

# Johdanto

Kiitos, että sallitte minulle etuoikeuden jakaa tämän kirjan kanssanne. Olen yrittänyt kovasti sisällyttää kirjaan kaiken, mitä ajattelen, että tarvitaan onnistuneeseen hoidolliseen lopputulokseen pääsemiseen olematta toivottavasti liian uuvuttava. Olen intohimoinen auttamaan ihmisiä ja käyttämään pehmytkudostekniikoita saadakseni aikaan tuloksia joita sekä minä että urheilijat ja yksityiset asiakkaani etsivät sekä päästäksemme tutkimisprosessin aikana sopimiimme tavoitteisiin.

Olen työskennellyt suoritukseen ja suorituskykyyn vaikuttavien pehmytkudostekniikoiden alalla useita vuosia, joista neljä vuotta Valioliiga- ja mestaruussarjajalkapallossa sekä lähes kaksitoista vuotta vanhempana suorituskykyyn erikoistuneena terapeuttina Englannin urheiluinstituutissa sekä British Athleticsissa. Tänä aikana minulla on ollut uskomaton tilaisuus matkustaa ympäri maailmaa Britannian sukeltajien kanssa Kansainyhteisön kisoihin ja Britannian yleisurheilijoiden kanssa kolmiin olympialaisiin (Ateena, Peking, Lontoo) sekä lukemattomiin maailman- ja Euroopan-mestaruuskilpailuihin osana Iso-Britannian yleisurheilujoukkueen lääkitäryhmää.

Huippu-urheiluun osallistumiseni rinnalla olen johtanut erittäin menestyksekkästä urheiluvamma-klinikkaa Clebury Mortimerin sydämessä Shropshiren kreivikunnassa aviomieheni Rickin kanssa. Johdin toista klinikkaa Birminghamin yliopistossa vuodesta 2013 vuoteen 2015 (klinikka muutti juuri Worcestershiren kreivikuntaan) ja avasin vastikään uuden klinikan Harrogateen.

Olen opettanut kahdessa urheiluterapian koulutusohjelmassa, pitänyt luentoja yliopisto-opiskelijoille sekä kirjoittanut lukuisia artikkeleita eri julkaisuihin.

Minulla on useiden pehmytkudoksiin keskitettyjen terapiamuotojen pätevyyksien lisäksi Englannin jalkapalloliiton (FA) tutkinto vammojen hoidossa ja hallinnassa, maisterin tutkinto urheiluvammojen hoidossa ja maisterin tutkinto fysioterapiassa. Pidän pehmytkudostekniikoiden jatkokoulutuksia Valioliiga- ja mestaruussarjajoukkueiden sekä kansallisten lajiliittojen vastaaville fysioterapeuteille ja pehmytkudosterapeuteille. Pidän lisäksi koulutuksia kotimaassani ja kansainvälisesti oman yritykseni [www.stt4performance.com](http://www.stt4performance.com) kautta.

Minulla on tason viisi (kulta) jäsenyys Sports Massage Associationissa (SMA; pehmytkudosterapeuttien yhdistys), jonka johtajana ja hallituksen jäsenenä myös toimin. Olen jäsenenä yhteisöissä ja yhdistyksissä kuten Chartered Society of Physiotherapy, the Health Care Professions Council ja the Association of Chartered Physiotherapists in Sports and Exercise Medicine.

Työni tekemisen ohessa minulta on usein kysytty, olisinko valmis opettamaan käyttämiäni tekniikoita. Niinpä olen kehittänyt useita kursseja ja koulutuksia, joita nyt järjestetään yritykseni STT4Performance kautta. Koulutukset on suunnattu eri lajiliittojen terapeuteille, jalkapallossa (mukaan lukien Valioliiga) toimiville terapeuteille sekä kansallisesti pätevöityneille terapeuteille. Minulta tiedusteltiin myös kiinnostustani kirjoittaa kirja, joka kattaisi yksityiskohtaiset ohjeet opettamiini tekniikoihin – joten tässä se nyt on. Asian saaminen tähän vaiheeseen on ottanut paljon aikaa monista eri syistä, mutta olen erittäin ylpeä saatuani teoksen vihdoin valmiiksi. Toivon, että pääset näkemään tekniikoiden tuloksia myös käytännössä.

Useat kokemukseni tulevilla sivuilla kuvaamani ja kertomieni tutkimismenetelmien, terapiatekniikoiden ja hoitoprosessien suhteen tulevat työstäni urheilijoiden parissa, mutta samat tekniikat ovat äärimmäisen tehokkaita myös muun väestön kanssa työskennellessä.

