

Sisältö

Kirjan kirjoittaja	11
Esipuhe: Liikkeen ja liikekontrollin häiriöt.....	12
Esipuhe - lääkärin näkökanta.....	14
Kiitokset	16
Johdanto	17
1 Liike- ja liikekontrollin häiriöiden teoriaa ja taustaa	21
1.1 TULE-vaivat ovat yleisin syy mennä lääkäriin ja aiheuttavat myös suurimmat kulut terveydenhuollossa.....	21
1.1.1 Lääkehoidon näyttö on selvä: ei juurikaan apua TULE-vaivoissa.....	22
1.1.2 Kudostöydösten merkitys: huono korrelaatio kliinisten vaivojen kanssa.....	23
1.1.3 Fysioterapia ja harjoittelu ovat tehokkainta TULE-vaivojen hoitoa	24
1.2 Mikä on liikehäiriö ja mikä on liikekontrollin häiriö?	25
1.2.1 Neurodynamiikan häiriöt liikehäiriön alaryhmänä.....	28
1.3 Liikekontrollin ja liikehäiriöiden oppi-isät ja -aidit	28
1.3.1 Liikekontrollin historia ja eri koulukunnat.....	30
1.3.2 Liikehäiriöiden hoitamisen koulukunnat - manuaalisen terapian lyhyt historia	34
1.4 Liikekontrollin perusideoita	35
1.4.1 Relatiivinen liikkuvuus	35
1.4.2 Lyhentyneet lihakset, liian pitkät lihakset	35
1.4.3 Aktiivinen ja passiivinen insuffiensi	38
1.4.4 Lihassolujen aktivaatio (Hennemannin rekrytaatiokäyrä)	39
1.4.5 Miten lihasta harjoitetaan aktiivisessa insuffiensiessä?	40
1.4.6 Miten passiivista insuffiensiä hoidetaan?	41
1.4.7 Instabiiliteetti, hypermobiliiteetti, liikekontrolli - mikä on mitäkin?.....	41
1.4.8 Mikä on oikea hoitojärjestys ja hoidon progressio?	43
1.5 Kipumekanismeista	44
1.5.1 Kipumekanismien karkea jaottelu - mihin liike ja kontrolli kuuluvat?	44
1.5.2 Kipumekanismeista vähän tarkemmin... miksi tärkeää?	44
1.5.3 Psykososiaaliset tekijät ovat tärkeimpiä kroonistumisen aiheuttajia	49
1.6 Kliininen päättely	51
1.6.1 Mark Jonesin malli	51
1.6.2 Hypoteesikategoriat	52
1.6.3 Kliiniset mallit	55
1.6.4 Peter O'Sullivanin ryhmän malli kliinisestä TULE-viitekehiksestä.....	56
1.6.5 Elliotin ja Waltonin malli	59
1.7 Kuinka suuri koettu haitta on? Käytä kyselykaavakkeita!	60
1.7.1 Yhteenvedo koetun haitan käyttämisestä asiakkaiden alaryhmittelyyn.....	63
1.8 Evidence-based practise - mitä siitä pitäisi ymmärtää?.....	64
1.9 Kenelle ja milloin liike- ja liikekontrollin häiriöt ovat tärkeitä, milloin taas eivät?	68
1.10 Yhteenvedo ja pohdintaa.....	71
1.10.1 Kertauskysymyksiä	73
Lähteet.....	74

