



Kuva 5.1g  
Suoran jalan nosto  
(liikelaajuuden  
tarkistus)

Ennen kuin aloitat venytyksen, on tärkeää tiedostaa sopiva tavoite, johon hoidolla tähdätään.

**Tavoite:** Arvioidaan alkutilanteen liikelaajuus myöhempää liikelaajuuden tarkistusta varten.

**Asiakkään asento:** Selin makuulla

**Terapeutti:**

- Tee suoran jalan nosto (Straight Leg Raise, SLR) passiivisesti suoritettua liikelaajuudesta (PROM) R1-vasteeseen saakka.
- Käytä kämmenen tyveäsi nostaaksesi asiakkaan jalkaa ja pidä sormesi rentoina.
- Käytä leveää selkähastasi (m. Latissimus Dorsii) ja pidä käsivartesi suorana.

**Liikelaajuus (ROM):** Huomioi, mikä liikelaajuus on hoidon alussa.

**Toisto:** Toisella puolella.

Anatomy Trains -linjoja käytetään jokaisessa liikerhyhmässä lyhenteinä:

- LL Lateral Line, lateraalilinja
- SPL Spiral Line, spiraalilinja
- FL Functional Line, toiminnallinen linja
- DFL Deep Front Line, syvä etulinja
- SBL Superficial Back Line, pinnallinen takalinja
- SFL Superficial Front Line, pinnallinen etulinja
- SFAL Superficial Front Arm Line, pinnallinen etummainen käsivarren linja
- DFAL Deep Front Arm Line, syvä etummainen käsivarren linja
- SBAL Superficial Back Arm Line, pinnallinen takimmainen käsivarren linja
- DBAL Deep Back Arm Line, syvä takimmainen käsivarren linja

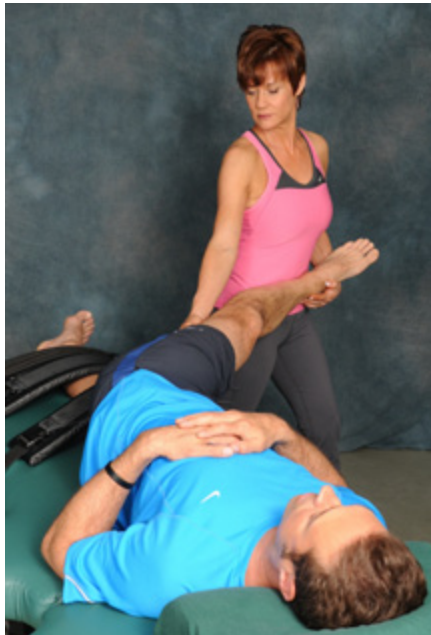
7. Lonkan fleksio, adduktio, polven ekstensio, lannerangan rotaatio – alaselkä, hamstringin ulkoreuna, gluteukset, IT-band, fibularis – LL, SPL, SBL

**Tavoite:** Hoidon kohdistaminen spiraalilinjan ja pinnallisen takalinjan kudoksiin: alaselkä, gluteukset, suoli-sääriluuside (IT-band) ja pohjeluulihakset.

**Asiakkaan asento:** Selin makuulla ja osittain kylkimakuulla, alaraaja vietyinä vartalon yli ristiin.

**Terapeutti:**

- Astu edellisestä hoitoasennosta sivuun, hieman kauemmas hoitopöydästä.
- Aseta asiakkaan alaraaja poikittain lantiosi etupuolelle ja tue hänen kantapäätänsä lonkkasi sivua vasten. Tämä tekee hoitoasennosta tukevamman ja helpottaa traktiota.
- Aseta toinen kätesi asiakkaan kantapäälle ja toinen kätesi tueksi hänen polvensa yläpuolelle tai lonkan päälle.



