

# Sisällys

<b>1. Warm Up</b> .....	1	Ohjeet venyttelyn soveltamiseksi	
Alkulämmittely ja valmistautuminen		käytännössä.....	45
liikuntasuoritukseen .....	3	<b>Liikkuvuusharjoitukset ennen</b>	
Mitä tarkoitetaan alkulämmittelyllä? .....	3	<b>liikuntasuoritusta</b> .....	45
Mitä tapahtuu kehossa alkulämmittelyn		<b>Liikkuvuusharjoitukset liikuntasuorituksen</b>	
aikana? .....	3	<b>jälkeen</b> .....	45
<b>Verenkierto</b> .....	3	Askelkierto .....	45
<b>Hengitys</b> .....	3	Ristiaskel kierto .....	48
<b>Hermosto</b> .....	4	Etureiden venytys päkiälle nousulla .....	49
<b>Elastisuus</b> .....	4	Takareiden venytys päkiälle nousulla ....	49
<b>Psyyke</b> .....	4	Pakaran venytys päkiälle nousulla .....	50
Vuorokaudenaika ja lämpötila .....	4	Pohje-takareisi-alaselkä venytys .....	50
Lajin ja harjoituksen huomioiminen .....	4	Hamstrings pumppaus .....	51
Suunnitelmallisuus.....	5	Jalan takaosan nostovenyttely .....	51
Aktivoiva lämmittely.....	5	Rangan avaus .....	52
Alkulämmittely käytännössä .....	27	<b>Terapeuttisia liikkuvuusharjoituksia</b> .....	53
<b>2. Cool Down – Loppujäähdyttely</b> .....	29	Lavan kohottajalihaksen venytys .....	53
Mitä tarkoitetaan loppujäähdyttelyllä? .....	31	Epäkäslihaksen yläosan venytys .....	53
Lihaksiston aineenvaihdunnan		Olkavarren kolmipäisen ojentajalihaksen	
palautuminen.....	31	venytys .....	54
Hermostollinen palautuminen		Ison rintalihaksen venytys .....	54
loppujäähdyttelyssä .....	32	Kaulan lihasten venytys.....	55
Henkinen palautuminen.....	32	Ranteen ja sormien koukistajien venytys.	55
Lihasten lepopituuden palautuminen .....	32	Ranteen ja sormien ojentajien venytys.....	55
Suunnitelmallisuus.....	33	Suunnikaslihasten venytys.....	55
Energiavarastojen palautuminen.....	33	Kylkilihasten venytys 1.....	56
Palautuminen suojaa ylläsiirtymiseltä.....	33	Kylkilihasten venytys 2.....	56
Cool Down, loppujäähdyttelyesimerkki.....	34	Etumaisen säärilihaksen venytys.....	57
<b>3. Venyttely</b> .....	35	Kaksoiskantalihaksen venytys.....	57
Venyttely osana liikkuvuusharjoittelua.....	37	Leveän kantalihaksen venytys.....	57
Yleistä venyttelystä ja liikkuvuudesta .....	37	Akillesjänteen venytys .....	58
Venyttelyn riskejä / varoalueita.....	37	Jalkapohjan venytys .....	58
Liikerajoituksen kehittyminen.....	38	Nelipäisen reisilihaksen venytys .....	58
Lihassenyrytysten yleiset periaatteet.....	38	Vatsalihasten venytys .....	59
Pohdiskelua liikkuvuusharjoittelusta.....	39	Pakaralihasten venytys 1.....	59
Liikkuvuusharjoitteiden jaottelu.....	40	Pakaralihasten venytys 2.....	59
Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu .....	40	Leveän peitinkalvon jännittäjälihaksen	
<b>Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu</b> .....	41	venytys .....	60
<b>Lyhytkestoiset venytykset</b> .....	41	Takareiden venytys 1.....	61
<b>Liikkuvuutta ylläpitävät ballistiset</b>		Takareiden venytys 2.....	61
<b>venytykset</b> .....	41	Lonkan koukistajien venytys.....	62
