

Sisällys

Alkusanat	15
Esipuhe	17
Perinteisen jäsenkorjauksen synty	18
Perinteisen jäsenkorjauksen historian aikajana	21
1 Perinteisen jäsenkorjauksen periaatteet	23
Mitä on perinteinen jäsenkorjaus	23
Jäsenkorjaus on kädentaitoa	23
Asiakkaan kohtaaminen	24
Jäsenkorjauksen oteista	24
Millaisiin vaikeuksiin jäsenkorjaus auttaa	25
2 Kuinka kineettisen ketjun epätasapaino vaikuttaa kehoon	26
Alaraajojen pituusero	26
Pituuseron vaikutus koko kehoon	26
Ongelmia syntyy	28
3 Perinteinen jäsenkorjaus ja faskioiden käsittely	29
Faskiaa on joka paikassa	29
Faskiatyypit	31
Faskiaa on kerroksittain ja ketjuissa	31
Tom Myers: Anatomy Trains	32
Kuinka virheellinen liikemalli syntyy kehoon	32
Kalvojen käsittely perinteisellä jäsenkorjauksella	32
Vesi - tärkeä elementti kalvoille	34
Perinteinen jäsenkorjaus - pehmeää kalvojen avaamista	34
4 Virheellinen liikemalli sensomotorisessa järjestelmässä	35
5 Jäsenkorjauksen vasta-aiheet eli kontraindikaatiot	37
6 Hoidon kulku	40
Kineettisen ketjun epätasapainon havainnointi kehossa	41
Kävely	41
Epätasapainon havainnointi seisoma-asennossa asiakkaan etupuolelta, sivusta ja takaa	42
Epätasapainon havainnointi selinmakuulla	44
Epätasapainon havainnointi päinmakuulla	45

7 Tasapainotekijöiden normalisoiminen, jalkojen erimittaisuuden korjaaminen 47

Aloitus perustuksista.....	47
Nilkkojen ja jalkaterien käsitteleminen.....	48
Varpaiden koukistajajänteiden käsittely	48
Ylempi nilkkanivel.....	49
Jalkapohjan lihasten, kalvojen ja nivelsiteiden avaaminen sekä luiden liikkuvuuden testaaminen.....	50
Jalkapohjan passiivinen rentoutus varpaiden liikkeellä	51
Jalkaterän sisäosan kaaren avaaminen	54
Jalkapöydän luiden välien avaaminen	55
Jalkapöydän rentoutus	57
Kehräsluun alueen ja akillesjänteen rentouttaminen.....	58
Nilkan liikkeen testaaminen	59
Pehmytkudoksen avaaminen nilkan päältä	60
Telaluun tarkistaminen	61
Jalkapöydän luiden tarkistaminen.....	62
Varpaiden niveltä avaaminen	64
Kantaluun avaaminen	65
Jalkapöydän ja nilkan venytys	66
Säären alueen kalvojen avaaminen.....	67
Sesamluiden tulehdus	68
Merisuolakääreeseen ohje, 3 litraa.....	69
Plantaarifaskiitti	69
Kantaluupiikin syntyminen	71
Lihasten ja kalvojen avaaminen poikittaisvenytyksellä säären alueelta	72

8 Polven käsittelystä perinteisellä jäsenkorjauksella 73

Nilkkavamman vaikutus polveen.....	73
Polven vammautuminen	74
Polven käsittelystä.....	74
Vanhempi polvivamma.....	74
Kipsin poiston jälkeinen hoito	75

9 Polven tutkiminen..... 77

Passiivisen liikkeen testaus.....	79
Polvilumpion testaaminen.....	79
Sivusiteiden testaaminen.....	80

10 Polven hoitaminen..... 81

Ulomman nelipäisen reisilihaksen jänteen pinnetila.....	87
Polvinivelen tarkempi käsittely	88
Polvinivelen liikkeen testaus	88
Polvinivelen avaus vedolla.....	89
Polvinivelen venytys hoitopöydällä.....	89
Sääriluun kiertymisen korjaaminen	90

