

# Johdanto

Jos et ole vielä lukenut kirjan Esipuhetta, suosittelemme, että teet sen. Sen kirjoittamisen tarkoituksena on jakaa alkuperäinen inspiraatio ja siitä seurannut innostus, joka auttoi meitä luomaan ja jatkuvasti kehittämään, manuaalista terapiamenetelmää, jota kutsumme nimellä Fascial Stretch Therapy (FST). Johdanto antaa sinulle paremman käsityksen siitä, miten voit käyttää tätä kirjaa vastaanotollasi asiakkaiden kanssa.

## Luku 1: Suuri väittely venyttelystä

Venyttelyä koskeva väittely alkoi noin 14 vuotta sitten. Siitä lähtien monet alan ammattilaiset ovat tulleet joko järkähtämättömän puolustaviksi tai venytystä vastustaviksi omissa filosofioissaan, joiden mukaan he tekevät terapiaa tai harjoittelua. Luku 1 syventyy asiaan tavoitteenaan parantaa ilmapiiriä ja osoittaa miksi tämä vaikea pulma on ilmaantunut. Samalla luku tarjoaa tasapainoisemman lähestymistavan sen sijaan, että mielipiteet polarisoituisivat ”kaikki tai ei mitään” asetelmaan.

Tieteellisissä tutkimuksissa on tullut esiin niin negatiivisia kuin positiivisiakin tuloksia venyttelystä. Fleksibiliteetistä eli joustavuudesta on esitetty uusi määritelmä. Se laajentaa merkityksen laiveammaksi kuin vain liikeradan suuruus (ROM) kuten perinteisesti on määritelty. Tämä auttaa ymmärtämään, miten venyttely asettuu suhteessa terapiaan ja harjoitteluun.

Ihmisen muoto ja toiminta on selitetty todisteilla tieteellisistä tutkimuksista – että meidän solumme ovat tosiaan biotensegriteettisiä rakenteita. Biotensegriteettiset rakenteet ovat määritelmän mukaan, joustavia rakenteellisesti ja fysiologisesti atomien tasolta aina solutasolle ja makroskooppisiin kudoksiin asti. FST-menetelmässä käytetään tätä tukemaan ja lisäksi myös todistamaan, miten arvioida ja hoitaa kehoa eri tavalla (kuitenkin yhä yhdistellen) kuin muissa manuaalisissa terapiatekniikoissa.

Kirjassamme määritellään myofaskiaalinen tonus sekä tensio ja selvitetään venyttelyn vaikutus proprioseptoreihin ja intero reseptoreihin. Lopuksi esitellään FST-menetelmän arvioinnin ja hoidon malli seuraavia lukuja varten.

## Luku 2: Lämpileikkaus Fascial Stretch Therapy-menetelmään

FST perustuu kymmeneen keskeiseen periaatteeseen, jotka kuvaillaan yksityiskohtaisesti tässä luvussa. FST-menetelmässä on paljon liikkeitä, jotka toteutetaan terapeutin ja asiakkaan yhteistyönä. Siksi näihin kymmeneen periaatteeseen on kirjattuna vaadittava ”koreografia”, jotta saadaan aikaan paras mahdollinen tulos. Esimerkiksi: liikkeen kanssa synkronoitu hengitys, hermojärjestelmän sovittaminen vastaamaan asiakkaan sen hetkisiä tarpeita, loogisen anatomisen järjestyksen seuraaminen, liikeradan laajuuden kasvattaminen ilman kipua, mobilisointi ennen venytystä, neuromyofaskian

venyttäminen eikä pelkästään lihaksen venytys, kaikkien liiketasojenkäyttö, miten kohdistaa liike nivelen kaikkiin osiin, miten saavuttaa maksimaalinen pituus traktion avulla, miten fasilitoida (helpottaa) neurologisia refleksejä parhaan mahdollisen tuloksen aikaansaamiseksi ja miten mukauttaa venytys vastaamaan asiakkaan yksilöllisiä tavoitteita ja vaatimuksia. Lopuksi luetellaan myös FST-menetelmän vasta-aiheet ja hoitoidikaatiot.

### **Luku 3: Samankaltaisuudet ja vastakohtat**

Tässä luvussa tarkastellaan vertaillen FST-menetelmää suhteessa muihin avustettuihin ja/tai manuaalisiin venytystekniikoihin. Luvussa luodaan yleiskatsaus muihin menetelmiin ja venytystekniikoihin niin, että niitä voidaan verrata FST-menetelmään ja asettaa niiden toimintamallit vastakkain FST:n kanssa..

### **Luku 4: Arviointi ja tutkiminen**

Tämän luvun aineisto perustuu ja tukeutuu tuhansiin asiakkaisiin, joita arvioitiin ja hoidettiin työskennellessämme FST-klinikallamme 20 vuoden ajan. Se perustuu myös tuhansilta kouluttamiltamme alan ammattilaisilta saatuun palautteeseen. Nämä terapeutit käyttävät nykyisin FST-menetelmän arviointi- ja hoitomenetelmiä.

