

Potkua pohkeisiin ITSEHIERONNALLA

Kiristäviä pohkeita voi hieroa omatoimisesti. Apuna voi käyttää myös erilaisia rullia.

Juoksua harrastavilla urheiluvammat kohdistuvat tyypillisimmin säärtien, nilkkojen ja polvien alueelle. Vammojen taustalla on usein lihaskireyttä. Esimerkiksi kireät pohjelihakset altistavat akilleskivulle.

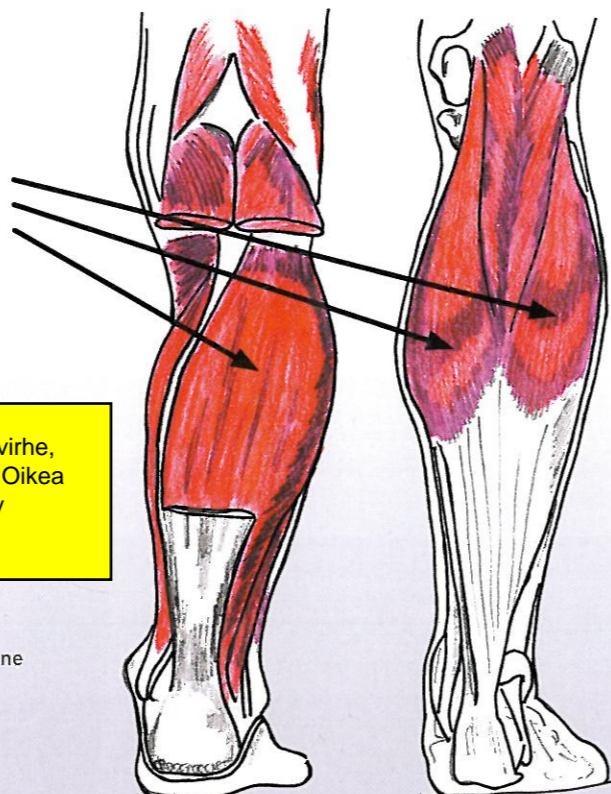
Lihaskireydet eivät pelkästään lisää loukkaantumisriskiä, vaan ne heikentävät myös suorituskykyä. Paitsi venyttelyllä pohkeita voi huoltaa myös hieronnalla. Ja mikä paras, sitä voi tehdä myös itse. Aina ei ole pakko mennä hierojalle. Koukistettua alaraajaa on helppo hieroa niin pohkeesta kuin reidestä käsillä. Hieronta voi tuntua aluksi vaikealta, mutta jo lyhyen harjoittelun jälkeen kädet hakeutuvat ergonomisempiin ja tehokkaampiin otteisiin. Seuraavista vinkeistä on apua pohkeiden hieronnassa. ■

Lisätietoja on löydettävissä mm. www.youtube.com -sivustolta hakusanoilla: calf massage, manual lymph drainage, myofascial release, foam roller, the stick.

Akillesjänteeseen kiinnittyvä pohjelihaksisto koostuu kolmesta eri lihaksesta: Kaksiosaisesta kaksoiskantaliihaksesta ja leveästä kantaliihaksesta

HUOM! Tekstissä taittovirhe, kappalejärjestys väärä. Oikea kappalejärjestys esitetty numeroinnilla.

Pohjelihakset ja akillesjänne joutuvat päivittäin kovalle kuormitukselle. Niiden elastisuudesta ja toiminnallisuudesta on huolehdittava hyvin. Liitä pohkeiden venyttely jokapäiväiseen rutiiniin.



Piirroksen Markku Leppänen

4. LIIKKEEN JA KÄSITTELYN YHDISTELMÄ

>> Niin sanotussa active release -tekniikassa eli ART:ssä käytetään käsittelyn ja liikkeen yhdistelmää, mikä on edelliseen verrattuna ehkä tehokkaampaa, mutta aggressiivisuudessaan myös vaativampaa toteuttaa. Esim. kroonisessa pehmytkudosvammassa käsittelyn ja liikkeen yhdistelmä saattaa tuoda nopeaa apua kiinnikkeiden rikkomisen myötä, mutta akuutissa vaiheessa se johtaa kudosten lisääntyneeseen ärtymiseen ja tilanteen huononemiseen.

