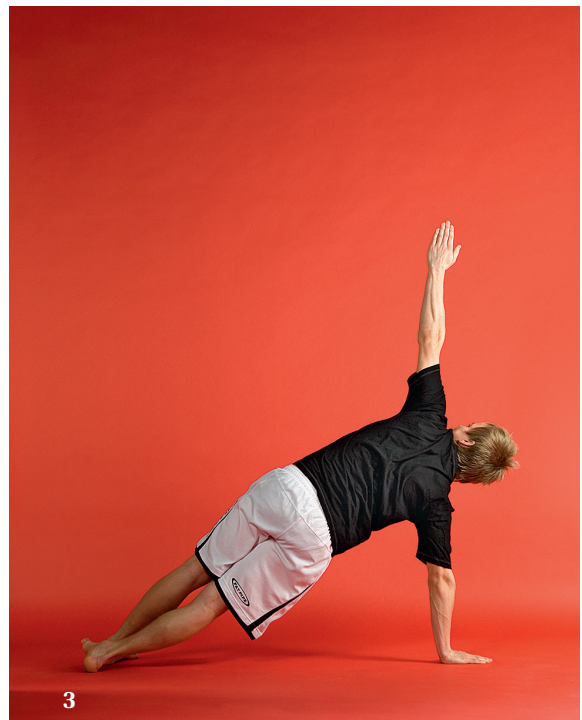


Keskivartalon tukilihasten aktivointi

Kolmannen osan tavoitteena on saada keskivartalolihashusten toiminta, tuki ja osallistuminen liikesuoritukseen parantumaan. Tärkeää on myös harjoituseudun toiminnan varmistaminen ja staattisen voiman riittävyys yhdistettynä keskivartalon tukeen liikuntasuoritusta tehtäessä. Liikelaajuuksien läpikäyminen eri tasoissa 3D (eteen-taakse suunta, sivuttain, pysty akselin ympäri, kierrot).

T –kierto
Liikkeen lähtöasento on etunojassa
Sarjat 3 x puoli





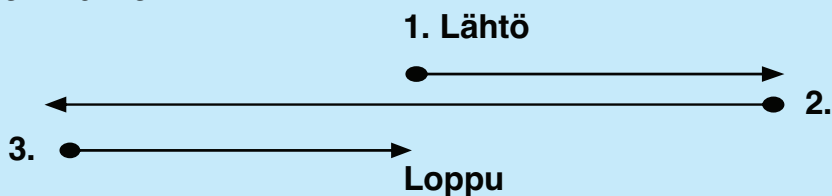
Cool Down, loppujäähdyttely

Alla esitelty esimerkkijäähdyttely soveltuu hyvin lajeihin, joissa tulee paljon suunnanmuutoksia, esimerkkinä pallopelit.

Kesto: vähintään 15 min

- Juoksua 3 min (syke 140–125)
 - T-kierto 2+2 (katso Warm up osa)
 - Rento spurtti n. 4–5 s x 1–2 (eteenpäin) rauhallisella kävely palautuksella
 - Juoksua 3 min (syke 125–110)
 - Yhdenjalan pumppaus 1–2 x suunta (ks. Warm up osa)
 - Rento spurtti n. 4–5 s x 1–2 (takaperin) rauhallisella kävely palautuksella
 - Juoksua 4 min (syke 120–105)
 - Rento spurtti n. 4–5 s x 1–2 (sivuttain) rauhallisella kävely palautuksella
 - Venyttelyt (lyhyt tai keskipitkät venytykset) monipuolisesti
Katso ohjeet kirjan venyttelyosasta
 - Juoksu 5–10–5 2 kertaa (ks. nuolikuviot)
Juoksun väliin 30 s rauhallinen kävely palautus
1. Lähtö perusasennosta, juostaan 5 m
 2. Käännös, juostaan 10 m
 3. Käännös, juostaan 5 m ja pysäytetään loppuasentoon

Harjoitus 5 – 10 – 5



Liikkuvuusharjoitteiden jaottelu

Liikkuvuusharjoitteet voidaan jaotella useammalla eri tavalla. Olemme valinneet jaotteluperusteeksi näkökulman, jossa tarkastellaan saavu-

tetun liikkuvuuden ylläpitämistä (ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu) ja liikkuvuutta lisäävää harjoittelua (terapeuttinen liikkuvuusharjoittelu).

