



NÄEN KÄSILLÄNI - TIETÄEN, TUNTIEN, TAITAEN



**Näkövammaiset fysioterapia-alan
ammattilaiset**

Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry

Hyvinvointisi tueksi

Perinteiset hoitomuodot ovat edelleen käytössä ja lomitamme niihin uutuudet toimimaan asiakkaiden parhaaksi. Hoidossa voimme yhdistellä eri menetelmiä tarpeen mukaan.

Hieronta on olennainen osa suomalaisen terveydenhuollon kulttuuria. Tarpeesta ja tavoitteesta riippuen hierontamenetelmiä on useita.

Klassinen hieronta on perinteistä pehmytosakäsittelyä lihaskireyksien ja -jännitysten laukaisemiseksi. Muokkaamalla lihasta erilaisin ottein aineenvaihdunta tehostuu ja kipu lievittyy.

Urheiluhierontaa käytetään urheilijoiden ja kuntoilijoiden lihahuollon erityistarpeisiin, aktivoimaan tai rentouttamaan lihaksia.

Mobilisoiva hieronta kohdistuu lihasten lisäksi niveliin, nivelkapseleihin ja nivelsiteisiin. Sillä pyritään lisäämään lihasten rentouttamisen lisäksi nivelten liikkelaajuutta.



Intialainen päänhieronta on miellyttävää, hyvin energisoivaa ja rentouttavaa hoitoa. Siinä keskitytään niska-hartiaseläduun ja pään alueen hoitamiseen. Lopuksi suoritetaan energian tasapainottaminen.

Intialainen päänhieronta soveltuu stressin hoitoon, päänsärkyongelmiin, jännitysniskaoireisiin ja hetken rentoutumiseen. Hoidon aikana asiakas istuu tuolilla, joten hoito on helppo toteuttaa myös työpaikalla.

Jäsenkorjaus perustuu vanhoihin suomalaisiin kansanparanusterpeisiin. Kehon kiputilojen ja toimintahäiriöiden ajateltiin syntyneen siitä, että keho on pois sen luonnollisesta tasapainosta.

Koska kehomme on kokonaisuus, selkääoireiden aiheuttaja voi olla esim. jalkaterän virheasento. Hoidossa havainnoidaan koko keho, etsitään ongelmakohdat ja pyritään poistamaan ongelman aiheuttaja, ei pelkästään oireita. Jäsenkorjauksessa käsitellään pehmytkudoksia ja niveliä, nivelten luonnollisen liikkuvuuden rajoissa.

Kinesioteippausta käytetään lievittämään kipua, lisäämään nivelliikkuvuutta, ohjaamaan liikettä, tukemaan niveltä tai poistamaan turvotusta. Kinesioteippauksella vaikutetaan ihoon ja sen alla oleviin kudoksiin ja niiden kautta keskushermostolle välittyviin aistimuksiin. Kinesioteippi kestää kastumisen ja sitä pidetään yleensä useita päiviä.

AKTIVO
URHEILUHIERONTA
SPORTSMASSE IVO
Gsm +358 50 587 9987
harrivonen@pp.nki.fi
Aleksis Kiven katu 30 D
33200 Tampere
S-P 0159 3939 0025 8372 46

Aktivo Fysio
Kuntohoitaja
Veera Heikkinen 044 334 4222
Fysioterapeutti
Nina Kilpiä 040 547 0938
Mechelininkatu 27, Helsinki
Tervetuloa

Koulutetut hierojat, kuntohoitajat ja fysioterapeutit ovat terveydenhuollon ammattilaisia

Hoitaja laatii haastattelun ja tutkimisen jälkeen asiakkaan kanssa yhdessä hoitosuunnitelman. Hoitosuunnitelma sisältää hoidon tavoitteen, käytettävät hoitomenetelmät, neuvonnan ja ohjauksen. Hoitomuotoja on esim. hieronta, lihaskalvokäsittely ja mobilisointi. Hoitojakson aikana hoitaja ja asiakas arvioivat yhdessä hoidon vaikuttavuutta.

Hoitojen vaikuttavuudesta tiedetään yhä enemmän, sillä tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta tulee koko ajan uusien tutkimusmenetelmien myötä. Tietoa hyödynnetään myös, kun hoitomenetelmiä kehitetään.

Koskettava palveluammatti – hyvinvointisi tueksi



Tunnistatko liikekontrollin häiriön?

Alaselkävivun aiheuttajia on monia ja eri tapauksissa tarvitaan erilaista hoitoa. Alaselän oireena voi olla paikallinen kipu, selän väsyminen, heijastekivut tai puutuminen alaraajoissa. Suurin osa alaselän vaivoista paranee itseksensä tai lääkityksen avulla muutamassa viikossa. Monilla kipu kuitenkin uusiutuu.

