

PRIME MOVEMENT

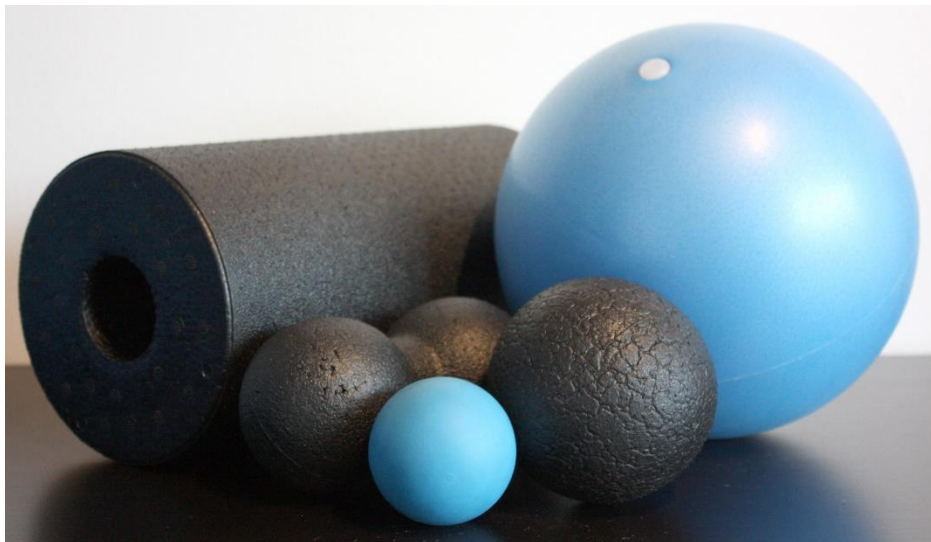
PRIMEMOVEMENT.FI

Kehonhuolto-opas

Itsehieronta ja -mobilisointi

Itsehieronnan ja -mobilisoinnin tarkoitus on parantaa liikuntaelimestön pehmytkudosten terveyttä ja liikkuvuutta, sekä kehittää yleistä kehontuntemusta. Tämä kehittää liikuntakykyä ja kehonhallintaa, sekä ehkäisee ja parantaa liikuntaelimestön kipuja ja loukkaantumisia.

Oppaassa käsitellään seuraavaa välinekokonaisuutta, jolla koko kehon hoito onnistuu:



Pehmeä terapiapallo 22 cm

Putkirulla

Iso hierontapallo 10 cm

Lacrosse pallo 6 cm

Tuplapallo

Miksi tarvitsemme mobilisointia ja hierontaa?

Koska tänä päivänä liikuntatottumuksemme ovat ihmis-eläimelle täysin epäluonnolliset ja liikuntataitomme ovat hirvittävän alkeellisella tasolla.

Jos yhtäkkiä joutuisimmekin taas juoksemaan ruoamme perään niin jokainen meistä sivistyneistä ihmisistä karsiutuisi populaatiosta nopeasti. Olemme menettäneet taidot liikkua ketterästi, sujuvasti ja vaivattomasti koska emme koskaan harjoittele näitä ominaisuuksia.

Kolme tuntia viikossa kuntoilua on parempi kuin ei mitään, mutta montako tuntia viikossa vietämme kuormittamatta tai liikuttamatta liikuntaelimestöämme yhtään? Toimistossa, ajoneuvossa, olohuoneessa ja luokkahuoneessa, elämämme on yhtä istumisen juhlaa. Tämä on lievästi sanottuna ongelmallista.

Liikuntaelimestösi kudokset tarvitsevat mekaanista ärsykettä pysyäksesi terveinä. Pitkään liikkumatta olleet pehmytkudokset menevät "jumiin", eli jäykistyvät ja tarttuvat toisiinsa. Lihaksiin kertyy soluaineenvaihdunnan kuona-aineita jonka seurauksena niihin muodostuu kivuliaita pisteitä. Lihakset menettävät toimintakykynsä, liikkuvuus heikkenee, kehonhallinta ja koordinaatio kärsivät. Liikunnasta tulee vaikeaa ja epämiellyttävää.

Oikein ja säännöllisesti suoritettu itsehieronta ja -mobilisointi on ehdottomasti yksi tehokkaimpia tapoja palauttaa kykysi käyttää kehoasi niin kuin evoluutio suunnitteli sen toimimaan.

Terve lihaskudos ei aiheuta kipua paineen alla

Yllä mainittuja kipupisteitä lihaksissa on lähes jokaisella, kokeile vaikka itse. Hiero kuvissa näkyviä kohtia sormilla, alueen pehmytkudoksia tutkiskellen. Liian varovainen ei tarvitse olla, itsesi vahingoittaminen on vaikeaa. Voimakas kipu kyllä varoittaa pitkään ennen kuin vahinkoa pääsee tapahtumaan.

Ulompi purentalihas

Missä: Poskiluun alla olevassa kuopassa.

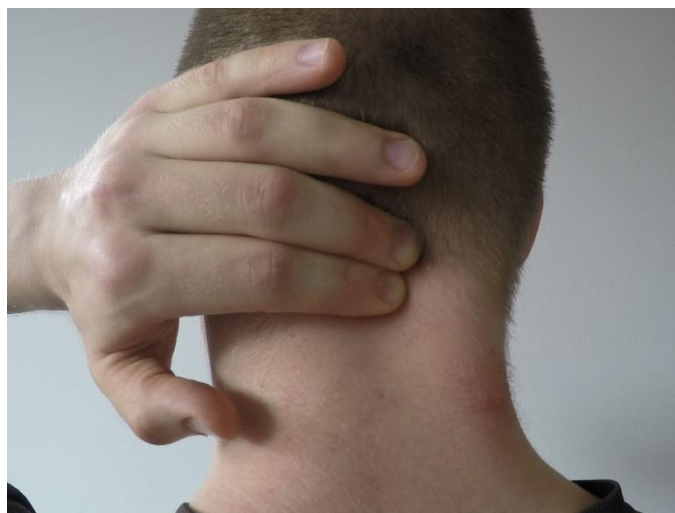
Miten: Painele yhdellä sormella, suuntaa paine n. 45 astetta ylöspäin.