TEE NÄIN:

Voit yhdistää liikkeen ja käsittelyn asettamalla jalan päkiän varaan korokkeelle. Tatu molemmilla käsillä pohkeeseen. Paino päkiän varassa ojenna nilkka suoraksi ja venytä peukaloilla pohjelihaksia ylöspäin. Säilytä tämä venytys, eli älä päästä peukaloiden otetta liukumaan ja lähde laskemaan kantapäätä alas, jolloin nilkka koukistuu. Käy läpi pohjelihasten eri kohtia tuntemusten mukaan, vältä kipua. ■

5. POHKEIDEN RULLAUS

>> Pohkeita voi käsitellä myös vaahtomuovilla päällystetyllä rullalla, jonka sisällä on kova putki. Näillä rullilla lihaksia hierotaan kehon painon avulla. Rullan etuina ovat erittäin helppo työskentelytapa ja monipuolinen soveltuvuus (mm. kaikki alaraajan lihasryhmät ja selkälihakset). Rullia myy esimerkiksi Kuntovaline (www.kuntovaline.fi).

TEE NÄIN:

Istu lattialla ja aseta pohje rullan päälle ja tarpeen mukaan toinen pohje painoksi toisen päälle. Voit lisätä painoa nousemalla käsien varaan. Liikuta itseäsi käsien avulla ja rullaa pohjetta hitaasti edestakaisin. Voit myös venyttää lihaksia sivusuunnassa. Mikäli löydät kireän tai kipeän kohdan, pysy siinä pidempään. Käy läpi pohkeen sisä-, keski- ja ulko-osa. Hoitoa voi tehostaa liikuttelemalla nilkkaa hitaasti. You Tubesta löytyy havainnollistavia videoita hakusanoilla calf massage ja foam roller. ■

3. MYOFASKIAALINEN KÄSITTELY

>> Lihaskireyksiä hoitaminen ei aina vaadi suurta aktiivisuutta, vaan toisinaan hyvä tulos saavutetaan antamalla kehon mukautua rauhalliseen venytykseen.

Myofasciaalinen käsittely suoritetaan molemmilla käsillä suoritetta pinnallista, pitkäkestoista venytystä ja odotetaan, kunnes hoidettava kohta antaa periksi.

Jos teet tämän käsittelyn itse, tekniikka on kuitenkin ehkä tehokkainta soveltaa yksinkertaisesti vain painamalla kireää lihassäiettä pitkäkestoisesti. Ote valitaan hoidettavan alueen laajuuden perusteella. Myofasciaalisen kivun yhteydessä puhutaan usein myös nk. trigger-pisteistä, joita hoidetaan painamalla kunnes lihaskireys lievittyy. Kaksoiskantalihasen trigger-pisteet sijaitsevat oikean ja vasemman lihasosan keskellä.

TEE NÄIN:

Etsi pohjelihaksista kireä kohta. Paina sitä 1,5-2 minuuttia tai kunnes kireys lievittyy, mutta korkeintaan 4 minuuttia. ■



Kuva Seppo Anttila

Pohkeita, reisiä ja selkää on hyvä hieroa vaahtomuovirullan päällä.

MUISTA!

- Näiden tekniikoiden kuvaukset ovat pelkistettyjä.
- Oma keho on paras asiantuntija arvioimaan hierontatekniikkaa.
- Käsittelyn tulee olla yleisesti ottaen suhteellisen kivutonta.
- Huomioi myös muut lihasryhmät, kuten säären etuosan lihakset.
- Pyri selvittämään lihaskireyteen johtaneet syyt ja korjaa ne.

1. POHKEIDEN PERUSHIERONTA

>> Klassisessa hieronnassa käytetään useita erilaisia otteita. Tavallisia ovat kämmenellä toteutettava sivelyhieronta, puserrelut ja venytykset, joissa käytetään sormia, rannetta, rystysiä ja kynärpäätä. Aluksi ote on kevyempi, jonka jälkeen voi hieroa kivuttomammin lihaksia myös syvemältä. Jos käytät rasvaa, siihen sopii myös ruokaöljy.