Manuaalisen terapian arviointi on aiheena hyvin monimutkainen ja jopa paljon väiteltä ja kiistanalainen. Syynä on eri ryhmien asettuminen eri puolille rintamalinjaa perustaen väitteensä ainoastaan vertaistensa näyttöön perustuviin hoitoihin ja harjoitteluun. Tässä kirjassa lähestymme asiaa tasapainoisemmin hyväksyen jatkuvan tutkimuksen tuomat näytöt ja todisteet hoitojen ja harjoitteiden luotettavuudesta, mutta tunnustaen myös kurinalaisen kliinisen kokemuksen tarjoaman arvon ja sen hyödyt.

Tehdäksemme tämän aiheen aluksi helpommin lähestyttäväksi, manuaaliset arviointitekniikat on ryhmitetty termeillä LSS – Lengthening, Shortening, Stabilizing (suomeksi: Pidentyminen, Lyhentyminen, Stabilointi). Näiden alueiden avulla saadaan nopeasti palautetta hoidon tehokkuudesta ja suunnasta.

Arviointiteoriaa jatketaan seuraavaksi termillä ”SITTT” – Scan, Identify, Treat, Test, Treat again. Suomeksi: tutki tarkoin (= ”skannaa”), tunnista, hoida, testaa ja hoida uudelleen. Tämä menetelmä tarjoaa nopean tavan tuottaa erottelava työdiagnoosi ja siitä seuraava hoitotapa. Tämä menetelmä säästää aikaasi muodostaessasi työllesi hypoteesin, joka hyvin pian osoittautuu oikeaksi tai vääräksi. Näin sinulle jää riittävästi aikaa kehittää uusi hypoteesi, jonka tehokkuutta voit testata. Kaiken tämän ehdit tehdä yhdellä hoitokerralla. Virtaus globaalista paikalliseen ja staattisesta dynaamiseen arviointiin ja hoitoon kehittyä loogisesti ryhdin, myofaskian, nivelen ja hermon toimintaohjeiden mukaan. Luku 4 käsittää myös arviot toiminnallisista, kuormitetuista asennoista ja nopeat mini-hoitojen testit sekä hoitopöydällä tapahtuviin tarkempiin arviointeihin ja hoitoihin.

### **Luvut 5 ja 6: FST – Alavartalo ja ylävartalo**

Kirjan kaksi viimeistä lukua ovat kaikkein käytännöllisimmät siinä mielessä, että niissä harjoittelun perusta esitetään yksityiskohtaisesti ja askel askeleelta. Ohjelma on joustava ja voit itse laatia hoitotapaamisen, joka perustuu asiakkaasi tarpeisiin. Ohjeita seuraa muutama esimerkki, jotta saisit käsityksen siitä, kuinka laaja-alaiset hoitomahdollisuudet FST-menetelmällä on. Ne ovat fyysisiä, henkisiä, tunnetasolla vaikuttavia ja jopa hengellisiä:

- Koko kehon terapia
  - Nivelen, hermon ja lihaskalvon dekompressio eli paineen poisto
  - Trigger-pisteen vapauttaminen
  - Tasapainottaa faskiaaliset ketjut, jotta saavutetaan normaali taso kudoksen elastisuuden ja jäykkyyden suhteen
  - Rentoutuminen
  - Vähentää henkistä painetta
  - Muuttaa henkisen asenteen kielteisestä myönteiseksi
  - Parantaa fysiologisia toimintoja kehossa, esimerkiksi unen laadun, ruuansulatuksen ja energiatason suhteen
- Valmistaa hermojärjestelmän suoritusta edeltävää dynaamista verryttelyä varten, kehoa korjaavia harjoitteita varten ja/tai henkis-tunneperäistä urheiluun valmistavaa suoritusta varten.
- Rauhoittaa hermojärjestelmää suorituksen jälkeistä palautumista varten, kehon uudistumista ja lymfanesteen huuhtelua varten.
- Paikallinen manuaalinen terapia tavoitteena:
  - Liikeradan (ROM) lisääminen
  - Voiman lisääminen
  - Tasapainon parantaminen
  - Kivun hallinta
  - Turvotuksen vähentäminen
  - Keskushermoston ja/tai ääreishermoston mobilisointi
  - Ryhdin parantaminen
  - Rakenteellisten ja toiminnallisten epätasapainojen korjaaminen, esimerkiksi alaraajojen pituuseron korjaaminen

Yllä oleva lista ei ole tyhjentävä, mutta antaa kuvan siitä, miten FST-menetelmällä voidaan hoitaa koko ihmistä, riippuen tietenkin terapeutin taidoista ja intuitiosta. FST-menetelmä on kestänyt sille asetetun ajallisen testin. Se kasvaa nopeaan tahtiin, kun terapeutit ja kouluttajat soveltavat menetelmää kukin omalla vastaanotollaan. Me kutsumme sinut tekemään samoin.