Kallonpohja

Missä: Takaraivossa olevan luisen kyhmyn alapuolella löytyvässä kuopassa.

Miten: Painele kahdella sormella.



Kyynärvarsi

Missä: Kyynärpään sivulla löytyvästä luisesta kohdasta noin 3-5 cm käden suuntaan.

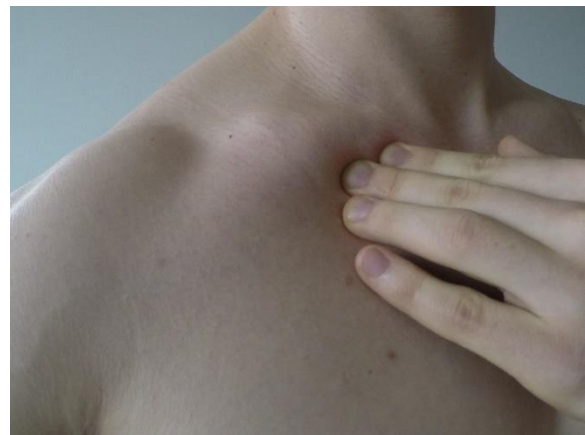
Miten: Ota kyynärvarresta tukeva ote ja painele sormilla.



Rintalihas

Missä: Heti solisluun alla.

Miten: Painele kahdella sormella.



Aiheuttaako kudokseen kohdistettu paine epämukavuutta tai kipua? Kipu viittaa siihen, että kudokset eivät ole täysin terveitä, mikä puolestaan kertoo siitä että kudokset eivät myöskään ole toiminnallisesti optimaalisessa tilassa. Näitä kipupisteitä löytyy suurella todennäköisyydellä myös monista muistakin lihaksistasi, kaikkia ei vain ole yhtä helppo löytää. Kipupisteet siis rajoittavat liikuntakykyäsi ja hyvinvointiasi, eikä niiden hoito vaadi kuin säännöllistä hierontaa. Seuraavaksi käydään läpi tehokkaan kehonhuollon tärkeimmät suuntaviivat.

Tehokkaan kehonhuollon 3 sääntöä: Rentoudu, keskity ja hengitä.

Kehonhuollossa tärkeintä on rentous, ja lihaksilla on ikävä tapa jännittyä refleksinomaisesti epämukavan paineen alla. Ellei koko kehon vireystasoa saada laskemaan eikä hoidettavaa lihasta saada pysymään rentona, ei hoito johda toivottuun lopputulokseen koska jännittynyt, kova lihaskudos ei anna periksi paineen alla. Hoito ei silloin pääse vaikuttamaan syvälle kudoksiin.

Pyri tästä syystä löytämään mahdollisimman helppoja ja vaivattomia asentoja mobilisoinnin ja hieronnan aikana. Älä kannattele kehon painoa lihasvoimalla, vaan pyri löytämään asentoja jossa annat koko kehon maata mahdollisimman rentona. Anna pään ja raajojen roikkua rentoina ja ota mahdollisimman paljon tukea maasta. Sen sijaan että kannattelen yläkroppaa ja keskivartaloa käsien tai kyynärpäiden varassa, pyri aina mahdollisuuksien mukaan pudottamaan olkapää, selkä, rinta, vatsa tai lantio maahan niin asento muuttuu heti helpommaksi. Jos kehonhuolto muistuttaa lähinnä lankkupittoa, olet huonossa asennossa!

Kiinnitä myös huomiota rullausliikkeeseen. Tärkein pointti on tämä: pitkä ja nopea rullaava liike tekee hoidettavan lihaksen rentouttamisesta mahdotonta. Lihakset jännittyvät automaattisesti jos hieronta on liian kivuliasta, tai jos teet nopeaa, pitkää ja kontrolloimatonta rullausliikettä. Tästä syystä meidän on pienennettävä ja hidastettava liikettä, tai vaihtoehtoisesti ei käyttää rullaavaa liikettä ollenkaan. Voit rullaamisen sijaan pitää välinettä (rullaa/palloa) paikoillaan, kohdistaa siihen enemmän painetta ja liikuttaa lähellä olevaa niveltä. Pienemmällä liikkeellä voidaan turvallisesti käyttää paljon enemmän painetta ja päästä käsiksi syvemmälle kudoksiin. Hoidon tehoa ja syvyyttä voidaan säätää kontrolloimalla paineen määrää. Tällä tavalla lihasten refleksinomaista jännittymistä on paljon helpompi välttää.

Kun alat löytämään helppoja ja vaivattomia hoitoasentoja niin pystyt jo suorittamaan kohtuullisen tehokasta kehonhuoltoa, mutta parhaan hyödyn saat kun vielä sen lisäksi opit keskittymään ja hengittämään.

Keskity

Hoidon aikana kohdista huomio sisäänpäin ja pyri täysin keskittymään kehosi fyysisiin tuntemuksiin. Tarkkaile tuntemuksia uteliaasti, mutta vältä niiden arvostelua tai analysointia. Analysointi aloittaa ajatteluprosessin joka vetää heti huomion pois kehosta, ajatukset toisin sanoen karkaavat ja vievät huomiosi mukanaan. Jos olet harjoitellut meditaatiota, niin lähes kaikki samat periaatteet pätevät myös tehokkaaseen kehonhuoltoon.

Alussa ajatukset tulevat karkaamaan jatkuvasti, se on normaalia ja täysin odotettua. Tämä ei ole epäonnistumisen merkki vaan koko harjoituksen tarkoitus, ajatusten karkaaminen antaa sinulle mahdollisuuden harjoitella huomion tuomista takaisin kehoon. Heti kun havaitset huomion siirtyneen ajatuksiin, tuo se takaisin kehon tuntemuksiin ja jatka hoitoa siitä mihin jäit.

