

Ann Frederick – Chris Frederick

# Fascial Stretch Therapy™

## – lihaskalvojen venytysterapia

Kansainvälisesti suuren suosion saavuttanut *Fascial Stretch Therapy* -kirja on saatavilla nyt suomen kielellä!

*Fascial Stretch Therapy – lihaskalvojen venytysterapia* -kirja kuvailee ja selittää ainutlaatuisen manuaalisen terapian menetelmän, joka on osoittautunut erittäin tehokkaaksi yleisten neuromyofaskiaalisten epätasapainotilojen, ongelmien ja toimintahäiriöiden hoidossa. Kirjan kirjoittajat **Ann ja Chris Frederick** kehittivät menetelmän alun perin 1990-luvun alussa.. Fascial Stretch Therapy tunnustetaan nykyisin nopeaksi ja tehokkaaksi terapiamuodoksi, jonka avulla voidaan palauttaa ja ylläpitää terve neurologinen, muskuloskeletaalinen ja faskiaalinen järjestelmä.

### Kirjan erityispiirteet

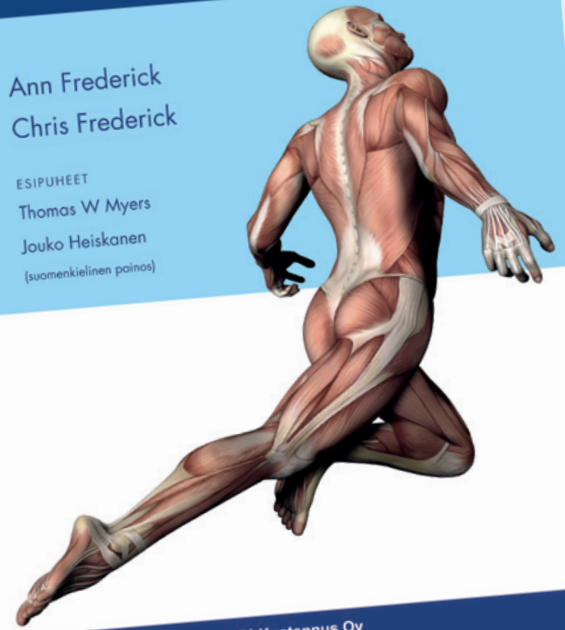
- Fascial Stretch Therapyn periaatteet kuvaillaan ja selitetään selkeästi. Havainnollinen nelivärikuvitus lisää tekniikan suorittamisen selkeyttä.
- Kymmenen keskeistä periaatetta ja hoidon suuntaviivat sekä terapeutin tavoite selvitetään demonstraatioilla. Ne auttavat ymmärtämään, millä tavoin Fascial Stretch Therapy eroaa muista faskiahoidoista ja venyttelymuodoista.
- Anatomy Trains-linjat esitetään lyhenteinä jokaisen venytyksen yhteydessä.
- Olennaiset näytöön perustuvat tutkimukset on koottu yhteen tekniikoiden luotettavuuden varmistamiseksi.
- Pohditaan venyttelyyn liittyviä ristiriitaisia näkemyksiä, sitä koskevia väittelyitä ja sitä tukevia ja vastustavia näkemyksiä.
- Tunnistetaan ne ongelmatilanteet, joihin Fascial Stretch Therapy-hoito useimmiten auttaa.
- Kuvaillaan asiakkaan tutkimisen yksityiskohtainen prosessi, jonka avulla liikunta-, urheiluvalmennus- tai kuntoutusalan ammattilainen voi arvioida asiakkaan yksilölliset tarpeet ja siten suunnitella sopivan ja tehokkaan hoidon.
- Ohjeistetaan miten liikunta-, urheiluvalmennus- tai kuntoutusalan ammattilainen voi yhdistää Fascial Stretch Therapy -hoitomenetelmän osaksi omaa vastaanotto toimintaansa.

## Fascial Stretch Therapy™

### – lihaskalvojen venytysterapia

Ann Frederick  
Chris Frederick

ESIPUHEET  
Thomas W Myers  
Jouko Heiskanen  
(suomenkielinen painos)



• 200 sivua  
• yli 200  
havainnollista  
nelivärikuvaa

Kirja on tarkoitettu oppi- ja ammattikirjaksi fysioterapeuteille, hierojille, kiropraktikoille, osteopaateille, naprapaateille, jäsenkorjaajille, jalkaterapeuteille, toimintaterapeuteille, lääkäreille, urheilvalmentajille, liikunnan ohjaajille ja -opettajille, personal trainereille, joogaohjaajille, pilatesohjaajille, tanssijoille sekä tanssin opettajille ja ohjaajille.

#### Kirjan suomenkielinen käännös:

**Jarmo Ahonen**, fysioterapeutti, kouluttaja, valmentaja, tietokirjailija, Pilates-opettaja

**Veera Turkki**, liikunnanohjaaja (AMK), Somatic Pilates-ohjaaja, hieroja



## Fascial Stretch Therapy™ – lihaskalvojen venytysterapia

### Asiantuntijat suosittelevat

” On ilo nähdä, että nykyinen tutkimus fysioterapian, urheilun ja liikunnanharrastamisen alalla on edennyt siihen pisteeseen, että me harjoituskentillä työskentelevät valmentajat ja hoitolaitoksissa toimivat fysioterapeutit saamme päivitettyä tietoa omaan alaamme läheisesti liittyvistä teemoista kuten venyttely ja manuaalinen terapia.

