

Esipuhe

Kirja jonka avasit, on ajankohtainen, käytännönläheinen tietokirja kehomme sidekudosrakenteiden, faskioiden toiminnasta ja venyttelyn vaikutuksesta niiden toimintaan

Kirjan kirjoittajien Chris ja Ann Frederickin taustalta löytyy tanssi-, fysioterapia- ja kinesiologia-alan tutkinnot ja vuosien työkokemus mm urheilijoiden parissa ja faskia-alan jatko-opintoja Thomas Myers:n ja Robert Schleipin johdolla. Alkuperäisteoksen Fascial Stretch Therapy esipuheen kirjoittaja, tutkija ja kirjailija T. Myers nosti esipuheessaan esille kirjoittajien huolellisen perehtymisen monitahoiseen asiaan, hauskan tavan kirjoittaa vaikeistakin asioista ja periksi antamattomuuden tehdä kirjasta looginen oppikirja niin kehonhuollon ammattilaisille, valmentajille kuin liikkujille itselleen. Kirjan suomentajan fysioterapeutti, tietokirjailija, kouluttaja Jarmo Ahosen tuntee varmasti kaikki tuki- ja liikuntaelinvaivoja kuntouttavat, kehoaan huoltavat suomalaiset. Kirja on luonteva jatko Jarmon aikaisemmalle kirjalliselle tuotannolle kuten Liikkuva ihminen, Tanssioppilaan kirja, MP Power Pilates, Urheiluvammat -ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus.

Tämä faskia venyttely -kirja syventyy heti alkulehdillään koko venyttelyn peruskäsitteisiin; tarvitaanko sitä ja mitä oikeastaan tiedämme asiasta. Kirjassa faskioiden olemusta selvitetään laaja-alaisesti niin tuki ja liikuntaelimestön itsensä kuin myös sisäelinten hyvinvoinnin säätelijöinä. Kirja korostaa myös faskiarakenteiden hermotuksen keskeistä roolia kehomme tilan aistijana, osana parempaa kehotietoisuutta ja toimintakykyisyyttä. Perustarkastelun jälkeen kirjassa tarkastellaan venyttelyn vaikutuksia niin soluihin, kudoksenteisiin kuin niiden aineenvaihduntaan. Heikentääkö venyttely fyysistä suorituskykyä, nopeuttaako venyttely palautumista? Kirja kokoaa yhteen uusinta tietoa sidekudosrakenteiden, faskioiden olemuksesta ja muotoutumisesta perinnöllisistä lähtökohdista elämän kulkua vastaavaksi.

Tämän teoriakatsauksen jälkeen kirjoittajat määrittelevät, luokittelevat kireydet ja esittelevät erilaisia mittareita faskiatonuksen arviointiin. Mielenkiintoinen ja looginen on kirjoittajien tarjoama työmalli venyttelyjen / traktioiden käytännön toteutuksille: muista hengitys, kivuttomuus ja normaalit liikelaajuudet. Asioita jotka ovat osalle venyttäjistä ja venyttelijöistä täysin kadoksissa.

Venyttelykuvasto on yksiselitteinen ja avainasiat on koottu helposti löydettäväksi. Kirjassa venytykset suorittaa toinen henkilö, joka voi olla hieroja, fysioterapeutti, valmentaja tai vaikkapa aviopuoliso, kuten kirjan kuvissa. Venytettävä rakenne, venytettävän henkilön alkuasento, terapeutin ote sekä venytyksen tavoite kuvataan selkeästi ja näin muodoin teos soveltuu hyvin myös alan oppikirjaksi.

Useimmat kirjassa kuvatuista venytyksistä soveltuvat kaikille meille, mutta osa venyttelyistä on varmasti liian vahvoja tuki- ja liikuntaelimestön tai hermo-oireista kärsiville ja apua faskian kireyksiin pitää hakea alan ammattilaisilta. Suosittelen että, sekä venyttäjä että venytettävä tutustuisi kirjaan ennen venyttelyn aloittamista. Mikäli kirjassa annettuja varoituksia noudatetaan, tulee faskiavenyttelystä terveyttä edistävä kokonaisuus ja vältymme useimmilta terveyshaitoilta joita yli innokkailla venyttelijöillä tavataan.