Mikäli hoidon aikana huomaat uusia, ehkä hieman oudolta tuntuvia tuntemuksia kehossa, älä huolestu! Kehosi ei todellakaan ole hauras, joten älä oleta uuden tuntemuksen olevan haitallinen tai vaarallinen. Tarkkaile sen sijaan tuntemusta uteliaasti ja kysy itseltäsi: mitä tämä tarkoittaa? Voinko oppia siitä jotain? Uusi tuntemus tarkoittaa vain sitä, että kehossasi tapahtuu jotain uutta. Kehonhuollossa tämä on kehityksen merkki, ja lähes aina vain hyvä asia.

Tehokkaan itsehieronnin ja -mobilisaation tulee tuntua tehokkaalta, ja "tehokkaalta tuntuva" hoito voi olla jossain määrin epämukavaa, jopa lievästi kivuliasta. Samanaikaisesti se saattaa myös tuntua hyvältä, ja tämä paradoksaalinen hyödylliseltä tuntuva epämukavuus on usein tuloksetta hoidon merkki.

Voimakas kipu hieroessa ei välttämättä ole vaarallista mutta se saattaa olla, ja hieronta ei tästä syystä saa olla liian kivuliasta. Tehokasta hoitoa ei silloin voida erottaa vaarallisesta hoidosta tuntemusten perusteella. Joten tee itsemobilisaatiota ja - hierontaa niin, että se on tehokkaan tuntuista, mutta ei koskaan sietämättömän kivuliasta. Tässäkin rento ja vaivaton hoitoasento auttaa valtavasti koska hyvässä asennossa paineen määrää voi kontrolloida helpommin ja tarkemmin. Sopivan painetason löytäminen on silloin mahdollista jopa kauhistuttavan kivuliaita pisteitä hieroessa.

Muutaman kuukauden säännöllisen ja uteliaan tunnustelun ja tarkkailun jälkeen kehosi tulee sinulle uudella tavalla tutuksi. Se kirjaimellisesti ilmestyy takaisin aivojesi kartalle jatkuvan mekaanisen stimulaation seurauksena. Proprioseptio, eli liike-, tunto- ja asentoaistit kehittyvät valtavasti, kehontuntemus nousee uudelle tasolle ja koordinaatio sekä motoriikka paranevat huomattavasti.

Hengitä

Oikeanlainen hengitystapa on itsehieronnassa kriittistä koska hengityksen kontrolli on tehokkain tapa rentouttaa kehoasi. Pallealihaksen liike syvän hengityksen aikana lähettää rentouttavia signaaleja autonomiselle hermostolle. Pallea liikkuu silloin kun vatsa laajenee sisäänhengityksen aikana, mistä johtuen rentouttavin hengitystapa on syvä ja rauhallinen hengitys vatsaan.

Yksinkertaisin tapa rentouttaa kehoa hengityksellä on pyrkiä hidastamaan hengitystä, mikä myös pakottaa syventämään sitä. 4-6 hengitystä minuutissa on hyvä tavoite, eli noin 5 sekuntia sisään ja 5 sekuntia ulos.

Kehonhuollon ohjelmointi

Kehonhuollon suunnittelu ja ohjelmointi on helppoa, seuraa muutamaa sääntöä niin et voi mennä hirveästi pieleen:

Keskity kaikista tärkeimpiin asioihin ensin, nämä ovat: (1) selkärangan liikkuvuus, (2) keskivartalon ja pallealihaksen liikkuvuus ja hallinta sekä (3) pakaroiden ja lantion hallinta ja voimantuotto.

Selkärangan liikkuvuus on edellytys koko kehon hyvälle liikkuvuudelle koska selkäranka on se runko johon kaikki muut kehon osat kiinnittyvät. Esimerkiksi olkanivelen toiminta on pitkälti riippuvainen rintarangan liikkuvuudesta, mikäli rintaranka on jatkuvasti kyyryssä ei lapaluu liiku tarkoituksenmukaisella tavalla eikä olkanivel toimi optimaalisesti. Tutustu [yläselän](#) ja [alaselän](#) hoitoa käsitteleviin osioihin.

Parantamalla vatsalihasten ja pallean liikkuvuutta ja hallintaa parannat keskivartalon stabiiliteettia ja opit hengittämään vapaammin ja helpommin. Keskivartalon hallinta on kriittinen taito kaikessa liikunnassa koska se antaa sinulle kyvyn tukea keskushermostoasi, ja keskushermoston tuki on tehokkaan voimantuoton edellytys. Kyky hengittää oikein antaa sinun tarvittaessa rentoutua, syvän hengityksen avulla, ja se parantaa suorituskykyäsi tehostamalla hapenottokykyä harjoituksen aikana. Tutustu [vatsan ja pallean](#), sekä [alavatsan ja lonkankoukistajien](#) hoitoa käsitteleviin osioihin.

Lonkkanivel on kehosi pääasiallinen liikuttaja, ja lonkkanivelen voimakkaimmat lihakset ovat pakarat. Pakarat ovat itse asiassa kehosi suurimmat lihakset. Aktivoimalla ja oppimalla hallitsemaan näitä lihaksia voit oppia käyttämään niiden valtavaa voimapotentiaalia hyväksesi liikunnassa. Tutustu [pakaroiden](#) ja [takareisien](#) hoitoa käsitteleviin osioihin.

Huolla itseäsi ainakin 15 minuuttia päivässä. Kehonhuoltoa tulee tehdä päivittäin, tai jopa monta kertaa päivän mittaan. Muutosta kudoksissa saat aikaiseksi vain hellästi pakottamalla kudokset tottelemaan, sinun pitää siis viettää paljon aikaa matolla mikäli haluat nopeita tuloksia! 15 minuuttia päivässä on melkein 2 tuntia viikossa, mikä on tietenkin hyvä alku mutta toisaalta voit verrata sitä aikaan jonka vietät viikossa istuen.