YLLÄPITÄVÄ LIKKUVUUSHARJOITTELU	TERAPEUTTINEN LIKKUVUUSHARJOITTELU
- Toiminnallinen liikkuvuus (dynaaminen liikkuvuus) ▪ Warm Up ▪ Cool Down - Staattiset lyhytkestoiset venytykset (esim. osana taukoliikuntaa) - (Liikkuvuutta ylläpitävät ballistiset venytykset)	- Staattiset keskipitkät ja pitkäkestoiset lihasvenytykset ▪ Aktiiviset venytykset ▪ Passiiviset venytykset - Stretching, MET, MRC - (jännitys – rentous – venytys tekniikat) - Terapeuttiset ballistiset lihasvenytykset

Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu



Ylläpitävällä liikkuvuusharjoittelulla tarkoitetaan toiminnallista venyttelyä, jota käytetään ennen ja jälkeen liikuntasuoritusten sekä osana taukoliikuntaa.

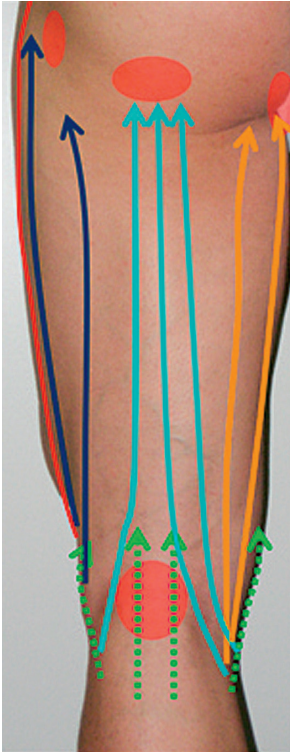
Toiminnallisten liikkuvuusharjoitusten periaatteet:

1. Huomioidaan eri liikesuunnat (moniulotteisuus)
2. Aktivoidaan koko keho osallistumaan harjoitukseen (kineettinen ketju)
3. Huomioidaan lajin vaatimukset (lajisuuntatunut)
4. Aktivoidaan aistireseptorit dynaamisen liikkeen kautta (*proprioseptiikka)

* Proprioseptiikalla tarkoitetaan elimistön kykyä tuntea raajojen ja nivelten asennot ja liikkeet ilman näköaistin apua. Aistimus perustuu lihasten, jänteiden ja nivelpussien reseptorien toimintaan.

Takareiden hieronta

Sivelyotteet



Polvitaiveen käsittelyn jälkeen hieronta jatkuu takareiden lihaksistoon. Aloita takareiden käsittely muutamalla laajalla sivelyotteella molemmilla käsillä koko alueelle. Tämän jälkeen etene viereisen kuvan mukaisesti. Käsittele jälleen samanväriset nuolet omina kokonaisuuksinaan. Aloita käsittely reiden lateraalireunan lihaksistosta ja etene järjestyksessä mediaalipuolelle. Lihaksikkaan ja erityisen huolellista käsittelyä vaativan takareiden voit jakaa tarvittaessa keskeltä ylä- ja

alaosaan. Käsittelyjärjestys on siis muuten sama, mutta sivelyt tehdään ensin reiden alaosaan ja sen jälkeen yläosaan.

Varottavina alueina polvitaive ja pinnallisista luurakenteista iso sarvennoinen, istuinkyhmy ja häpyliitos.

Sidekudosrakenteista on hyvä noudattaa varovaisuutta reiden lateraalipuolella kulkevan sidekudoksen tractus iliotibialiksen kohdalla.



Sivelyote takareiteen vetäen. Ote pintana kämmen ja sormet.



Sivelyote takareiteen.