11	Poikittaisvenytys lihasten ja lihaskalvojen avaamisen apuna	91
	Reiden etupuolen lihasten kalvojen avaus.....	92
	Suoran reisilihaksen sisäreunan avaus	93
	Nelipäisen reisilihaksen sisäosan ja räätälinlihaksen avaus	95
	Reiden lihasten avaaminen kylkimakuulla.....	98
	Polviniveltien lopputarkastus.....	99
	Lantiokorin tasapainottaminen jalan liikkeellä	100
	Lanne-suoliluulihaksen, nelipäisen reisilihaksen sisäosan, sekä räätälinlihaksen venytys	100
12	Käden lihasten avaaminen	103
	Lihasten lämmittäminen	104
	Käden lihasten avaaminen tuppeloiden avulla	107
	Olkavarren lihasten avaaminen.....	108
	Ranteen tehokkaampi avaaminen	110
13	Käden lihasten avaaminen poikittaisvenytyksillä.....	112
14	Rintalihasten ja hartialihaksen venyttäminen olkapään liikkeen avulla....	117
	Rintalihaksen venytys	117
15	Pohjeluiden ja lonkkaniveltien tasapainon testaaminen asiakas päinmakuulla.....	119
16	Jalkojen takaosien käsittely	120
	Käsittely hierontaottein.....	120
	Pohjelihasten poikittaisvenytykset	123
	Reiden takaosan lihasten poikittaisvenytykset	128
	1. linja: Puolikalvoisen ja ison lähentäjälihaksen väli	129
	2. linja: Puolijänteisen liihaksen ja kaksipäisen reisilihaksen väli.....	129
	3. linja: Kaksipäisen reisilihaksen ja ulomman nelipäisen reisilihaksen väli.....	130
	Lonkkien testaaminen hoidon lopuksi.....	130
	Lihaskalvojen avaaminen polven liikkeellä.....	131
	Polvinivelen avaaminen päinmakuulla	132
17	Alaraajojen käsittelystä ja käsittelyjärjestyksestä	133
	Lapsen jalkojen käsitteleminen	134
	Vanhusten jalkojen käsitteleminen	135
	Murtuman jälkeinen hoito	135
	Hoito kipsin poiston jälkeen	135
	Hermoheijastekipu	135
	Mitä on varottava, kun käsitellään jalkoja	135
	Polven kulumamuutokset	136

18	Polven ja lonkan erityisotteita	137
	Pohjeluun virheasennon korjaaminen.....	137
	Reisihermon pinnetilan avaaminen	138
19	Lonkan liikeradan testaaminen ja lihasten passiivinen venytys	140
	Lonkankoukistajien venyttäminen ja testaaminen	142
20	Selkäkipu.....	144
	Keskivartalon hallinta	145
	Si-nivel.....	145
	Krooninen selkäkipu.....	146
	Moniongelmaisuus kroonisessa selkävauriossa	147
	Selkäpotilaan tutkiminen	147
	Selkäkipun syitä	147
	Asiakkaan haastattelu	147
	Selkäkipun oireilu	147
	Selän havainnointia ja testausta	148
	Asiat jotka on hyvä selvittää asiakkaalta ennen selän hoidon aloittamista.....	149
	Selän hoidosta perinteisellä jäsenkorjauksella	150
21	Selän hoitaminen.....	154
	Olkapäiden liikkeiden testaaminen ennen selän hoidon aloittamista	155
	Kaularangan testaaminen	157
	Kaularangan kiertotesti (rotaatiotesti).....	159
	Pään sivutaivutukset (lateraali-flexiotesti)	159
	Koko niskan koukistus ja ojennustesti (flexio-extensio).....	160
	lökkään ihmisen kaularangan hoito	160
	Selän hoidon periaatteita.....	161
	Wulffin laki – kudokset mukautuu tarpeen mukaan.....	162
	1. Alaselän hoito, pintakudoksesta syvemmälle kudoksiin.....	163
	SI-nivelen istuen tehtävä koukistustesti (Seated flexion test)	163
	Selän analyysi – ensimmäinen tutkiminen ja tunnistelu alhaalta ylös kallonpohjaan	164
	Selän ensimmäisen kolmanneksen avaaminen – alaselkä	166
	Erityisotteita pakaralihasten avaamiseen	166
	Lonkan ja pakaralihasten avaaminen jalan liikkeellä	169
	Lanneselkärangan avaaminen	170
	2. Rintarangan keskiosa	170
	Kyljen avaaminen	172
	Vaikeasti jumiutuneiden ja kivuliaiden kylkivälilihasten avaaminen	173
	Lapojen välisten lihasten avaaminen käden liikkeellä.....	175

3. Alaselän nikamien käsittely eri tekniikoilla	176
Selän nikamien avaaminen keinuntaliikkeellä	178
Alaselän nikamien avaaminen yhden käden otteella	179
SI-nivelen ja lannerangan tasapainottaminen	179
Sisään painuneen nikaman avaaminen selän alueelta	181
Akuutti nikamalukko eli "noidannuoli" ja sen aiheuttamat heijasteet	181
Akuutin nikamalukon avaaminen istuen	182
Akuutin nikamalukon avaaminen vetotekniikalla	185
4. Rintarangan keskiosan nikamien avaaminen	186
Rintarangan nikamien mobilisointi kiertoliikkeellä	186
Lavan lihasten ja liikkuvuuden tarkistaminen istuen	187
Lavan lihasten ja liikkuvuuden tarkistaminen seisten	188
Sisään painuneen nikaman avaus rintarangan alueelta	188
Kylkiluun virheasennon korjaaminen	189
Kylkiluun mobilisointi 1.	189
Kylkiluiden mobilisointi 2.	190
5. Hartioiden lihasten käsittely	191
Epäkäslihaksen, ylemmän lapalihaksen ja lavan kohottajalihaksen avaus	192
Alemman lapalihaksen (infraspinatus) avaus	193
Hartioiden yläosan lihasten avaus	196
Yläselän ojentajalihasten venytys	198
Kaularangan ja yläraajojen kuormitus kuriin	198
6. Rintarangan yläosan ja kaularangan nikamien avaaminen	199
Kaularangan käsittely pään kiertoliikkeellä	201
Lihasepätasapaino niskakipujen syynä	202
Niskarusetin avaaminen	203
Kaularangan käsittely selin makuulla	205
Kaularangan käsittelyn kontraindikaatiot	206