”Yksi selkäkipuisten ryhmä on liikekontrollin häiriöstä kärsivät henkilöt”, aiheesta tohtoriksi väitellyt Lehtola kertoo. Liikekontrollin häiriö on yleensä seuraus aiemmasta selän kipujaksosta. Näillä potilailla on vaikeuksia hallita selkänsä asentoa istumisen, seisomisen tai selän taivutusliikkeiden yhteydessä.

”Liikekontrollin häiriöstä kärsivä saattaa tuntea vaivan ensin selän väsymisenä, sitten kipuna. Kipualuetta hän ei pysty määrittämään tarkasti, vaan tunne on jossakin siellä alaselän alueella”, Lehtola jatkaa. Liikekontrollin häiriön seurauksena, ihminen huomaamattaan aiheuttaa selkävivun uusiutumisen itselleen toiminnallaan tai asennollaan.

Liikekontrollin häiriön tutkimiseen on kehitetty kuusi testiliikettä. Kun asiakkaalle laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma, samoja testiliikkeitä voidaan käyttää liikekontrollin häiriön kuntoutuksessa.

Asiantuntijana Vesa Lehtola, FT, omt-ft

Studio Eudokia KOULUTETTU HIEROJA TONI ILOLA

- Klassista ja urheiluhierontaa
- Raskausajan hierontaa
- Mobilisoivaa-, triggerpiste- ja faskiakäsittelyä
- Intialaista päähierontaa
- Hot Stone - kuumakivihierontaa

Tervetuloa rentoutumaan
040 514 9357 | Torkkelinkatu 21, Helsinki
www.studioeudokia.fi

KUNTOUTUS OIKARAINEN

Myyrmäen Hoitokulma
Vuollemutka 9 A, VANTAA
P. 09 446 334, 045 342 2002

www.hierontavantaanmyyrmaki.com

Tiesitkö?!

Ihmisen ihon alla on kehon eri osia yhdistävä kalvorakennelma, faskia. Siihen kuuluvat esimerkiksi lihasten sisäiset ja niitä ympäröivät kalvot, jänteet, nivelsiteet ja -kapselit sekä sisäelinten kalvorakenteet.

Faskia on lujaa sidekudosta, joka suojaa, tukee, jakaa ja antaa muodon kehon eri osille ja välittää voimia. Lisäksi faskia sisältää runsaasti hermopäätteitä, jotka aistivat kehon liikkeitä, asentoja ja voimia.

Faskia on monikerroksinen, kolmiulotteinen, rihmastomainen järjestelmä. Sen sisällä on ns. perusainetta, joka sisältää n. 70 % vettä. Hyväkuntoinen faskia on elastinen ja sen koostumukseen vaikuttavat esim. ravinto, liike ja perimä. Häiriötilanteessa faskia kuivuu, jolloin se voi aiheuttaa kipua ja liikerajoitusta.

Faskiakäsittelyllä pyritään lisäämään faskian elastisuutta ja kerrosten välistä liukuvuutta. Samalla vaikutetaan hermostoon ja lihaksiin. Hoito tehdään rauhallisesti otetta liu'uttaen, kitkaa hyödyntäen. Hoidettavan alueen aktiivinen tai passiivinen liike otetaan mukaan aina kun se on mahdollista. Lisääntynyt tieto faskioista on luonut uusia hoitomenetelmiä, joilla hoidon vaikuttavuutta on pystytty parantamaan.

Lähteinä Marko Panun sekä Mika Philmanin ja Tuulia Luomalan koulutusmateriaalit



Aktivo Fysio

Fysioterapia ja hieronta

www.aktivofysio.fi



Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry

Yhdistys järjestää jäsenilleen mm. täydennyskoulutuksia, joissa otetaan huomioon näkövamma aiheuttamat erityistarpeet. Täydennyskoulutus on fysioterapia-alalla tärkeää, koska uutta tutkimustietoa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta tulee koko ajan.

Suurin osa yhdistyksemme työikäisistä jäsenistä tekee työtä yrittäjänä.

Kun Mauritz Hellsten Suomen Kansanomaisen Hieromaopiston perusti ja alkoi ottaa oppilaiksi myös näkövammaisia 1800-luvulla, syntyi pala suomalaista kansanperinnettä.

Suomen Sokeain Hierojain yhdistys r.y. on perustettu 1927. Sitä ovat seuranneet Näkövammaiset Hierojat ja Kuntohoitajat r.y. ja Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry.



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus Sivis



Fysioterapia-alan Näkövammaisat ry

liris-keskus, Marjaniementie 74, 00930 Helsinki


toimisto@fanry.fi, www.fanry.fi, 

Jäsenyrittäjien yhteystiedot:

www.fanry.fi/jasenyrittajat ja www.aktivofysio.fi



Yvette

ONE AND ONLY  DARE TO BE

Yvette tuo uudet,
raikkaat ideat
urheiluun ja
vapaa-aikaan.
Yhdistele asuja,
liiku ja nauti!

www.yvette.fi

Pysy mukanaamme  