Hankaukset

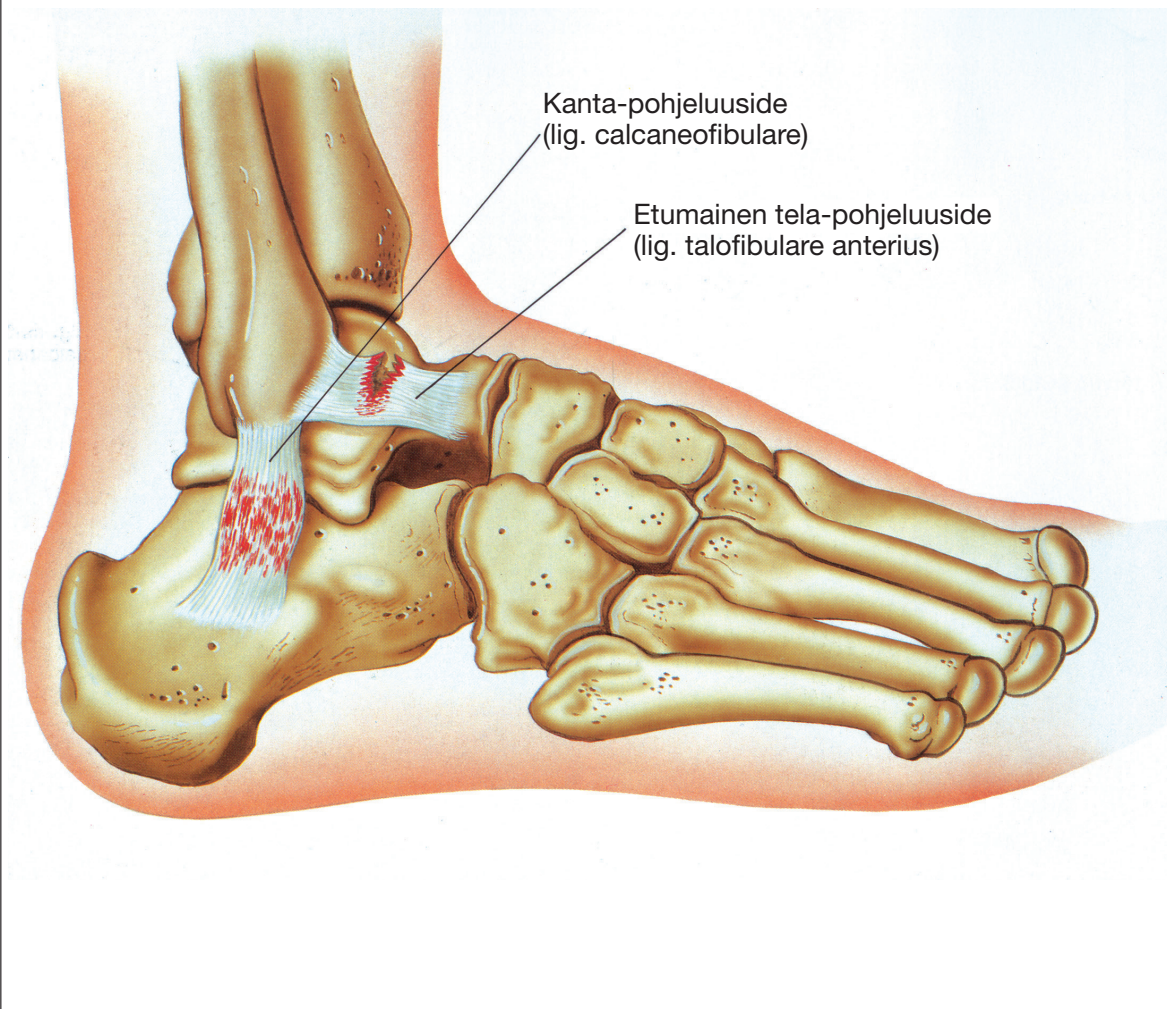


Sivelyotteiden jälkeen siirrytään hankausotteisiin. Aloita hankaukset polvitaiveen jännealueista ja etene raajaa ylemmäksi. Käsittele jälleen samanvärisillä nuolilla merkityt alueet omina kokonaisuuksinaan.

Varottavat alueet kts. sivelyotteet.

Nilkan nivelsiteiden vauriot

Ulkosivulta tarkasteltuna



Joustava nilkan teippaus

Käyttöaiheet

- Nilkan keskivaikea nyrjähdys
- Pohjeluuhun kiinnittyvien nivelsiteiden venähdys
- Nivelpussin repeämä
- Nivelsiteiden löysyys
- Veneluun osittainen sijoiltaanmeno

