

# Paikat jumissa

**Hierojalle vai  
niksauttajalle?**



## Aktiiviliikkujan lihashuoltoon on olemassa lukuisia erilaisia menetelmiä, joissa hyödynnetään myös apuvälineitä ja alipainetta.

**A**mmattitaitoinen, riittävällä voimalla toteutettu hieronta vastaa tavallisesti hyvin aktiiviliikkujan passiivisiin lihashuoltotarpeisiin. Kun lihakset ovat jumissa, millä tarkoitan tässä yhteydessä kireyden tai tukkoisuuden tunnetta, kireitä säikeitä tai arpeutumia, ei tavallinen hieronta kuitenkaan aina tuo parasta mahdollista apua.

Hieronnan ohella tai sen sijaan voidaan käyttää muitakin menetelmiä. Pehmytkudosten käsittelyyn on olemassa nykyään paljon hoitotekniikoita, joilla on kullakin omat etunsa. Jos esim. nikamassa on ”lukko”, ei hieronnasta yleensä ole suurtakaan apua. Toisaalta pelkkä luuston käsittelykään ei tuo optimaalisia tuloksia, mikäli lihas-kalvo-järjestelmä on lyhentynyt.

Kudoksen ollessa yllirasittunut hieronnasta voi olla enemmän haittaa, ja siksi se kannattaisi korvata turvotusta poistavilla hoitomenetelmillä. Jos on tärkeää olla harjoittelukunnossa samana tai seuraavana päivänä ja hieronnasta palautuminen tuottaa ongelmia, on hyvä kokeilla lihasta vähemmän kuormittavia käsittelytekniikoita.

### KLASSISTA, VÄLIAINEETONTA JA LYMFAA

Tyypillisin passiivinen hierontamenetelmä on **klassinen hieronta**. Tässä hoitomuodossa käytetään tavallisesti väliainetta (hierontaöljy). Urheiluhieroja- ja hierojakurssi ovat samanpituisia, eikä niiden välillä ole suurta eroa. Urheiluhierojakurssille saattaa hakeutua liikuntaa harrastavia henkilöitä, joiden voi olla helpompi löytää urheilijan ongelmapaikat. Urheiluhieronnassa ajoitus ja otteet palvelevat urheilua.

Hieronnan ei aina tarvitse olla erityisen aktiivista ja väliaineella toteutettua, vaan myös väliaineettomia tekniikoita käytetään (mm. **Myofascial release** -tekniikka ja **triggerpistehieronta**). Niissä pehmytkudoksen kohdistetaan pitkäkestoinen venytys tai painallus. Näiden tekniikoiden etuna on mm. nopea palautuminen käsittelystä.

Myös **lymfaterapia** voidaan laskea passiivisiin hierontamenetelmiin. Lymfahieronnassa käytetään pinnallista, pumppaavaa otetta, jolla nesteitä ohjataan kohti imusolmukkeita. Turvotusta poistavana se voikin olla hierontaa parempi hoitomuoto esim. intensiivisen harjoittelujakson keskelle, nopeuttamaan palautumista ja estämään yllirasitusvammojen syntymistä.

Lymfahieronta voidaan toteuttaa välittömästi harjoituksen jälkeen. Sitä ei voida korvata klassisella hieronnalla, sillä hieronta aiheuttaa verekkyyden lisää-

tymistä ja kompressiota imusuoniin, jotka molemmat ennemmin lisäävät kuin vähentävät turvotusta.

### AKTIIVISTA HIERONTAA

Aktiivisten hierontatekniikoiden käyttö on koulutuksen puutteesta johtuen tällä hetkellä vähäistä, mutta niiden osuus on lisääntymässä. Aktiivisessa hieronnassa yhdistetään käsittely ja hoidettavan suorittama nivelen liike. Väliainetta ei käytetä.

Pisimmälle viety aktiivinen hierontatekniikka on Yhdysvalloista peräisin oleva **Active release** -tekniikka (ART), joka käsittää yhteensä yli 500 hoitotekniikkaa. Nivelen liikkeellä voidaan eristää hoidettava rakenne, jolloin tehokas, arpikudosta ja kiinnikkeitä rikkova käsittely voidaan kohdistaa mahdollisimman tarkasti. Liikkeen avulla venytysvaikutus saadaan myös syvemmällä oleviin lihaksiin.

Toiminnallinen käsittely mahdollistaa myös kudosten liuuttamisen eri suuntiin, mikä edistää rakenteiden välistä vapaata liikettä. Myös monet **osteopaatit** (AMK) ja **ortopediset osteopaatit** käyttävät hieronnassa liikkeen ja manuaalisen terapian yhdistelmää.

### INSTRUMENTIT AVUKSI

Nykyään pehmytkudosten käsittely ei suinkaan rajoitu omiin käsiin, vaan apuvälineenä voidaan käyttää erilaisia instrumentteja, yksinkertaisimmillaan ruokailuveitsen kädellistä puolta. **Graston**-tekniikka on suosittu hoitomuoto Yhdysvalloissa. Tässä hoitotekniikassa käytetään metallisia instrumentteja, joilla pehmytkudoksia käsitellään sekä aktiivisella että passiivisellä tavalla.

Graston-koulutusta järjestetään lähinnä Yhdysvalloissa. Tällä hetkellä GT-terapeutteja on meillä vain pääkaupunkiseudulla, tosin vastaavanlaista tekniikkaa käyttäviä terapeutteja on myös muualla Suomessa.

