

Sisällysluettelo

1 Manuaalisen terapian perusteet	1
1.1 Historia	2
1.2 Nivelen lukkiutumisen taustaa	4
1.3 Biomekaniikka	5
1.4 Manipulatiivisen hoidon vaikutus	7
1.5 Sivuvaikutukset ja komplikaatiot	11
1.6 Arviointi	12
1.7 Löydösten tulkinta / mallien tunnistus	16
1.8 Luokittelu	19
1.9 Hoito	21
1.10 Näyttöjä manipulatiivisesta hoidosta	23
2 Jalka	25
2.1 Varpaiden ja jalkaterän tutkimus	26
Toiminta: Liikkuvuus?	26
Nivelvälyksen määrä?	28
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	30
2.2 Varpaiden ja jalkaterän manipulaatio	32
Liikkuvuuden palautus fleksiosuuntaan	32
Liikkuvuuden palautus plantaarisuuntaan	34
2.3 Nilkan ja säären tutkimus	36
Toiminta: Liikkuvuus?	36
Nivelvälyksen määrä?	40
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	46
2.4 Nilkan ja säären manipulaatio	48
Liikkuvuuden palautus plantaarisuuntaan	48
Os cuboideumin virheasennon normalisointi	50
Jännetupen liikkuvuuden palautus	50
Caput fibulaen virheasennon normalisointi	52
3 Polvi	55
3.1 Polvinivelen tutkimus	56
Toiminta: Liikkuvuus?	56
Nivelvälyksen määrä?	58
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	60
Poissulkutestit: Ligamentit ja meniskit: Stabliteetti? Kipu?	62
3.2 Polvinivelen manipulaatio	64
Liikkuvuuden palautus distaalisuuntaan	64
Nivelen lukkiutumisen avaaminen	66

4 Lonkka	69
4.1 Lonkkanivelen tutkimus	70
Toiminta: Liikkuvuus?	70
Nivelvälyksen (ja liikkeen) määrä?	74
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	76
4.2 Lonkkanivelen manipulaatio	78
Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin	78
Haavan paranemisen edistäminen	78
5 Käsi	81
5.1 Sormien ja kämmenen tutkimus	82
Toiminta: Liikkuvuus?	82
Nivelvälyksen määrä?	86
Nivelvälyksen ja liikkuvuuden määrä?	88
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	90
5.2 Sormien ja kämmenen manipulaatio	92
Liikkuvuuden palautus fleksiosuuntaan	92
5.3 Ranteen tutkimus	96
Toiminta: Liikkuvuus?	96
Nivelvälyksen määrä?	98
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	98
5.4 Ranteen manipulaatio	100
Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin ja jännetupessa	100
Liikkuvuuden palautus dorsaaliekstension ja palmaarifleksion suuntaan	102
6 Kyynärpää ja kyynärvarsi	105
6.1 Kyynärpään ja kyynärvarren tutkimus	106
Toiminta: Liikkuvuus?	106
Nivelvälyksen määrä?	108
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	110
6.2 Kyynärpään ja kyynärvarren tutkimus	112
Caput radiin virheasennon korjaaminen	112
Liikkuvuuden palautus fleksiosuuntaan	114
Haavan paranemisen edistäminen epicondylitis lateralis -tapauksessa	114
7 Olkapää ja hartiarengas	117
7.1 Olkanivelen tutkimus	118
Toiminta: Liikkuvuus?	118
Nivelvälyksen määrä	120
Lihasuryhmät: Voima? Kipu?	122

7.2 Hartiarenkaan tutkimus	124
Toiminta: Liikkuvuus?	124
Nivelvälyksen määrä?	126
7.3 Olkanivelen manipulaatio	128
Liikkuvuuden palautus abduktiosuuntaan	128
Liikkuvuuden palautus abduktio- ja fleksiosuuntaan	130
Repeämän paranemisen edistäminen m. supraspinatuksen jänteen lähtö- tai kiinnistyskohdassa	130
Liikumisliikkuvuuden palautus kaudaaliseen suuntaan	132
Liikumisliikkuvuuden palautus ventraaliseen suuntaan	134
7.4 Hartiarenkaan manipulaatio	136
Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin	136
Liikumisliikkuvuuden palautus ventraaliseen suuntaan	138
8 SI-nivel	141
8.1 SI-nivelen tutkimus	142
Puolierot liikeradassa?	142
Nivelvälyksen määrä?	142
8.2 SI-nivelene (ja symfyysin) manipulaatio.....	146
Nutaatiivirheasennon korjaaminen	146
Vastanutaatiivirheasennon korjaaminen	150
Symfyysin virheasennon korjaaminen	152
9 Lanneranka	155
9.1 Lannerangan tutkimus	156
Toiminta: Liikkuvuus?	156
Nivelvälyksen määrä?	160
Poissulkutestit: Hermojen johtumishäiriöt?	162
Poissulkutestit: Hermot: Liikkuvuus? Kipu?	164
9.2 Lannerangan manipulaatio	166
Välilevyjen ja hermojuurien kuormituksen vähentäminen.....	166
L5/S1:n liikkuvuuden palautus fleksio- ja ekstensiosuuntaan	168
L4/L5:n ja L1/L2:n liikkuvuuden palautus fleksio- ja ekstensiosuuntaan	170
10 Rintaranka ja kylkiluut	173
10.1 Rintarangan tutkimus	174
Toiminta: Liikkuvuus?	174
Nivelvälyksen määrä?	178
Poissulkutestit: Hermojen johtumishäiriöt?	180
Poissulkutestit: Hermot: Liikkuvuus? Kipu?	182

10.2	Kylkiluiden tutkimus	184
	Toiminta: Liikkuvuus?	184
	Nivelvälyksen määrä?	186
10.3	Rintarangan manipulaatio	190
	Välilevyjen kuormituksen vähentäminen	190
	Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin	190
	Liikkuvuuden palautus ekstensiosuuntaan	194
10.4	Kylkiluiden manipulaatio	198
	Kostotransversaalinivelen liikkuvuuden palautus	198
11	Kaularanka	213
11.1	Kaularangan tutkimus	214
	Poissulkutestit: Verisuonet: oireet? / Ligamentit: Stabiliateetti? Kipu?	214
	Poissulkutestit: Hermojen johtumishäiriöt / Juuriaukot: Oireet?	216
	Poissulkutestit: Hermojen johtumishäiriöt ja koordinaatio?	218
	Poissulkutestit: Hermot: Liikkuvuus? Kipu?	220
	Oireilevan hermojuuren sijainti foramen intervertebralessa?	222
	Toiminta: Liikkuvuus (kaularanka)?	224
	Toiminta: Liikkuvuus (C0–C2)?	226
	Toiminta: Liikkuvuus (C3–C6)?	230
	Toiminta: Liikkuvuus (ylimenoalue)?	232
	Nivelvälyksen määrä (kaularanka, ylempi kaularanka ja ylimenoalue)?	234
	Lisätesti: Segmentti: Liikkuvuus? Stabiliateetti?	236
11.2	Kaularangan manipulaatio	238
	Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin (ylimenoalue)	238
	Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin (C7/T1)	240
	Liikkuvuuden palautus fleksio- ja ekstensiosuuntaan (C7/T1)	242
	Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin (kaularanka, välilevyt)	244
	Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin (C2–C7)	246
	Liikkuvuuden palautus fleksio- ja ekstensiosuuntaan (C3/C4)	248
	Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin (C0/C1)	250
	Liikkuvuuden palautus kaikkiin suuntiin (C1/C2)	252
12	Litteet	255
	Kirjallisuuslähteet	260
	Hakemisto	267