1: Anatominen terminologia 15

Suuntaa ja sijaintia kuvaavia termejä	15
Sanasto	16
Lähteet.....	26

LUKU 2: Faskia 27

Faskian rakenne.....	27
Tensegriteetti.....	31
Anatomy Trains.....	31
Bunkie-testi	32
Lantio	34
Hoidossa huomioitavia asioita	35
Venyttely.....	36
Lähteet.....	37

LUKU 3: Dry needling 41

Lähteet.....	44
--------------	----

LUKU 4: Dynaaminen teippaus 47

Dynaamisen teippauksen tavoitteet.....	47
Dynamic Tapan® ominaisuudet.....	48
Biomekaaniset periaatteet.....	48
Dynaamisen teippauksen perusasiat.....	50
Mekaaniset toimintamekanismit	51
Fysiologiset toimintamekanismit.....	53
Dynaamisen teippauksen soveltaminen..	54
Lähteet.....	59

LUKU 5: Lantion ja SI-nivelen toimintahäiriöt – Tutkiminen 63

Ennen hoitoa huomioitavia asioita	63
Palpaatio	64
Alaraajojen pituuseron arviointi	64
Havainnointi ja poissulkeminen ennen SI-nivelen tutkimista	65
Neurodynaaminen testaus.....	68
Valakykyyn arviointi	68

Elyn testi.....	69
Lihastoimintaketjut	72
Pohdittavaa ennen hoidon aloittamista...74	
Lantion tutkiminen	75
SI-nivelen anatomia	78
Kipuprovoakaatiotestit	79
Toimintapuutosten tutkiminen.....	80
SI-nivelen toiminnalliset testit	83
Lähteet.....	85

LUKU 6: Lantion ja SI-nivelen toimintahäiriöt – Hoito 87

Posteriorinen toiminnallinen ketju	87
Terapeuttinen vaikuttaminen	88
Lantion posterioriset ligamentit.....	116
Anteriorinen toiminnallinen ketju.....	133
Lantion ja SI-nivelen toimintaan vaikuttavat rakenteet.....	149
SI-nivelen mobilisaatio	179
Kotiharjoitusohjeet	182
Lähteet.....	190

LUKU 7: Piriformis-syndrooma 191

Palpaatio	195
Testaaminen	195
Hoito	197
Manuaalinen terapia.....	197
Lähteet.....	208

LIITE: Instrumenttiavusteinen pehmytkuduskäsittely (IASTM – Instrument-Assisted Soft-Tissue Mobilization) 209

Mitä IASTM on?	209
IASTM:n historia.....	209
Kinnective IASTM	209
Auttaako se?.....	210
”Kolmen toiston sääntö”.....	210
Terminologia	210
Entä mustelmat?.....	211
Tutkimustieto	211
Kuinka IASTM toimii?	212
IASTM:n käytössä huomioitavia asioita...213	
Lähteet.....	215

HAKEMISTO	216
-----------------	-----