Ann ja Chris Frederickin kirja *Fascial Stretch Therapy* palauttaa meidät jälleen kerran tärkeiden perusasioiden äärelle kuitenkin niin, että kaikki väittämät ovat tiukasti perusteltuja joko ajankohtaisilla tutkimuksilla tai vuosikymmenien arvokkaalla kliinisellä kokemuksella ja kirjaamisella. On kiinnostavaa myös nähdä, miten selkeästi kirjoittajat tuovat uudelleen esiin PNF-menetelmän haastavat lainalaisuudet sovellettuina nykyaikaiseen tutkimukseen ja käytäntöön.

Kirja tarjoaa selkeän ja hyvin perustellun vaihtoehdon hoitotyöhön, mutta auttaa myös uudelleen arvioimaan suhdettamme venyttelyyn osana valmennustapahtumaa ja harjoittelua. Kirjan sanoma auttaa meitä ymmärtämään, kuinka tärkeää on yhdistää erilaisia hoidon ja harjoittelun elementtejä, ei pelkästään tyytyä yksittäisiin kapea-alaisiin tekniikoihin vaan luoda jotain uutta ja ainutlaatuisia. Kirjoittajien pitkä kokemus tanssin ja urheilun parissa vakuuttaa lukijan ja innostaa kokeilemaan uusia ideoita ja vertaamaan niitä itse hyväksi havaitsemiin hoito- ja ohjausmenetelmiin.

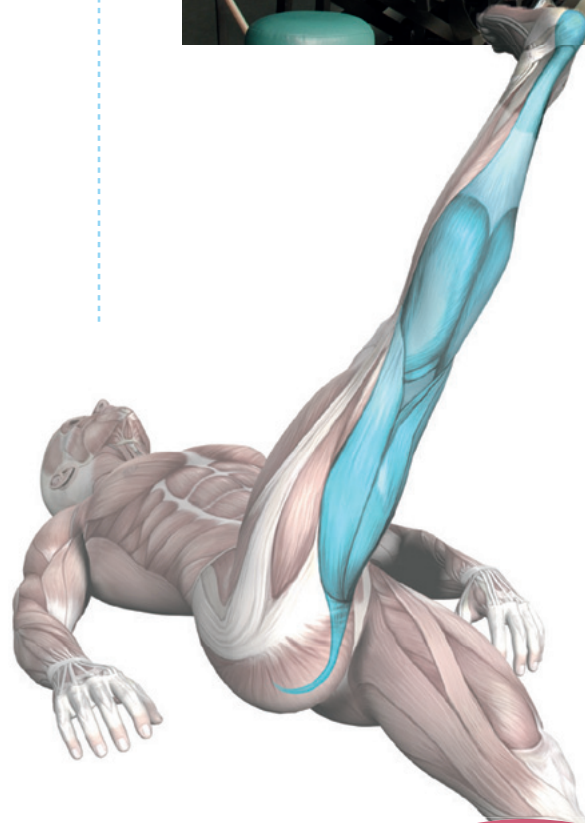
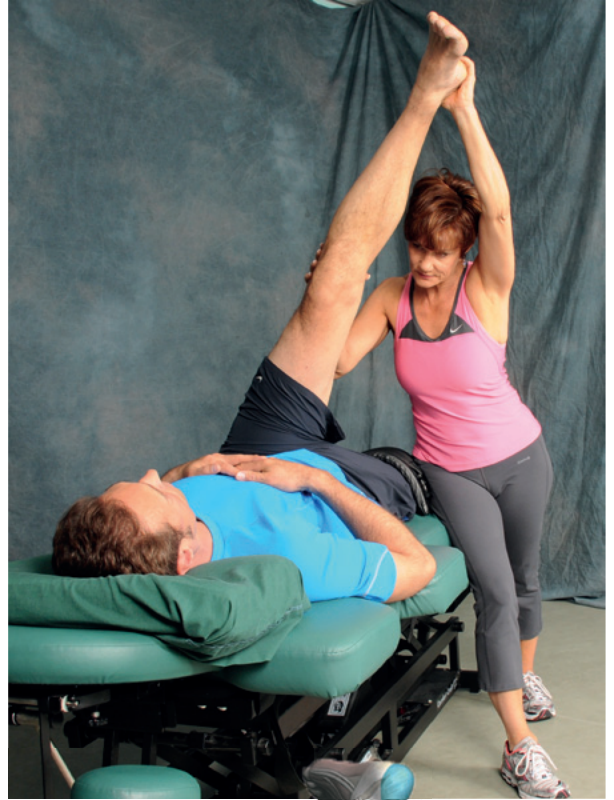
**Jari-Pekka Keurulainen,**  
fysioterapeutti, jalkapallovalmentaja, Pilates-opettaja

” *Fascial Stretch Therapy* on ajankohtainen, käytännönläheinen tietokirja kehomme sidekudosrakenteiden, faskioiden toiminnasta ja venyttelyn vaikutuksesta niiden toimintaan.

**Jouko Heiskanen, LL, Ft,** lehtori, Metropolia amk,  
Fascial Stretch Therapy -kirjan esipuheen kirjoittaja

” *Anatomy Trains*  
– myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille -kirjan karttaa sovelletaan uudella ja käytännöllisellä tavalla.

**Thomas W Myers,** *Anatomy Trains*-kirjan kirjoittaja, Fascial Stretch Therapy -kirjan esipuheen kirjoittaja



Kirjan  
hinta on

55 €

Toimitus ilman posti- ja  
lähetykskuluja



**VK-Kustannus Oy**  
Paasikivenkatu 2 a  
15110 LAHTI  
www.vk-kustannus.com

**Tilauspalvelu**  
Puh. (03) 468 9100  
tilaus@vk-kustannus.com