Hierontasuunta on kohti sydäntä tai lihassäikeisiin nähden poikittain. Lyhyemmillä otteilla voi tarpeen mukaan hieroa myös laskimokiertoa vastaan, eli pois päin sydäimestä. Mutta tätä tehdään harvemmin. Lihasten syvää pitkittäishierontaa on syytä välttää juuri ennen kilpailua, koska se lisää lihaksen kuormittamista.

TEE NÄIN:

Pohjelihaksista päällimmäisenä sijaitsee kaksoiskantalihas, joka jakaa pohkeen kahteen eri puoleen. Hiero lihasta tästä keskiosasta sisään- ja ulospäin. Keskellä olevaa hermoa ei kannata käsitellä liikaa. Säären sisäpuolelta pohkeita voi käsitellä venyttämällä lihaksia keskiosaan päin. Kannattaa edetä aina akillesjänteen alaosaan polveen saakka. Sama venyttävä käsittely on helppo tehdä myös pohkeen ulkosyrjältä sisälle päin. Erityisesti pohkeessa otteeksi sopii mainiosti peukalolla ja sormilla suoritettu koko lihasryhmän irrottelu. ■

6. HIERONTAKEPPIÄ POHKEILLE

>> Hierontakeppi eli Stick on hierontaan suunniteltu apuväline, jossa on joustava varsi ja siinä vapaasti pyöriviä rullia. Pohkeiden hierominen rullakepillä on yllättävän miellyttävää, mutta samalla tehokasta. Pienen kosketuspinta-alan ansiosta hoidon voi kohdistaa suhteellisen tarkasti. Hierontakeppi soveltuu erityisen hyvin juuri pohjelihasten hierontaan, mutta hoito on esim. reiden lähentäjien ja loitontajien osalta työlämpää kuin rullaamalla.

Kepin etuna on pieni koko, joten sitä voi helposti kuljettaa harjoituksiin ja kilpailuihin. Amerikkalaisen valmistajan internetsivuilla www.thestick.com on myös videoita. Tilauksen voi tehdä Hollannista osoitteesta www.thestick.eu.

TEE NÄIN:

Aseta keppi pohjetta vasten ja hiero pohjelihaksia lyhyillä vedoilla ylös ja alas tuntemusten mukaan. Voit ottaa mukaan myös hieman poikittaista liikettä. ■

2. LYMFAMASSAAGE

>> Lymfahieronta saattaa tuoda hierontaa verrattuna paremman hoitovasteen, mikäli ongelmana on esim. kovan harjoittelun aiheuttama "tukkoisuus" tai kudosten ärtyminen. Lymfahieronta vähentää turvotusta. Turvotuksen vähennyttyä palautuminen nopeutuu ja rasitusvamman riski vähenee. Turvotuksen vähentäminen on edelleen aliarvostettu hoitotavoite, vaikka esim. tukisukkien lisääntyneen käyttö huippu-urheilijoilla kertoo, että tämäkin asia otetaan lihashuollossa nykyään paremmin huomioon.

TEE NÄIN:

Nosta raaja kohoasentoon, esim. tuolin päälle. Aseta molempien käsien kämment takareiden tai pohkeen iholle. Hoida aluksi reittä vähintään 10 minuuttia, jonka jälkeen pohjetta vähintään 10 minuuttia. "Siirrä" kevyttä voimaa käyttäen ihoa nivustaipeen imusolmukkeita kohti suoraan, tai lievästi kaarevalla liikkeellä. Anna ihon palautua takaisin keventämällä painallusta. Ihokontakti voi säilyä, mutta painetta ei saa olla. Pumpaava ote on rauhallinen, eli yksi toisto kahdessa sekunnissa. Lymfahieronnassa on tärkeää säilyttää ote niin kevyenä, että vaikutus kohdistuu ihoon ja lihaskalvojen väliin, jossa suurin osa imusuoista kulkee. Tässä ei siis ole tarkoitus hieroa lihasta. Toista pumpaavaa ote noin 20 kertaa yhdessä kohdassa. Ote voi olla myös etenevä. Kun olet käynyt läpi reiden siirry pohkeen hierontaan. ■