Tutustu kehoosi yksi osa kerrallaan. Jos yrität huoltaa koko kehoa yhtä aikaa niin luultavasti et tule huomaamaan suuria muutoksia missään. Mutta jos tämän sijaan valitset yhden yllä olevista tärkeimmistä kohdista ja kolmen viikon ajan kohdistat suurimman osan kehonhuollostasi siihen, tulet huomaamaan merkittäviä muutoksia nopeasti ja tulet oppimaan uusia asioita kehostasi.

Yhteenveto:

1. Löydä helppo ja vaivaton asento jonka ylläpitäminen ei vaadi lihasvoimaa.
2. Käytä pientä ja hidasta rullausliikettä.
3. Hengitä hitaasti, noin 5 sekuntia sisään ja 5 sekuntia ulos.
4. Ole läsnä ja kohdista huomio kehoosi tuntemuksiin.
5. Tutkiskele kaikkia kehoosi pehmytkudoksia vapaasti ja uteliaasti.
6. Huolla itseäsi päivittäin vähintään 15 minuuttia.
7. Valitse yksi kohta kerrallaan johon pääasiallisesti keskityt ja jonka kehitystä seuraat aktiivisesti muutaman viikon ajan.

Mobilisointi- ja hierontatekniikat

[Rintaranka ja kylkiluut](#)

[Lapaluu ja takaolkapää](#)

[Rintalihas ja etuolkapää](#)

[Leveä selkälihas](#)

[Vatsalihakset ja pallea](#)

[Alaselkä](#)

[Alavatsa ja lonkankoukistajat](#)

[Pakara lattialla](#)

[Takareisi ja pakara tuolilla](#)

[Ulkoreisi / leveä peitinkalvo](#)

[Etureisi](#)

[Nivunen](#)

[Sisäreisi](#)

[Pohje](#)

[Sääri](#)

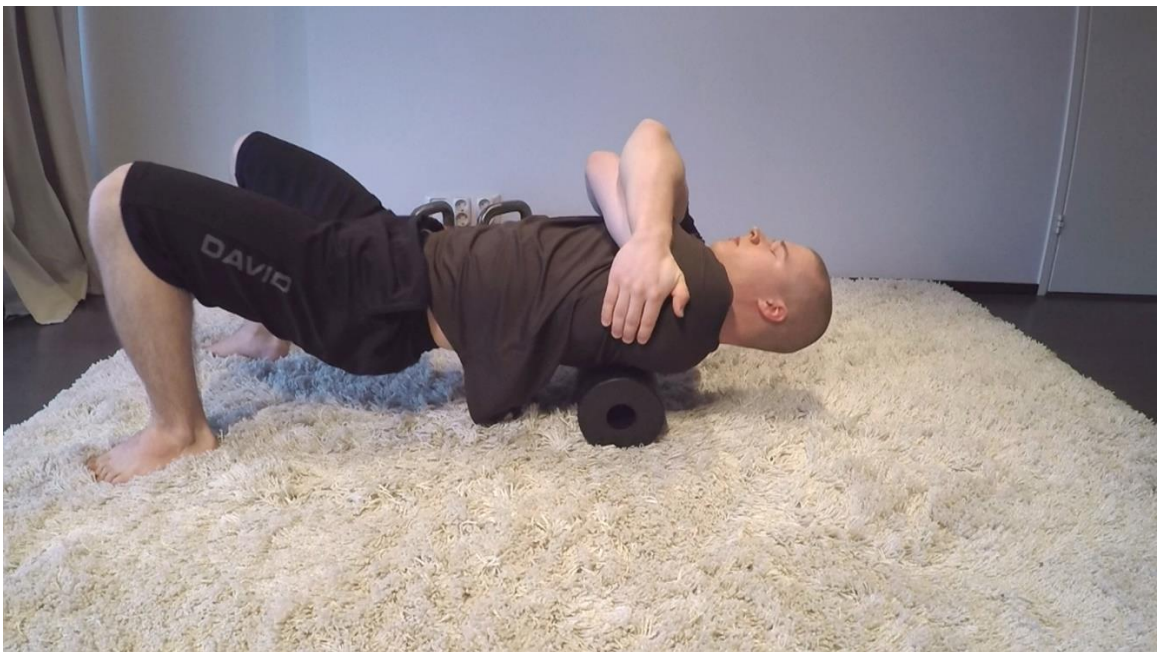
Rintaranka ja kylkiluut

Välineet: Putkirulla, tuplapallo.

Missä: Keskielästä ylöspäin, nikamat joihin kylkiluut kiinnittyvät.

Miksi: Kehittää selkärangan ja rintakehän liikkuvuutta ja koordinaatiota, koko ylävartalon toimintakyky paranee sekä hengitys helpottuu ja tehostuu.

- Asetu rullan päälle, nosta lantio maasta, vedä lapaluut pois tieltä halaamalla itseäsi ja käänny puolelta toiselle tai rullaile pienellä liikkeellä (Kuva 1).
- Ojenna käsivarret pään "yläpuolelle" ja anna pään roikkua. Pidä pieni jännitys vatsassa ja pakota rintaranka ojennukseen pudottamalla lantio maahan (Kuva 2).
- Vaihtoehtoisesti voit liikuttaa rintarankaa syvän hengityksen avulla, tai voit kierrellä ja taivutella selkärankaa.



Rintalihas ja etuolkapää

Välineet: Iso hierontapallo, lacrosse pallo.