Kuva 5.17a  
Sivusuuntainen  
traktio



Kuva 5.17b  
Matala asento 1,  
hoidon painopiste  
ulommissa taka-  
reiden lihaksissa,  
SPL, SBL

**Liikelaajuus (ROM):** Lonkan koukistus, lannerangan kierto ja lonkan lähennys  
 Traktio: Ulos lonkkakupista ja ylöspäin kohti hoitopöydän yläpäätä.  
 Käytä vartaloasi, kun liikutat asiakkaan alaraajaa kohti suurempaa liikelaajuutta ja venytystä.

**PNF:** Asiakas jännittää takareiden lihaksiaan.

**PNF -ohje:** "Työnnä alaraajaasi vartaloani vasten."

**Venytys:** Lisätään lonkan koukistusta, lannerangan kiertoa sekä lonkan lähennystä.

**Toisto:** PNF -tekniikalla kaksi tai useampia kertoja. Lisää venytystä kasvattamalla lonkan koukistusta ja liikuttamalla hoidettavaa raajaa viistosti kohti hoitopöydän yläkulmaa ja asiakkaan päätä.

8. Lonkan fleksio, adduktio, sisäkierto yhdistettynä lannerangan rotaatioon – alaselkä, gluteukset, IT-band, fibularis – hamstringin ulkoreuna, korkea asento – SPL, SBL



Kuva 5.17c  
 Hoito kohdistetaan pinnallisen takalinjan kudoksiin



Kuva 5.17d  
 Korkea asento 2, painopiste ulomissa takareiden lihaksissa, SPL, SBL

Kuva 5.17e  
Korkea asento 2,  
raajan kaarimainen  
liike vartalon yli



**Tavoite:** Hoidon kohdistaminen spiraalilinjan, pinnallisen takalinjan sekä ulompien takareiden lihasten kudoksiin uudesta kulmasta.

Asiakaan asento: Selin makuulla

**Terapeutti:** Jatka edellisestä asennosta nostamalla asiakkaan alaraajaa korkeammalle kohti kattoa. Aseta kätesi asiakkaan kantapäälle ja takareidelle.

**Traktio:** Ulos lonkkakupista ja viistosti ylös kohti hoitopöydän yläkulmaa ja asiakkaan vastakkaista olkapäätä.

**Liikelaajuus (ROM):** Lonkan koukistus, lannerangan kierto ja lonkan lähennys.

**Traktio:** Ulos ja ylös

**PNF:** Asiakas jännittää takareiden lihaksiaan.

**PNF -ohje:** "Työnnä alaraajaasi minua vasten."

**Venytyt:** Lisätään lonkan koukistusta, lannerangan kiertoa sekä lonkan lähennystä. Hoidettava raaja suunnataan yläviistoon vartalon yli.

**Toisto:** PNF -tekniikalla kaksi tai useampia kertoja.

## D. Liikkuvuuden arviointi, lämmittely ja FST-PNF-venytys

### 1. Lantion ulkokierto – psoas ja iliacus (lanne-suoliluulihäs) – DFL



KUVA 5.18  
Lantion keinutus  
ulkokiertoon

**Tavoite:** Hoidon kohdistaminen syvän etulinjan kudoksiin: m. iliacusen proksimaaliset osat ja m. psoaksen distaaliset osat. Hoidolla lisätään lantion ulkokiertoa.

**Asiakkaan asento:** Kylkimakuulla päällimmäinen alaraaja ojennettuna, lantio neutraaliasennossa. Alemman alaraajan lonkka ja polvi ovat lievästi koukussa. Varmista, että asiakkaan lonkat säilyvät toistensa päällä ja että hänen käsivartensa ovat mukavassa ja rennossa asennossa.

**Terapeutti:**

- Seiso kasvot asiakasta kohti. Tue hänen alaraajaansa lonkkasi ulkosyrjää vasten.
- Kumarru asiakasta kohti.
- Aseta toinen kätesi vasten asiakkaan suoliluun etuyläkäärkeä (ASIS) ja toinen kätesi vasten suoliluun takayläkäärkeä (PSIS).
- Tue asiakkaan lantio käsiesi väliin.
- Tee pientä ja keinuvaa liikettä edestakaisin.