2 Lannerangan liike- sekä liikekontrollin häiriöt	83
2.1 Taustaa	83
2.1.1 Epäspesifi lanneselkäkipu vaatii alaryhmäluokittelua.....	84
2.1.2 Liikekontrolli on suuntaspesifistä	85
2.1.3 Liikehäiriö vai liikekontrollin häiriö?	85
2.2 Lannerangan liikekontrollin testipatteristo	86
2.2.1 Koko testipatteriston arvio	94
2.3 Fleksiosuunnan liikekontrolliongelman	95
2.3.1 Fleksiohäiriön kliininen malli	96
2.3.2 Fleksiosuunnan testit	97
2.3.3 Fleksiosuunnan liikehäiriöiden hoito ja harjoitteet	98
2.3.3.1 Fleksiosuunnan liikehäiriön hoito ja harjoitteet	102
2.3.3.2 Globaali stabilisaatio	104
2.4 Ekstensiosuunnan passiivinen liikekontrollin häiriö	105
2.4.1 Ekstensiosuunnan liikekontrollin häiriön kliininen malli	105
2.4.2 Ekstensiosuunnan testit	106
2.4.3 Passiivisen ekstensiosuunnan kontrollihäiriön hoito.....	107
2.4.3.1 Liikehäiriön hoito ekstensio-ongelmissa	112
2.4.3.2 Globaali stabilisaatio	112
2.5 Aktiivinen ekstensiohäiriö.....	114
2.5.1 Aktiivisen ekstensio-ongelman kliininen malli	114
2.5.2 Voiko aktiivista ekstensioliikekontrollin häiriötä testata?	115
2.5.3 Aktiivisen ekstensiohäiriön hoito.....	117
2.6 Rotaatiosuunnan liikekontrollin häiriö.....	118
2.6.1 Rotaatiosuunnan liikekontrollin häiriön kliininen malli	118
2.6.2 Rotaatiohäiriön testit ja löydökset.....	118
2.6.3 Rotaatiosuunnan häiriön hoito.....	120
2.7 Kehon hahmotuksen testaus sekä harjoituksia	128
2.7.1 Kahden pisteen erottelukyky	128
2.7.2 Puoleisuuden tunnistustesti ja harjoittelu.....	128
2.7.3 Grafestesit	129
2.7.4 Selän piirtäminen	129
2.8 Testejä ja harjoitteita urheilijoille	129
2.8.1 Fleksiokontrolli	130
2.8.2 Ekstensiokontrolli.....	132
2.8.3 Rotaatiokontrolli.....	135
2.9 Asiakas-/potilastapauksia ja -esimerkkejä	139
2.9.1 Rami, 40 v. Fitness-friikki ja fleksiokontrollin ongelma.....	139
2.9.2 Claudia, 30 v. Ekstensio -sekä fleksio-ongelma sekä huono keuhkohahmotuskyky.....	143
2.9.3 Maria, 22 v. Yleinen hypermobiliiteetti ja ekstensio-rotatiokontrollin häiriö – sakroiliakaalinivelen ongelma	145
2.9.4 Raisa, 39 v. Aktiivinen ekstensiohäiriö, pieni lapsi, paljon urheilua ja huono hengitystekniikka.....	147
2.10 Yhteenveto ja pohdintaa.....	149
2.10.1 ”The Best of testit”	150
2.10.2 Best of Basics	152
2.10.3 Best of Advanced	154
2.10.4 Kertauskysymykset: lanneranka.....	157
Lähteet.....	158

3 Niskan ja kaularangan liike- ja liikekontrollin häiriöt.....	163
3.1 Evidenssiä niskan vaivojen suhteen	163
3.1.1 Voidaanko niskan vaivoja alaryhmitellä kuten alaselän vaivoja?	164
3.2 Tyypillisiä kliinisiä niskan liikemalleja	165
3.2.1 Eteentyöntyneen pään kliininen malli.....	165
3.2.2 Rotaatiohäiriön malli	166
3.2.3 Koko niska on jäykkä tai liian löysä.....	166
3.2.4 Vammautunut niska - whiplash.....	166
3.3 Kaularangan liikekontrollin testit	167
3.3.1 Liikekontrollin aktiiviset testit	167
3.3.2 Liikekontrollin nopeat testit	172
3.3.3 Muita liikekontrolliin liittyviä testejä	172
3.3.4 Silmä-pääkoordinaation testit ja harjoitukset.....	173
3.4 Kaularangan liikehäiriöiden testit ja hoitotekniikoita	174
3.4.1 Erittelytestit	174
3.4.2 Manuaaliset provokaatiotestit	175
3.4.3 Kaularangan fysiologisten liikkeiden testit ja mobilisaatiot	177
3.5 Niskan lihasten pituustestit ja venytykset	178
3.6 Neuraalikudoksen testit.....	180
3.7 Niskan lihasten voima- ja kestävyys harjoitukset.....	187
3.7.1 Globaali stabilisaatio.....	187
3.8 Urheilijan niskan harjoitukset.....	188
3.9 Asiakastapauksia.....	192
3.9.1 Armi, 48 v. Forward head posture ja päänsärky.....	192
3.9.2 Marketta, 35 v. Löysä niska ja yläraajan säteilyoireita	194
3.9.3 Antero, 54 v. Niskan jäykkyys ja säteilyoireet	195
3.9.4 Riitta, 58 v. Whiplash.....	197
3.10 Yhteenveto ja pohdintaa	199
3.10.1 Best of Basics	200
3.10.2 Best of Advanced	204
3.10.3 Kertauskysymykset	206
Lähteet.....	206