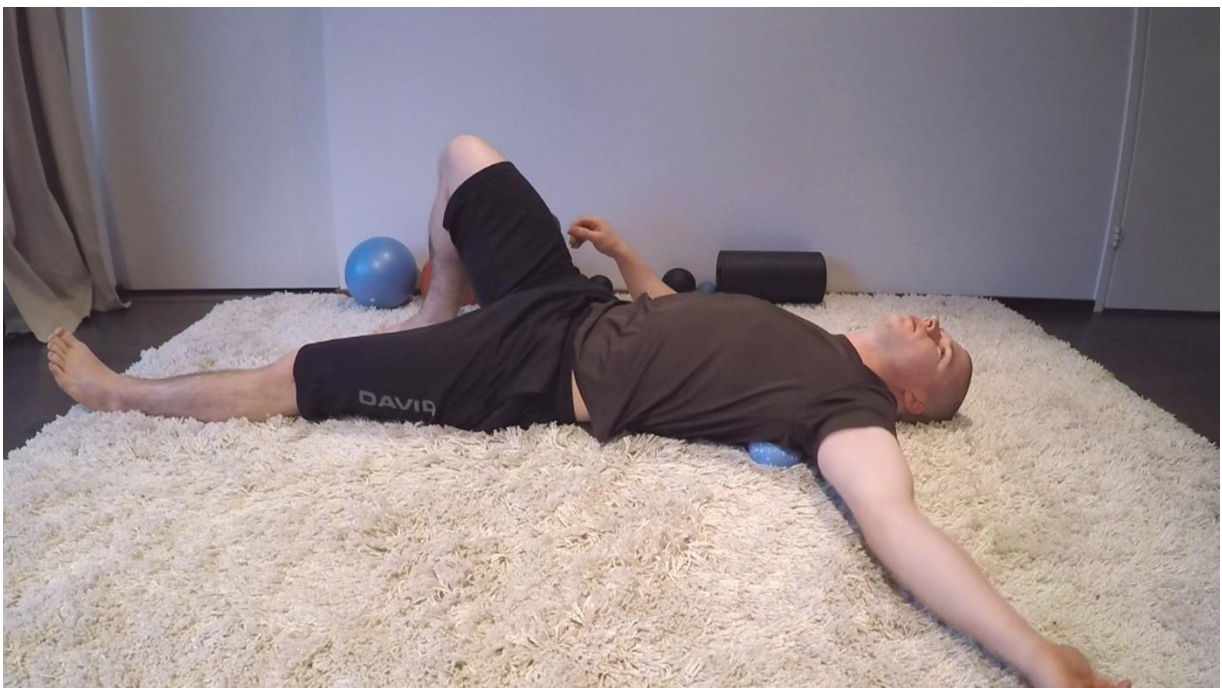
- Aseta pallo rintalihaksen tai etuolkapään alle ja pudota yläkroppa maahan.
- Ojenna hoidettavan puolen jalka ja koukista toisen puolen jalka, polvi antaa tukea maasta.
- Hoida kudoksia rullailemalla eri suuntiin pienellä ja hitaalla liikkeellä.
- Vaihtoehtoisesti voit kääntää käsivartta sisäkiertoon ja ulkokiertoon.



Lapaluu ja takaolkapäätä

Välineet: Iso hierontapallo, lacrosse pallo.

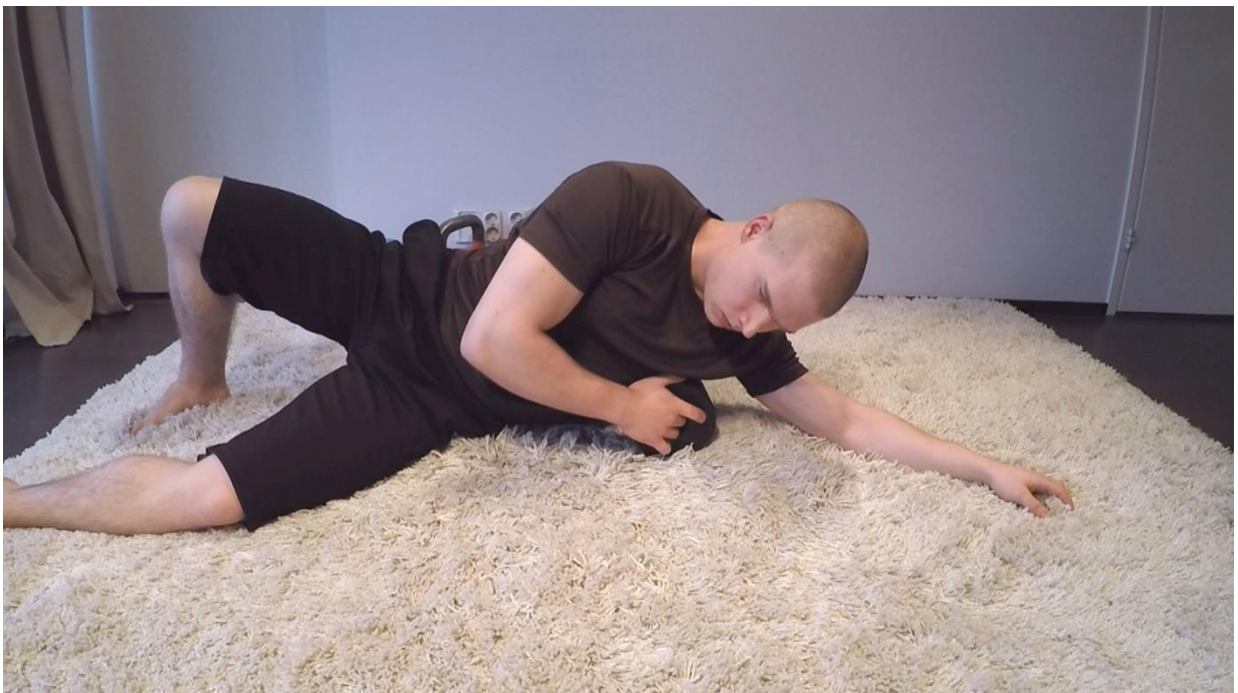
- Aseta pallo takaolkapäähän tai lapaluun alle, ojenna hoidettavan puolen jalka ja ota toisella jalalla tukea maasta.
- Hoida kudoksia rullailemalla pienellä liikkeellä tai liikuttamalla olkaniveltä miten ikinä keksitkään, esim. ojenna käsi kattoa kohti, pään "yläpuolelle" tai vaikkapa viistosti kehon yli vastakkaisen puolen jalkaa kohti. Kokeile itse mikä tuntuu miltäkin.
- Käännä myös käsivarsi ulkokiertoon ja sisäkiertoon (kuvissa).