**Liikelaajuus (ROM):** Lonkan ojennusta auttava lantion kierto ulospäin.

**Traktio:** Nosta asiakkaan lantion etupuolta ylöspäin kohti kattoa.

**PNF:** Asiakas jännittää iliacus- ja psoas -lihaksiaan ja yrittää viedä lonkkaa koukkuun kättäsi vasten.

**PNF -ohje:** ”Kierrä vatsalihaksiasi ja lonkkaasi kohti hoitopöytää.”

**Venytyt:**

- Lisätään lantion kiertoa ulospäin ja kohdistetaan hoito iliacukseen.
- Tarkistetaan uudelleen passiivinen liikerata.

**Toisto:** PNF -tekniikalla kaksi tai useampia kertoja.

**HUOMIO**

Asiakkaan polviniveltä ei tulisi viedä suurempaan koukistukseen kuin 90° seuraavissa venytyksissä (kohdat 2, 3 ja 4). Muutoin venytys kohdistuu liian aikaisin nelipäiseen reisilihakseen (m. quadriceps femoris).

## 2. Lonkan ojennus – lonkan koukistajat – SFL, DFL, FL, SPL, LL

**Tavoite:** Hoidon kohdistaminen pinnallisen etulinjan, syvän etulinjan, spiraalilinjan ja toiminnallisen linjan kudoksiin: lonkan koukistajien proksimaalisiin kiinnityskohtiin. Hoidolla lisätään lonkan liikkuvuutta ojennukseen.

**Asiakkaan asento:** Kylkimakuulla, päällimmäisen alaraajan lonkka ojennettuna ja polvi lievässä koukussa. Alempi alaraaja on koukistettuna lonkasta ja polvesta. Varmista, että asiakkaan lonkkien ja hartioiden puoliskot ovat toistensa päällä ja että hänen käsivartensa ovat mukavassa ja rennossa asennossa.

**Terapeutti:**

- Nouse seisomaan edellisestä asennosta ja pidä edelleen kasvosi asiakasta kohti.
- Astu ulommalla jalallasi pois päin hoitopöydästä.
- Tue asiakkaan jalkaterä lonkkasi ulkosyrjää vasten ja kannattele hänen kantapäätänsä kädessäsi.
- Aseta toinen kätesi tueksi asiakkaan reiden päälle, polven yläpuolelle.
- Aseta asiakkaan jalka rintakehäsi vasten ja nojaa pois päin traktioon.
- Liiku edestakaisin vuoroin lisäämällä ja vähentämällä hoidettavan raajan ojennusta.
- ”Tanssi” asiakkaan kanssa mobilisoidaksesi eri työskentelykulmia ennen venytystä.

**Liikelaajuus (ROM):** Lonkan ojennus

**Traktio:** Vie asiakkaan lonkkaa ojennukseen ja käytä koko vartaloasi raajan liikuttamiseen.

Kuva 5.19a  
Lonkan ojennus –  
lonkan koukistajien  
proksimaalisten  
kiinnityskohtien  
hoito



Kuva 5.19b  
Hoito kohdistetaan  
ensisijaisesti  
syvään etulinjaan  
(DFL)



**PNF:** Asiakas kiertää vartalooan kohti hoitopöytää ja supistaa lonkan koukistajiaan.

**PNF -ohje:**

**Lihasten lähtökohdasta (origosta):** "Kierrä vatsalihaksiasi ja lonkkaasi kohti hoitopöytää."

**Kiinnityskohdasta (insertiosta):** "Vedä polveasi kohti toista alaraajaasi."

**Origo ja insertio yhdessä:** "Kierrä ja vedä."

**Venytyt:** Lisätään lonkan ojennusta.

**Toisto:** PNF -tekniikalla kaksi tai useampia kertoja.



2. Pieni rintalihas pallon päällä: olkanivelen loitonnus (abduktio) ja kyynärnivelen koukistus (fleksio) 90 astetta/90 astetta) – pieni rintalihas – DFAL