Terapeuttinen liikkuvuusharjoittelu .....	42	Reiden lähentäjien venytys.....	62
<b>Staattiset lihasvenytykset</b> .....	42	Alaselän venytys .....	62
<b>Jännitys – rentous – venytys tekniikat</b> .....	43	Käytännön venytysohjeita .....	63
<b>Terapeuttiset ballistiset venytykset</b> .....	44	<b>Venyttely ennen liikuntasuoritusta</b> .....	63
		<b>Venyttely liikuntasuorituksen jälkeen</b> .....	63
		<b>Venyttely taukoliikunnassa</b> .....	63
		<b>Liikelaajuutta lisäävät venytykset</b> .....	64

<b>4. Hieronta</b> .....	65	Hoitavan hieronnan kuvaus	
Hieronnan historia ja määritelmä.....	67	yleisellä tasolla.....	89
Hieroja terveydenhuoltojärjestelmässä.....	67	Nestekiertoa edistävä hieronta.....	90
Hierojan asema Suomessa ja Suomen		<b>Osahieronnat:</b> .....	91
terveydenhuoltojärjestelmässä.....	67	Yleistä.....	91
Hierojan ammattitutkinto.....	67	Asiakkaan asettelu.....	91
Hierojan työ ammattina.....	68	Alaraajat.....	91
Hierojan ammatin kuvaus.....	68	Yläraajat.....	105
Hierojana toimiminen.....	68	Niska-hartiasseutu.....	110
Verkostoituminen ja ammattikollegat.....	68	Kaulan alue.....	115
Hoitotila.....	68	Pakarat-alaselkä.....	116
Ulkoisen olemus ja pukeutuminen.....	68	Selkä.....	118
Ihohoito, väliaineet ja hygienia.....	69	Vatsa.....	118
Hierojan suorittama tutkiminen.....	69	Pään alue.....	120
Koulutettujen Hierojien Liitto (KHL).....	70	Kasvot.....	120
Työergonomia ja sen merkitys hierojan		<b>Kokovartalohieronnat</b> .....	121
ammattissa.....	70	<b>Ohjeelliset hoitoajat eri alueiden</b>	
Yleistä.....	70	<b>käsittelyille</b> .....	122
Ergonominen työskentely.....	70	Ammattitaidon ylläpitäminen ja	
Ohjeet ergonomiseen työskentelyyn.....	72	kehittäminen.....	122
Virhekuormituksen seurauksia.....	73	Sanasto.....	123
Hierontaotteet ja hieronnassa käytettävät		<b>5. Urheiluhieronta</b> .....	125
otepinnat.....	76	Nykypäivän huippu-urheilun vaatimukset.....	127
Yleistä.....	76	<b>Ammattimaisuus</b> .....	127
Perusotteet.....	76	<b>Harjoittelun nousujohteisuus</b> .....	127
Sively.....	76	<b>Harjoittelun rytmittäminen</b> .....	128
Hankaus.....	77	Urheiluhieronnan rooli.....	131
Pusertelu.....	78	Urheiluhierojan rooli.....	132
Ravistelu.....	79	Terveydenhuoltotiimin toimintamalli.....	133
Taputukset.....	80	Urheiluhieronta.....	134
Täristely.....	83	<b>Mitä ominaisuuksia urheiluhierojalta</b>	
<b>Sovelletut otteet</b> .....	84	<b>vaaditaan?</b> .....	134
Sively-hankaus.....	84	<b>Urheiluhierontaotteet</b> .....	134
Sively-pusertelu.....	84	Poikittaisliukuva ote.....	135
Otepintojen hyödyntäminen hieronnassa.....	85	Poikittaisvenyttävä ote.....	135
Hierontaotteiden soveltamisessa		Poikittaispumppaavat otteet.....	136
huomioitavia asioita.....	86	Hieronta eri harjoituskausilla.....	136
Sujuvuus.....	86	<b>Peruskuntokausi</b> .....	136
Rytmi ja toistot.....	86	<b>Kilpailuun valmistava kausi</b> .....	137
Otesuunta.....	86	<b>Kilpailukausi</b> .....	137