Olen pyrkinyt siteeraamaan asian kannalta olennaista tutkimusta näyttöön perustuvien hoitoprotokollien tueksi. Tähän liittyen haluaisin kuitenkin jakaa seuraavan lainauksen kanssanne:

*”Ulkoinen kliininen tutkimusnäyttö voi auttaa ja evästä, mutta ei koskaan korvata henkilökohtaista osaamista ja ammattitaitoa. Henkilökohtaista osaamista on aina lopulta myös ratkaiseminen, soveltuuko ulkoinen tutkimusnäyttö juuri kyseiseen asiakkaaseen ja jos soveltuu, miten se tulisi sisällyttää kliiniseen päätöksentekoprosessiin”*

*(Sackett et al., 1996)*

Vaikka paljon edistystä on tapahtunut ja ihmishenkiä on pelastettu korkealaatuisen empiirisen näytön järjestelmällisen keräämisen, yhteenvedon ja käytännön soveltamisen kautta, on viime aikoina

ollut ilmassa merkkejä siitä, että kliinisen hoidon painopiste on salakavalasti siirtynyt pois päin yksilöstä ja että ”näyttöön perustuva häntä heiluttaa koiraa” (Greenhalgh et al., 2014).

Todellisessa näyttöön perustuvassa hoidossa päällimmäinen prioriteetti on yksittäisten potilaiden hoito, jolloin kysymys kuuluu: ”Mikä on paras toimintatapa juuri tämän potilaan kohdalla, näissä olosuhteissa ja tässä vaiheessa hänen sairauttaan tai hänen tilaansa?” (Huntley et al., 2012; Greenhalgh et al., 2014).

Lahjakkailta yksittäisillä terapeuteilla on aina potentiaalia ylittää tietynlaisen hoitomuodon rajoitukset. Tuloksia saadaan aikaan terapeutin taidon, ei itse tekniikan avulla.

Toiveeni on, että tämä kirja jollakin tavalla auttaa sinua auttamaan muita ja että saat tekniikoita sovitettua päivittäiseen tekemiseesi. Muistathan, että nämä tekniikat ovat kehittyneet vuosien aikana yrittämisen ja kokeilemisen tuloksena, kunnes hoitotuloksista tuli normi. Lisäksi on muistettava, että nämä ovat vain tekniikoita – on välttämätöntä, että anatominen ja toiminnallinen ihmiskehon tuntemuksesi kykenee tukemaan käyttämiesi tekniikoiden toteuttamista ja että teet jatkuvaa arviointia, interventioita ja uudelleenarviointia niin, että sinulla on mitattavissa olevia hoitotuloksia, joiden avulla voit toistaa menestyksekkäitä tekniikoita tai muuttaa ja mukauttaa vähemmän menestyksekkäitä tekniikoita.

Kunnioitan rajattomasti nykyistä faskian tutkimusta ja tulet huomaamaan, että minuun ovat vahvasti vaikuttaneet muiden muassa Andry Vleemingin, Robert Schleipin, Carla Steccon ja Tom Myersin työt.

Ennen kuin siirrymme eteenpäin tämän teoksen sisältämiin hoidollisiin suosituksiin, mietithän hetken, mitä ihmiskehossa todella tapahtuu, kun jonkin rakenteen toimintahäiriö aiheuttaa kipua ja vaikuttaa epäedullisesti liikelaajuuteen tai kävelyyn. Muistuta mieleesi, kuinka keho adaptoituu tähän toimintahäiriöön siirtämällä kuormitusta ja aiheuttamalla lisää toimintahäiriötä / kipua. Kysy itseltäsi, miten SI-nivel tai piriformis tuli tähän tilaan? Oliko kyseessä primaarinen vai sekundaarinen adaptaatio, joka voisi olla seurausta esimerkiksi biomekaanisesta poikkeavuudesta, hiljattain lisääntyneestä harjoittelusta muuttuneella kävelytekniikalla, juuri sattuneesta nilkan nyrjähdyksestä, lantion tai alaselän kivusta, olkapään tai rintakehän toimintahäiriöstä ja niin edelleen.

Pehmytkudostekniikat vaihtelevat terapeutista riippuen. Ne, jotka teidän kanssanne aion jakaa, ovat niitä, jotka minusta ovat tehokkaimpia. En kuitenkaan koeta vähätellä tai siirtää sivuun muita tekniikoita tai kehota sinua vaihtamaan nykyistä toimintatapaasi. Nämä ovat yksinkertaisesti täydennystä alati kasvavaan työkalupakkiisi – ajatuksia, joita mahdollisesti haluat harkita, jos et muutoin pääse haluamiisi tuloksiin.