Kuva 6.37a  
Hoito kohdistetaan ensisijaisesti syvän etummaisesta käsivarren linjan (DFAL) kudokseen



Kuva 6.37b  
Pienen rintalihaksen hoito pallon päällä – aloitusasento



Kuva 6.37c  
Käsien asento

Kuva 6.37d  
PNF



Kuva 6.37e  
Traktio



**Tavoite:** Hoidon kohdistaminen syvän etummaisen käsivarren linjan (DFAL) kudoksiin: kaikki kudossäikeet syvällä rintakehässä, pieni rintalihas. Hoidolla avataan pienen rintalihaksen kaikki kolme suuntaa ja "liuskaa". Lisäksi kasvatetaan lapaluun liikettä taaksepäin.

**Asiakkaan asento:**

- Polvien päällä, polvet lonkkien leveydellä ja toinen käsivarsi pallon päällä kyynärnivel 90° kulmassa. Pallon tulisi olla suunnilleen yhtä korkea kuin nelinkontin oleva asiakas.
- Ohjaa asiakasta asettamaan toinen kätensä lattialle, suoraan hartian alapuolelle.
- Ohjaa asiakasta kiertämään vartaloaan kevyesti ja hitaasti alaspäin ja kohti lattialla olevaa kättään.

**Terapeutti:**

Seiso joko asiakkaan takana tai edessä – kumpi vain tuntuu itsestäsi parhaalta.

- Aseta toinen kätesi asiakkaan lapaluun ulkoreunalle (lateraalisesti), linjaan olkanivelen kanssa.



- Suuntaa kätesi hieman sisäänpäin kohti lapaluuta sekä pehmeästi alaspäin.
- Aseta toinen kätesi asiakkaan kyynärnivelen ulkoreunalle (lateraalisesti). Paina sitten kyynärpäätä joko alaspäin kohti palloa tai vedä kyynärpäätä pois päin. Joka tapauksessa vie kyynärpäätä pois päin olkanivelestä lisäämällä traktiota.
- Pidä vastuksesi liikkeessä samansuuruisena – keskity käsivarren traktioon pois päin vartalosta.
- Kohdistaaksesi hoitoa useammille kudossäikeille liikuta palloa hieman eteenpäin.
- Kasvata hitaasti ja pehmeästi venytystä asiakkaan hartiaan painamalla lapaluuta alaspäin.
- Luo traktio nojaamalla vartaloasi pois päin asiakkaasta.

**Liikelaajuus (ROM):** Lapaluuta liikutetaan taaksepäin viemällä vartaloa pallon vieressä kohti lattiaa sekä kiertämällä vartaloa pois päin venytettävästä käsivarresta.

**Traktio:** Ajattele luovasi tilaa asiakkaan lapaluun ja kyynärpään väliselle alueelle. Vie traktiossa lapaluuta ja kyynärpäätä pois päin toisistaan.

**PNF:**

- Ohjaa asiakasta nostamaan vartaloaan ylöspäin käsiäsi vasten ja tekemääsi vastusta vastaan.
- Ohjaa asiakasta ensin viemään painoa taaksepäin tasaisesti molemmille lonkille.
- Ohjaa sitten asiakasta viemään painoa enemmän sen lonkan päälle, joka on vastakkaisella puolella hoidettavaan käsivarteen nähden.

**PNF -ohjeet:**

- "Nosta vartaloasi kättäni vasten."
- "Vie painoasi taaksepäin lonkkiesi päälle."
- "Vie painoasi taaksepäin vastakkaisen lonkkasi päälle."

**Venytys:** Lisätään lapaluun liikettä taaksepäin (retraktio).

**Toisto:** PNF -tekniikalla kaksi tai useampia kertoja. Hoitokulmia vaihdellaan, jotta hoito saadaan kohdistettua useammille kudossäikeille. Toista hoito toiselle puolelle.