Lihaskalvo- ja venytyshierontakursseilla käsittely toteutetaan niin ikään metallisilla työvälineillä. **Subcutaneus fibrolyysi** -kursseja on järjestetty parin vuoden ajan myös Suomessa OMT-yhdistyksen toimesta, ja kurssin käyneet ovat antaneet tästä meillä uudesta, passiivisesta hoitomuodosta positiivista palautetta.

Subcutaneus fibrolyysissä käytetään metallisia terävähköjä koukkuja. Pehmytkudoksia hoidetaan lähinnä poikittaissuuntaisella käsittelystä, jonka päätavoitteena on palauttaa rakenteiden vapaa liike. Hyviä hoitotuloksia on saatu mm. akillesjänne- ja plantaarfaskiittivaivoissa, joissa krooninen kipu saattaa poistua hoidon myötä nopeasti.

**Aktiivisessa hieronnassa yhdistetään käsittely ja hoidettavan suorittama nivelen liike.**

>>



**Alipaineeseen eli imuun perustuvat hoidot ovat tehokkaita, kun lihakset tuntuvat tukkoisilta ja palautumisen kanssa on ongelmia.**

## ALIPAINETTA TURVOTUKSEEN

Suomessa alipaineeseen eli imuun perustuvat hierontamenetelmät perustuvat lähinnä Suomessa kehitettyyn **Lympha touch** -hoitomuotoon ja ranskalaiseen **LPG-imurullaushierontaan**. Lympha Touch koostuu imusta ja hoitopäänä toimivasta kumisesta osasta. Menetelmä soveltuu erityisesti turvotuksen hoitoon. Laite on kevyt ja sopii hyvin mm. leiriolosuhteisiin.

LPG sisältää imun lisäksi motorisoidut, materiaaliin kovat rullat ja soveltuu siksi turvotuksen hoidon lisäksi hyvin myös muokkaavampaan käsittelyyn. On vaikea kuvitella LPG:tä tehokkaampaa hoitomuotoa kovan harjoittelujakson yhteyteen, kun lihakset tuntuvat tukkoisilta ja palautumisen kanssa on ongelmia.



Active release -käsittely on eräänlaista täsmävenyttelyä.



LPG-hoito koostuu imusta ja motorisoiduista rullista.

## MOBILISOINTIA JA MANIPULOINTIA

Etenkin selän kipuilussa ja kireyden tunteessa pehmytkudoksiin kohdistuva hoito ei välttämättä takaa hyviä tuloksia, vaan oireiden helpottamiseksi on käsiteltävä myös luustoa. Tällöin **OMT-fysioterapeutti**, **kiropraktikko** (DC), **osteopaatti** ja **naprapaatti** ovat kaikki turvallisia ammattilaisia, joiden luo voi hakeutua.

Heillä on vuosia kestänyt koulutus mm. nikamien manipuloinnista eli käsittelystä, jossa niveliin kohdistetaan äkillinen liike, ”niksaus”. Kyseisillä terapeuteilla on tavallisesti myös syvempää näkemystä ongelman aiheuttajista, ja mm. alaraajakireyksien syy saattaa löytyä selästä.

Myös **OMI** (kliininen ortopedinen lääketiede)- ja **Maitland**-koulutuksen saaneet saattavat muun hoidon lisäksi ”niksautella” niveliä.

Terapeuttien työtavat saattavat poiketa toisistaan samankin ammattinimikkeen alla. Kiropraktikon näkökulma on tavallisesti selkärunkakeskeinen, kun osteopaatti ja naprapaatti käyttää todennäköisemmin enemmän aikaa myös pehmytkudosten, kuten lihasten hoitoon. OMT-fysioterapeutin luo hakeutuva voi olettaa terapian sisältävän myös liikeharjoittelua.

Nivelten käsittelyyn on olemassa myös pehmeämpiä hoitomuotoja (mobilisaatiota), jossa niveleen ei kohdisteta nopeaa impulssia, vaan niveltä voidaan käsitellä venyttämällä ääriasennossa, oskilloiden tai liikkeen avulla. Esim. vanhemman sukupolven jäsenkorjaajat ”laittavat välilevyjä paikoilleen” mm. ”perskynkkä”-liikkeellä, jossa hoidettava istuu tuolilla tehden eteen-taakse-taivutusta terapeutin painaessa sormilla lannerangan nikamien väliin. Näin tehden nikamien virheasento saattaa korjaantua.

**Mulligan**-tekniikoissa käytetään lähes samoja hoitotekniikoita kuin jäsenkorjauksessa, esim. edellä mainittua esimerkkiä mukaillen, mobilisoimalla nikamia ekstensioliikkeellä (= ojennus, joka vie raajan toisiinsa niveltäviä osia kauemmaksi toisistaan, suoraan asentoon toisiinsa nähden).

## LÖYDÄ OMA HOITOMUOTOSI

Yllä mainittujen hoitotapojen lisäksi on myös muita manuaalisia hoitotekniikoita, joten aiheeseen kannattaa tutustua esim. netin avulla. Looginen päättelykyky varustettuna ripauksella tervettä kriittisyyttä antaa tavallisellekin liikkujalle mahdollisuuden löytää pienellä vaivalla tilanteeseensa parhaiten sopivan hoitomuodon.

Lihasten kiristymisen syy on tietenkin myös selvittävää, mutta se onkin jo oma aiheensa. ■

Kirjoittaja on fysioterapeutti, lymfaterapeutti ja urheiluhieroja Nokian ja Tampereen seudulla. Hän on perehtynyt mm. tukija liikuntaelimistön ongelmien ja turvotusten hoitoon. Tietoa esim. LPG-, ART- ja lymfaterapiasta [www.kinesiopiste.fi](http://www.kinesiopiste.fi).