Voimankäyttö.....	87	<b>Ylimenokausi, siirtymäkausi</b> .....	137
Hierontaotteiden fysiologiset vaikutukset.....	87	Valmistava hieronta ennen harjoitusta.....	138
Hieronnan kontraindikaatiot.....	88	Palautumista edistävä hieronta	
Hierontahoidot.....	88	liikuntasuoritusten jälkeen.....	138
Yleistä.....	88		
Erityyppisiä hierontakäsittelyjä.....	89		
Rentoutushieronnan kuvaus			
yleisellä tasolla.....	89		

<b>6. Teippaus, kylmä- ja lämpöterapia, LPG</b> .....	141	Reiden lihasvammat .....	241
Johdanto.....	143	Reiden lihasten teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset .....	242
Mihin teippausta tarvitaan?.....	144	Pohje- ja säärilihasvammat .....	247
... stabiloi ... aktiivisesti.....	146	Pohje- ja säärilihasten teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset.....	248
Teippauksen tehtävät.....	148	Peukalon ja ranteen nivelsiteiden vammat ...	252
Iho ja ... toiminnallinen side .....	149	Sormien nivelsidevammat .....	253
Ihoreaktiot .....	150	Sormien ja ranteen teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset .....	254
Iho ja teippaus.....	152	Kyynärpäävammat.....	272
Urheiluteippauksen verisuonistovaikutukset ...	153	Olkanelälvammat.....	275
Tuki- ja liikuntaelimestö ja urheiluteippaus .....	155		
Nivelen asento – kulman määrittäminen – toiminta-asento .....	158	Kylmä- ja lämpöterapia lihashuollossa .....	283
Teippauksen edut .....	165	Kylmäterapia .....	283
Immobilisaation aste eri sidostyyppisiä käytettäessä .....	167	Kylmähoito akuuttien vammojen hoidossa....	283
Teippauksen käyttöalueet .....	169	Kylmähoito lihashuollossa .....	284
Ihon valmistelu ja suojaaminen .....	174	Kylmähoito kivun hoidossa.....	285
Potilaan asento .....	179	Kylmähoitomenetelmät.....	285
Pehmusteiden käyttö teippauksessa .....	181	Lämpöterapia.....	287
Teippauksen perussäännöt .....	183	Lämpöhoito lihashuollossa .....	284
Ohjeita potilaalle.....	184	Lämpöhoito kivun hoidossa .....	285
Teippauksen pääelementit.....	185		
Nilkan nivelsiteiden vauriot.....	187	LPG.....	289
Rasitusluokat .....	191	Historiaa.....	289
Nilkan teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset	192	Laitteet tekniset ominaisuudet.....	289
Sideliitoksen vauriot.....	210	Hoidon toteutus.....	291
Nilkan ja jalkaterän teippaus – yleiskatsaus ja teippaukset .....	211	LPG – hoidon vaikutusmekanismit anatomian ja fysiologian pohjalta .....	291
Varvasniveltien nivelpussien vammat .....	214	– Subcutis (hypodermis).....	292
Jalkaterän staattiset olosuhteet .....	215	– Verenkierto ja imujärjestelmä .....	292
Polvilumpion sijainti .....	220	– Lihaskudos ( myofaskia ).....	293
Polven nivelsiteet.....	221	Käyttöalueet .....	294
Polvi- ja akillesteippaus – yleiskatsaus ja teippaukset .....	222	Yleiset vasta-aiheet.....	294
Akillesjännevammat .....	234	LPG urheiluharjoittelun tukena.....	294
		LPG arpikudoksen (pehmytosavammojen) hoidossa .....	295
		Lähteitä .....	296