22 Olkanivelen rakenne ja toiminta 207

Olkapään kiputiloista	209
Kivuliaan olkapään tutkiminen	210
Käden ja olkapään mobilisointi	211
Olkapään kiertäjälavosin	212
Kiertäjälavosimen jänteen testejä	213
Positiivinen Drop arm -testi	213
Lift off -testi	213
Belly press -testi	214
Alemman lapalihaksen ja pienen liereälihaksen testaus	214
Ylemmän lapalihaksen testi	214
Olkapään pinnetila eli impingement-oireyhtymä	215
Hawkins-Kennedy-testi	215
Kipukaari	215
Olkanivelen rustorenkaan eli labrumin vauriot	216
O`Brienin testi	217
Olkapään hoidosta	218
Tapaturmaisesti loukkaantunut olkapää	219
Työperäinen rasitus	220

23 Käden lihasten avaaminen istuen 222

Sormien, kämmenen, ranteen ja kynnärnivelen mobilisaatio	224
1. Sormien mobilisaatio.....	224
2. Kämmenen avaaminen	226
3. Ranneluiden mobilisointi	227
4. Peukalon tyvinivelen avaaminen	228
5. Kynnärnivelen mobilisaatio	230

24 Olkapään liikkeitä ja niihin vaikuttavat lihakset..... 231

1. Olkapään mobilisointi	232
Ison rintalihaksen, olkalihakseen sisäosan ja olkavarren avaaminen	234
Olkapään laaja-alainen mobilisointi.....	236
Lavan irttonaisuuden testaaminen	238
Lavanaluslihaksen ja ison liereälihaksen avaaminen.....	239
Leveän selkälihaksen ulkoreunan avaus	241
Kiertäjäkalvosimen takaosan avaaminen.....	241
Epäkäslihaksen etuosan venytys.....	242
Olkapään vapautus	243
AC-nivelen virheasennon korjaaminen	244
Olkapään alueen rentouttaminen.....	245
2. Olkapään avaaminen asiakas kylkiasennossa	246
3. Kivuliaan ja liikerajoitteisen olkapään avaaminen asiakkaan ollessa päinmakuulla	250

25 Olkapään ja kynnärpään erityisongelmia 252

1. Hauksen pitkän pään jänteen sijoittaminen	252
Hauksen pitkän pään jänteen eteenpäin liukumisen korjaaminen.....	253
Taaksepäin liukuneen jänteen korjaaminen	253
2. Olkapään sijoittaminen	254
3. Korppilisäkkeen virheasennon korjaaminen	256
4. Tenniskyynärpää	258
Tenniskyynärpään testejä	259
Golfarin kynnärpään testejä	260
Tenniskyynärpään hoito perinteisellä jäsenkorjauksella	261
Tenniskyynärpään avaaminen.....	262

26 Vatsan käsittely..... 264

Vatsan sidekudoskäsittely	264
Suorien vatsalihasten erkaantuma	267
Vatsan toimintaa parantava käsittely	268

27 Kaularangan ja pään käsittely selinmakuulla..... 269

Rintalihasten käsittely	273
Kylkiluun kannattajalihasten (scalenus-lihasten) avaaminen ja 1. kylkiluun mobilisointi	276

28 Kasvojen ja pään käsittely277**29** Purentalihakset ja niiden ongelmat.....282

Niskan ja kaulan lihasten vaikutus purentaelimistöön	283
Leukanivelten ja pään alueen tasapainottaminen	284
Leukanivelten "virittäminen"	286
Päätelmiä hoidon kulusta	288

30 Perinteisen jäsenkorjauksen koulutus291

Peruskoulutus.....	291
Jatkokoulutus.....	291
Erikoistumiskoulutus	291
Täydennyskoulutus	292
Koulutusmateriaali.....	292
Opettajien koulutus	293
Koulutuksen antamat valmiudet	293
Yhdistyksen ohjeet manipulaation ja mobilisaation erotteluun	294
Perinteisen jäsenkorjauksen tuntimäärät ja opintopisteet:.....	295
Intuitio hoitajan ja kouluttajan apuna.....	296
Perinteinen jäsenkorjaus.....	297

31 Perinteisen jäsenkorjauksen tutkimus298**32** Hoitotapauksia.....325

Kotiohjeet jäsenkorjaushoidon jälkeen344

Asiakastietolomake345

Lähdeluettelo349