

Tutustu Fascial Stretch Therapy -hoitomenetelmään tarkemmin

Fascial Stretch Therapy on Ann ja Chris Frederickin kehittämä venyttely-muoto. Fascial Stretch Therapy-venyttely suoritetaan terapeutin avustamana ja siinä yhdistyy elementtejä monesta eri venyttelymuodosta. Koska hoito tehdään aina terapeutin toimesta, niin venyttelystä saa huomattavasti tehokkaampaa verrattuna siihen, että sen tekisi yksin.

Hoitomuodon 10 pääperiaatetta ovat:

1. Synkronoi hengitys liikkeeseen
2. Säädä hermojärjestelmä tilanteeseen ja tarpeisiin sopivaksi
3. Seuraa loogista järjestystä
4. Liikkuvuus paranee ilman kipua
5. Venytä hermon ja myofaskian yhdistelmää, neuromyofaskiaa, ei pelkästään lihasta
6. Käytä kaikkia liiketasoja
7. Tähtää nivelen kaikkiin rakenteisiin
8. Saavuta maksimaalinen pidentyminen traktion avulla
9. Fasilitoi kehon refleksejä parhaan tuloksen saavuttamiseksi
10. Sovella venyttelyä senhetkisten tavoitteiden mukaan

Mitä Fascial Stretch Therapy on käytännössä?

Fascial Stretch Therapy-venyttelyn tavoitteena on mm. laajentaa liikeratoja, parantaa liikkuvuutta, rentouttaa ja mahdollisesti vähentää loukkaantumisriskiä. Venytykset viedään sen hetkisen liikeradan läpi monessa eri kulmassa ja tasossa hengityksen tahdittamana. Hermoston osuus huomioidaan käyttämällä PNF-venyttelystä tuttua tekniikkaa, jossa venytettävää lihasryhmää jännitetään hetkellisesti venytyksen aikana. Jännityksen jälkeen lihasryhmä pyritään rentouttamaan mahdollisimman hyvin, jotta venytystä pystytään viemään entistä pidemmälle.

Hyvä vertaus kuuluukin, että keho ja hermosto ikään kuin "huuhdellaan" venytyksen aikana.

Traktio eli raajan vetäminen pituussunnassa on yksi Fascial Stretch Therapyn pääperiaatteista ja se pyritään yhdistämään joka venytykseen. Käytännössä se tarkoittaa, että esimerkiksi olkapäätä vedetään kevyesti ikään kuin pois nivelkuopasta koko venytyksen ajan. Tämä estää toisinaan mahdollisesti ikävän pinteän tunteen nivelessä venytyksen aikana ja mahdollistaa venytyksen viemisen pidemmälle. Jos nivel on ollut pitkään ns. suljettuna, niin sen avaaminen traktion avulla on hyödyllistä. Sama pätee myös toisin päin, jos nivel on ollut pitkään avoimena, niin sen sulkeminen on hyödyllistä.

Fascial Stretch Therapy-venyttelyllä faskiaan ja lihaksiin pystytään vaikuttamaan huomattavasti monipuolisemmin erilaisten kulmien ja asentojen johdosta verrattuna tavalliseen yksin tehtävään venyttelyyn.

Fascial Stretch Therapy-menetelmän hyödyt

Fascial Stretch Therapy-hoidolla voidaan saavuttaa mm. seuraavia hyötyjä:

- Nivelen, hermon ja lihaskalvon dekompressio eli paineen poisto
- Faskiaalisten ketjujen tasapainottaminen, jotta saavutetaan normaalitaso kudoksen elastisuuden ja jäykkyyden suhteen
- Triggerpisteen vapauttaminen
- Liikkuvuuden parantaminen
- Voiman lisääminen
- Ryhdin parantaminen
- Rakenteellisten ja toiminnallisten epätasapainotilojen korjaaminen, esimerkiksi alaraajojen pituuseron korjaaminen
- Loukkaantumisriskin pienentyminen
- Tarpeettoman lihasjännityksen poisto
- Kehon symmetrian paraneminen
- Vähentyneet selkäkivut
- Vähentää harjoittelusta seuraavaa lihaskipua (DOMS)
- Parantaa kykyä rentoutua
- Laji- tai urheilusuorituksen parantuminen
- Parantunut kehon tuntemus
- Hermojärjestelmän valmistaminen suoritusta edeltävää dynaamista verryttelyä varten, kehoa korjaavia harjoitteita varten tai urheilusuoritusta varten
- Hermojärjestelmän rauhoittaminen suorituksen jälkeistä palautumista varten sekä kehon uudistumista varten ja lymfanesteen huuhtelua varten
- Kivun hallinta
- Turvotuksen vähentäminen

Kenelle Fascial Stretch Therapy-hoito on suunnattu?

Chris ja Ann Frederick sekä heidän kouluttamansa liikunta,- urheiluvalmennus- ja kuntoutusalan ammattilaiset ovat hoitaneet menestyksekkäästi tuhansia asiakkaita 20 vuoden ajan Yhdysvalloissa. Fascial Stretch Therapy-hoito on tarkoitettu kaikille. Siitä hyötyvät tavalliset kansalaiset ja arkiliikkujat niin kuin myös huippu-urheilijat. Chris ja Ann Frederickin asiakkaina ovat olleet vuosien varrella useat eri lajien huippu-urheilijat mm. Mike Tyson (nyrkkeily, entinen raskaansarjan maailman mestari), Charles Barkley (NBA-koripallo), Sanya Richards (400m pikajuoksu, kolminkertainen olympiavoittaja), Kurt Angle (paini, olympiavoittaja) ja Donavan McNabb (NFL-amerikkalainen jalkapallo).

Fascial Stretch Therapy-menetelmän esittelytekstit

Fascial Stretch Therapy-terapeutti Jukka Mäennenä

Jukka Mäennenä tarjoaa Fascial Stretch Therapy-hoitoja Tampereella ja Helsingissä.

lisätietoa www.fst-venyttely.fi