4	Olkapään ja hartiasseudun liike- sekä liikekontrollin häiriöt.....	211
4.1	Taustaa: fysioterapian tehosta olkapäävaivojen hoidossa on erinomaista näyttöä	211
4.2	Entä mikä on fysioterapian sisältö?.....	212
4.2.1	Harjoittelu on tehokasta hoitoa – mutta mitkä ovat hyviä harjoituksia?.....	212
4.3	Lapaluun liikekontrolli ja sen suhde kipuprovoakaatioon.....	214
4.3.1	Lapaluun neutraaliasento ja sitä kontrolloivat lihakset sekä niiden testaus	216
4.3.2	Lapaluun liikehäiriö: jäykkyys.....	221
4.4	Olkanivelen liikkeen sekä liikekontrollin arviointi	222
4.4.1	Impingement-testit.....	224
4.4.2	Isometriset testit ja palpaatiotestit	225
4.4.3	Instabiliteettitestit.....	226
4.5	Olkapää- ja hartiasseudun ongelmien hoito: mobilisaatio.....	229
4.5.1	Lapaluun mobilisaatiot.....	229
4.5.2	Olkanivelen passiiviset manuaaliset käsittelyt.....	230
4.5.3	Kaularangan ja rintarangan osuus olkapääkipuun	233
4.6	Harjoitukset olkapää-hartiasseudulle.....	235
4.6.1	Liikekontrolli sekä yksittäisten lihasten harjoitteet.....	235
4.6.2	Globaali stabilisaatio.....	241
4.6.3	Lapaluun lihasten pituustestit ja venyttelyt.....	243
4.6.4	Urheilijan harjoitteet	245
4.7	Kyselykaavakkeet	246
4.8	Asiakastapauksia.....	246
4.8.1	Kari, 32 v. Parturi, olkanivelen instabiliteetti	246
4.8.2	Silvia, 77 v. Kiertäjäkalvosimen repeämä ja impingement.....	248
4.8.3	Sirkka, 45 v. Istumatyöntekijä ja ergonomiaongelmat – jännittyneet hartiat	252
4.8.4	Bea 53 v. Frozen shoulder, impingement vai pelko-välttämiskäyttäytyminen?	254
4.9	Yhteenvedo ja pohdintaa.....	255
4.9.1	Best of Basics	257
4.9.2	Best of Advanced	260
4.9.3	Kertauskysymykset	264
	Lähteet.....	264

5 Alaraajan liike- ja liikekontrollin häiriöt.....	269
5.1 Alaraajan kuntoutuksessa fysioterapian tehosta on erinomaista tutkimusnäyttöä	269
5.2 Alaraajan liikekontrollin testit.....	271
5.2.1 Alaraajan kontrollin nopeat testit.....	271
5.2.2 Alaraajan kontrollin standardoidut testit.....	272
5.2.3 Tasapainon testit.....	275
5.2.4 Urheilijan testit.....	278
5.3 Alaraajan kontrollin harjoitteet.....	278
5.3.1 Jalkaterän akseli sekä jalkaruuvi.....	280
5.3.2 Koko alaraaja-akselin harjoituksia.....	280
5.4 Yksittäisten lihasten testit ja harjoitteet.....	282
5.4.1 Alaraajan lihasten voimaharjoittelu.....	286
5.4.2 Lihasten pituustestit ja venytykset.....	287
5.5 Neurodynamian testit alaraajan alueella.....	289
5.6 Nivelten testit ja mobilisaatiot.....	292
5.6.1 Lonkan testit.....	292
5.6.2 Lonkan manuaalinen mobilisaatio ja venyttelyt.....	294
5.6.3 Polven passiiviset testit.....	295
5.7 Potilastapauksia.....	300
5.7.1 Daniela, 44 v. Retropatellaariongelma.....	300
5.7.2 Herra Müller, 61 v. Red flag – lonkassa?.....	301
5.7.3 Fabio, 26 v. Nilkan fraktuura ja CRPS.....	302
5.7.4 Miriam, 28 v. Shin splints eli penikkatauti.....	304
5.8 Yhteenveto ja pohdintaa.....	305
5.8.1 Best of Basics.....	308
5.8.2 Best of Advanced.....	312
5.8.3 Kertauskysymykset.....	317
Lähteet.....	317
Lopuksi.....	320
Vastaukset kertauskysymyksiin.....	322