Leveä selkälihas

Väline: Putkirulla

- Makaa kyljelläsi, rulla keski-yläselän korkeudella.
- Ojenna alempi käsi ja jalka. Ota toisella jalalla tukea maasta ja toisella kädellä vaikka kiinni rullasta.
- Hoida kudoksia tekemällä hidasta ja pientä rullausliikettä.
- Vaihtoehtoisesti voit kallistaa yläkroppaa eteenpäin ja taaksepäin (Kuvissa).



Vatsalihakset ja pallea

Väline: Pehmeä terapiapallo.

Missä: Koko vatsan alue, rintakehästä alavatsaan.

Miksi: Aktivoi keskivartaloa ja kehittää selän tukea, myös hengitys helpottuu ja tehostuu.

- Makaa pallon päällä mahdollisimman rentona ja rullaile hitaasti mihin tahansa suuntaan.
- Liikuta rintakehää ja vatsan kudoksia hengittämällä syvään.
- Yhdistä liike ja hengitys, voit esim. pidätellä hengitystä keuhkot täynnä tai tyhjinä ja rullailla pidon aikana.

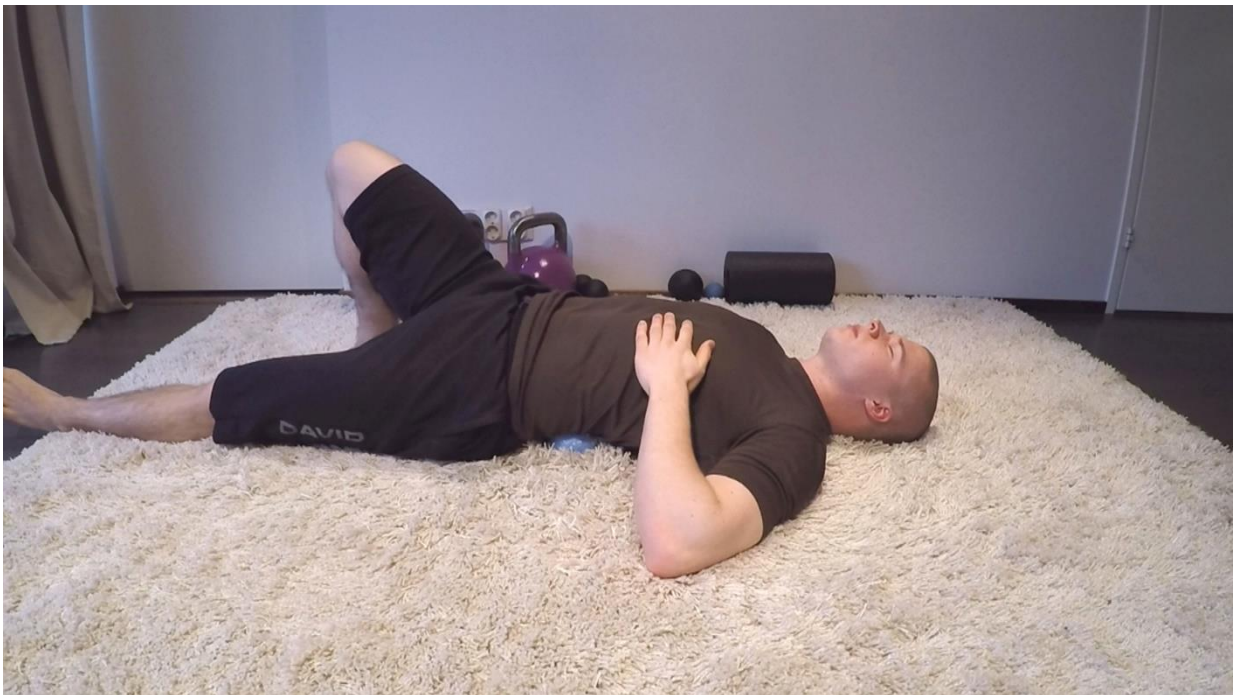


Alaselkä

Välineet: Iso hierontapallo, lacrosse pallo.

Missä: Alaselän lihakset kylkiluiden ja lantion välillä, selkärangan molemmin puolin.

- Makaa selälläsi lattialla, pallo selkärangan jommallakummalla puolella.
- Ojenna hoidettavan puolen jalka ja ota toisella jalalla tukea maasta.
- Hoida kudoksia liikuttamalla tai kääntämällä lantiota puolelta toiselle pienellä liikkeellä.
- Voit myös käyttää pientä selkärangan pituussuuntaista rullausliikettä.
- Vaihtoehtoisesti voit kääntyä noin 45 astetta hoidettavan puolen kylkeä kohti ja hoitaa lihaksia siitä kulmasta.



Alavatsa ja lonkankoukistaja

Väline: Iso hierontapallo

- Makaa lattialla pallo alavatsan alla ja yläroppa lattialla.
- Löydä tehokkaalta tuntuva asento koukistamalla joko hoidettavan tai toisen puolen jalkaa. Kokeile itse.
- Hengitä syvään ja anna vatsan laajentua palloa vasten.
- Vaihtoehtoisesti tee pientä ja hidasta rullausliikettä liikuttamalla lantiota.