Materiaali

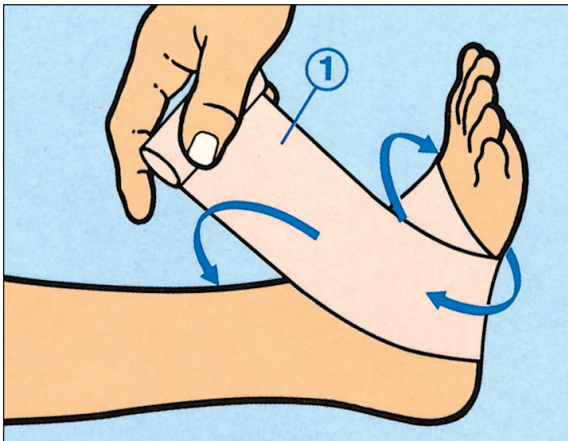
- Acrylastic 8 cm: 2,5 m
- Mahd. 1 Optiplaste-rulla 8 cm: 2,5 m + alusside
- Tarvittaessa Leukotape Foam, Leukospray

Muuta

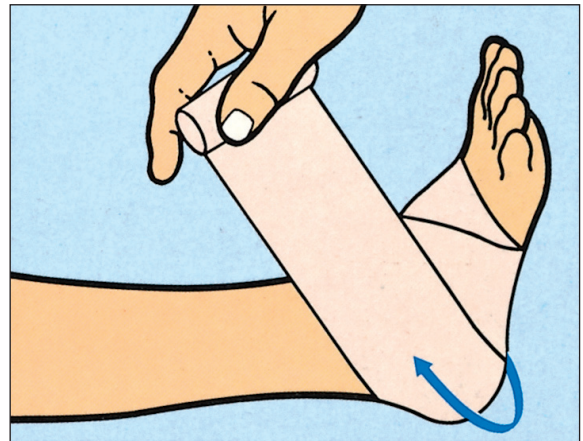
- Sopii pitkäaikaiskäyttöön
- Tarvittaessa lisäksi ulkoista lääkehoitoa
- Tämä tekniikka sopii myös alussiteiden asettamiseen
- Vetosuunta riippuu vammasta: supinaatiovammassa kierretään pronaatioon, pronaatiovammassa supinaatioon.

Käyttöaika

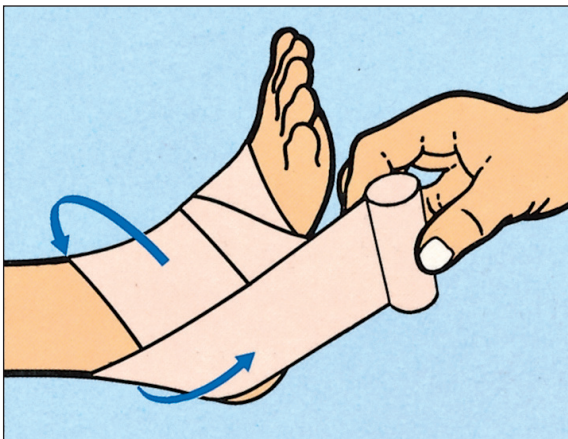
Enintään 10 päivää



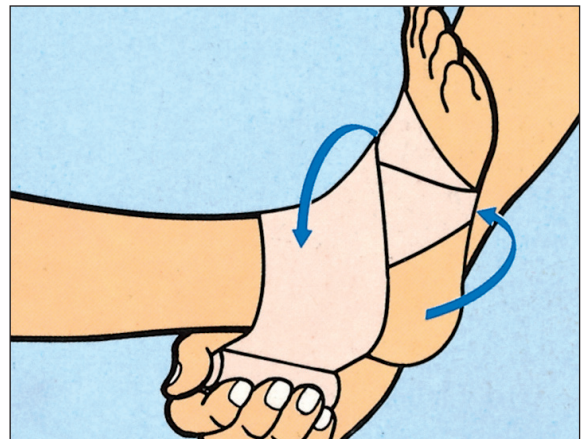
Aloita varpaiden tyvinivelten proksimaalipään korkeudelta ja kierrä side keskivoimakkaasti vetäen jalan ulkosivun yli pronaatiosuuntaan (1).



Jatka sisäsvuitse jalkapohjan ali, puoliksi edellisen kerroksen päälle, kiertäen kantapää niin että se jää keskelle sidettä. Jatka ylemmän nilkkanivelen yli jalan sisäsvulle, alaspäin.



Syntynyt pronaatioasento korjataan vetämällä side jalan takaa kantapään ulkosivun kautta jalkapohjaan ja edelleen jalkaterän sisäsvulle.



Sisäsvulta side jatkaa nivelen ulkosivun yli taakse sisäsvulle ...