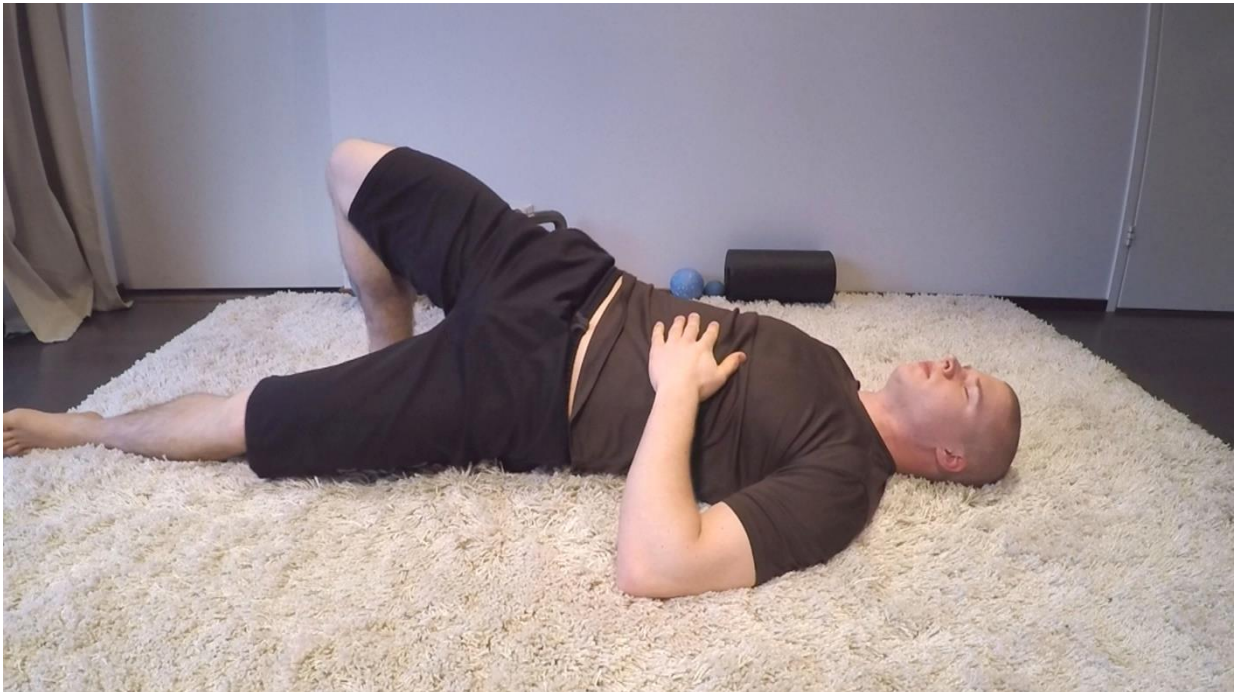


Pakara lattialla

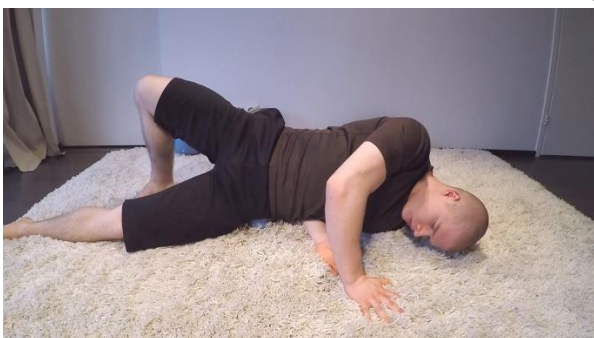
Välineet: Iso hierontapallo, lacrosse pallo.

- Makaa selälläsi pallo pakarän alla, ojenna hoidettavan puolen jalka ja ota toisella jalalla tukea maasta (Kuva 1).
- Vaihtoehtoisesti voit maata kyljelläsi pallo lantion alla pakarän korkeudella, olkavarsi kyljen alla tukea antamassa. Ota yläjalalla tukea maasta (Kuvat 2-3).
- Hoida kudoksia tekemällä pientä rullausliikettä tai koukistamalla ja ojentamalla lonkkaa.

Pallo vasemman pakarän alla



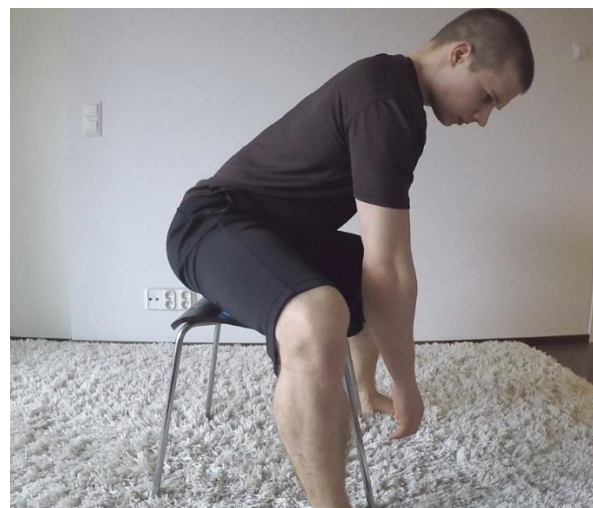
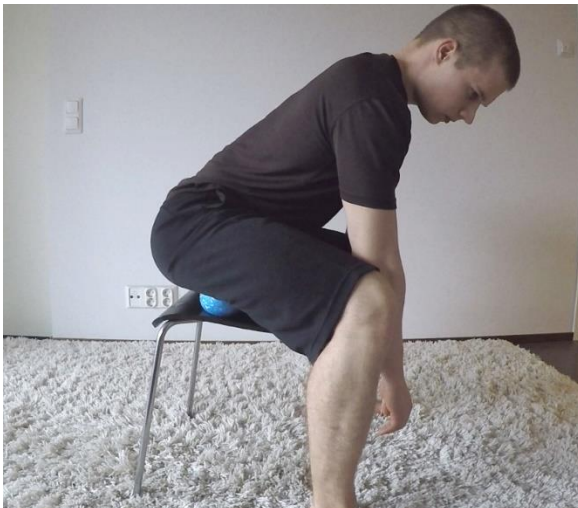
Pallo lantion alla pakarän korkeudella



Takareisi ja pakara tuolilla

Välineet: Iso hierontapallo, lacrosse pallo.

- Istu tuolilla pallo takareiden/pakaran alla.
- Rullaile hitaasti eri suuntiin.
- Vaihtoehtoisesti vie polvea puolelta toiselle (Kuvat 1-2).
- Pidä selkä suorassa ja nojaa eteenpäin, rullaile tai liikuta polvea tässäkin asennossa (Kuvat 3-4).



Ulkoreisi / Leveä peitinkalvo

Väline: Tuuplapallo, lacrosse pallo.

- Makaa selälläsi lattialla, hoidettavan puolen jalka ojennettuna ja toinen jalka maassa antamassa tukea.
- Käännä hoidettavan puolen jalka ulkokiertoon ja aseta pallo ulkoreiden alle (Kuvassa).
- Hoida kudoksia kääntämällä jalkaa sisäkiertoon ja ulkokiertoon.
- Vaihtoehtoisesti voit myös kääntyä täysin kyljellesi tuuplapallo ulkoreiden alla (Ei kuvaa). Tämä ei tosin ole yhtä vaivaton asento eikä lihaksen rentouttaminen ole yhtä helppoa.



Etüreisi

Väline: Putkirulla, tuplapallo.

- Aseta rulla etureiden alle, tue itseäsi kyynärpäiden varassa tai pudota rinta maahan.
- Pidä hoidettavan puolen jalka suorassa ja toisen puolen jalka koukussa, polvi antaa tukea maasta.
- Tee pientä rullaavaa liikettä (kyynärpäiden varassa).
- Vaihtoehtoisesti voit koukistaa ja ojentaa polvea (Kuvissa).



Nivunen

Väline: Putkirulla

- Koukista hoidettavan puolen polvi ja lonkka, pudota yläkroppa ja pää maahan.
- Hiero nivusen alueen kudoksia ojentamalla ja koukistamalla lonkkaa (Kuvissa).
- Vaihtoehtoisesti voit käyttää pientä ja hidasta rullaavaa liikettä.



Sisäreisi

Väline: Putkirulla

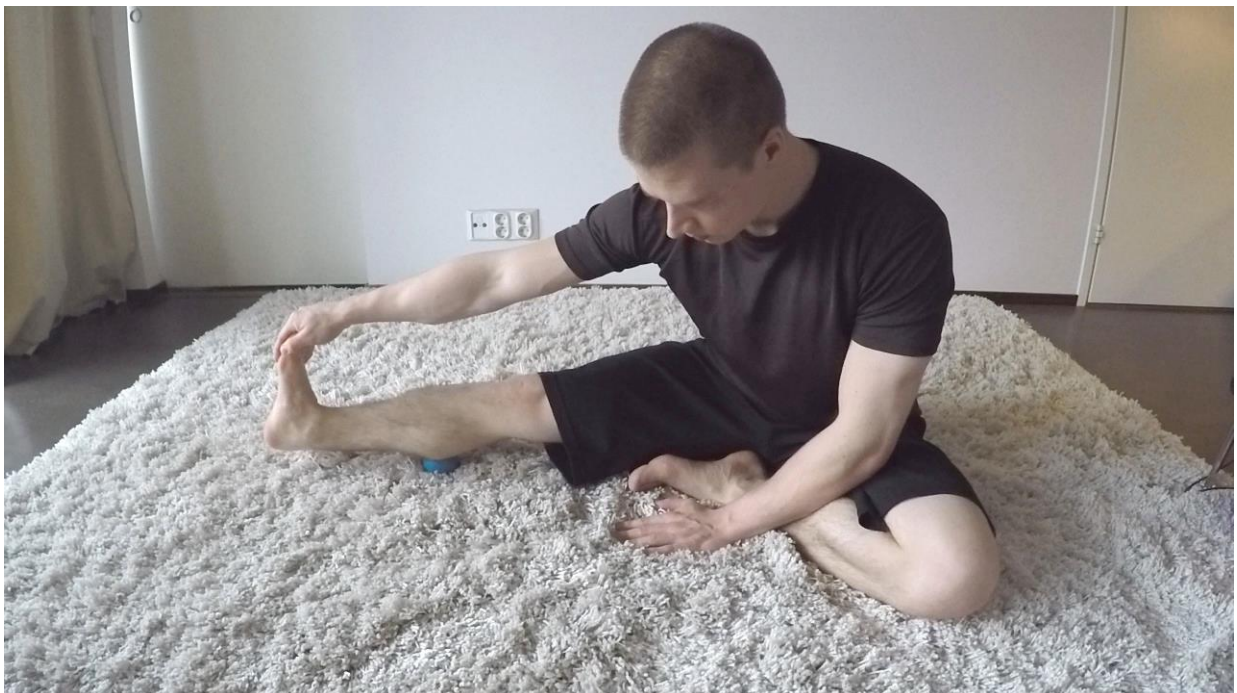
- Koukista hoidettavan puolen polvi ja lonkka, pudota yläkroppa ja pää maahan.
- Hoida kudoksia koukistamalla ja ojentamalla polvea (Kuvissa).
- Vaihtoehtoisesti voit käyttää pientä ja hidasta rullaavaa liikettä.



Pohje

Väline: Lacrosse pallo, tuplapallo.

- Istu lattialla ja aseta pallo pohkeen alle.
- Paineen määrää voit lisätä yhdellä tai molemmilla käsillä.
- Rullaa eri suuntiin pienellä ja hitaalla liikkeellä.
- Vaihtoehtoisesti voit ojentaa ja koukistaa nilkkaa, tai venyttää pohjetta vetämällä jalkaterästä kädellä (Kuvissa).



Sääri

Väline: Lacrosse pallo

- Istu lattialla polvet koukussa, toinen jalka takanasi kuvan näyttämällä tavalla.
- Aseta pallo säärilihasten alle ja lisää painetta kädellä tai kyynärpäällä.
- Paina jalkaterä maahan toisella kädellä ja hoida kudoksia liikuttamalla polvea edestakaisin, tai ojentamalla ja koukistamalla nilkkaa (Kuvissa).

