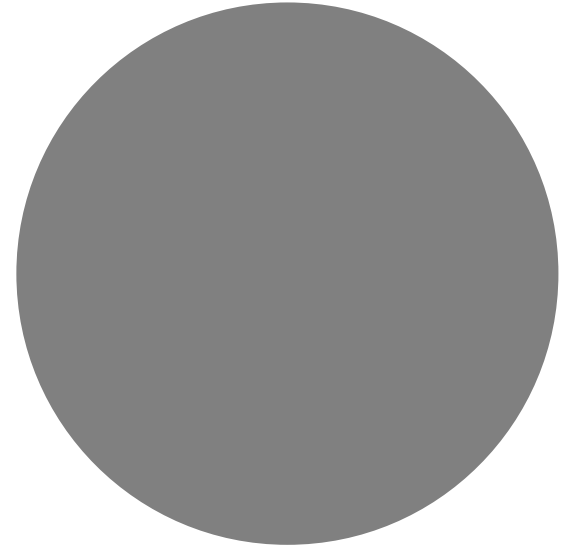


Polven alueen faskian itsehoito-opas

Pauliina Mustonen
&
Julia Saarenpää

Lahden ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma



Oppaan sisältö

- Tässä oppaassa esitellään useampi erilainen käsittelytekniikka alaraajan pehmytkudoksiin.
- Käsittelyissä voi omien käsien lisäksi käyttää pehmeää palloa, pilatesrullaa tai minirullaa.
- Oppaan alussa kerrotaan faskian hoidosta yleisesti

Faskian hoitamisen merkitys

- Faskiat eli lihaskalvot ovat sidekudoskalvoja, jotka ympäröivät lihaksia, elimiä ja pehmytkudoksia. Se jatkuu läpi koko kehon tukien eri toimintoja ja vyöttämällä yhteen jokaisen lihaksen, suonen, hermon ja kaikki kehon elimet. Faskiat muotoilevat kehoa muodostaen verkoston aina päästä varpasiin.
- Faskian hoitaminen vaikuttaa lihaksiin, verisuoniin, imunestekanaviin ja hermostoon sekä niiden liikkumiskykyyn muiden kudosten seassa.
- Faskian hoitamisen mekaanisia vaikutuksia ovat kudoksen lämpeneminen, paine ja kompressio.
- Pehmytkudosten kireyksiin vaikuttavat monet tekijät, kuten muutokset nivelissä, stressi ja alaraajan linjaushäiriöt.

Yleiset ohjeet

- Tee käsittelyt itsellesi sopivassa ja turvallisessa asennossa.
- Oppaassa esitellään useampi käsittelytekniikka. Voit käyttää niitä kaikkia tai vain itsellesi sopivinta.
- Jos teet käsittelyt sormillasi, muista pitää ne aina pienessä koukussa. Näin säästät sormiesi niveliä.
- Jos tunnet käsiteltävällä alueella tiukkuutta tai arkuutta, keskity kyseisen alueen käsittelyyn.
- Käsittele faskiaa aina jokaiseen ilmansuuntaan.

Yleiset ohjeet

- Käsittelylle ei ole tiettyä viikottaista määrää, fysioterapeutti ohjaa yksilölliset käsittelytekniikat ja määrät.
- Ethän toteuta pehmytkudoskäsittelyä, jos omaat jonkin seuraavista: ihoinfektio, kasvaimet, laskimosairaudet, keskushermostoperäiset halvaukset, verenvuototauti eli hemofilia, ihon sairaudet, akuutti pehmytrakenteen vamma tai raajoissa esiintyvä huonontunut verenkierto.
- Halutessasi voit käsittelyissä käyttää väliaineena öljyä tai voidetta kitkan vähentämiseksi.

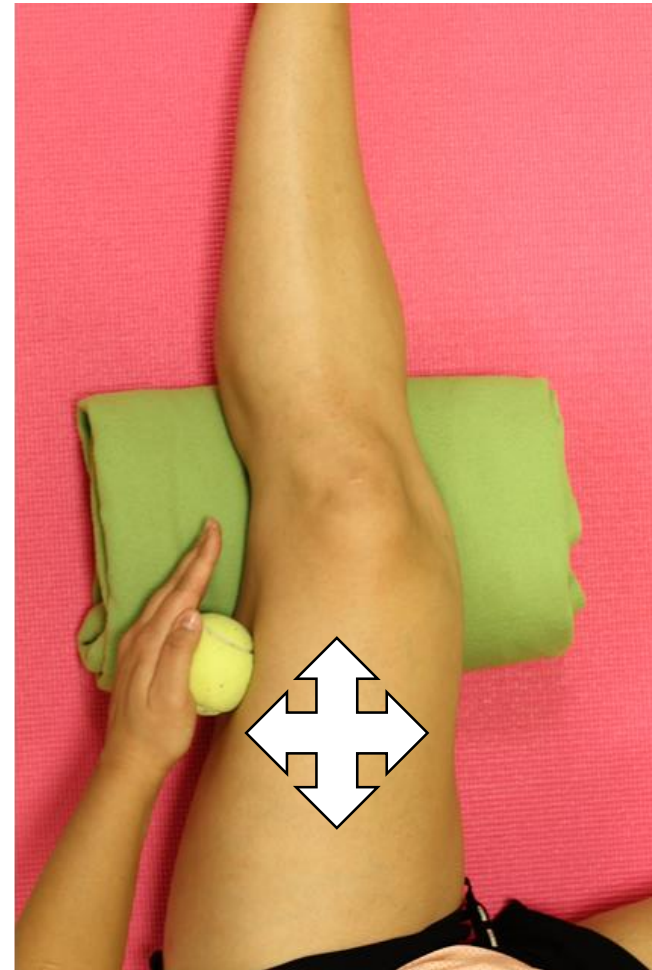
Reiden ulkosivun rentoutus ja irrottelu

- Istu tuolilla käsiteltävä jalka rennosti pienessä koukussa
- Pidä sormet koukussa ja nostele ja ravistele reiden ulkosivun lihasmassaa
- Pyri käsittelemään ainakin minuutin ajan



Reiden ulkosivun käsittely pallolla

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Paina palloa kevyesti reiden ulkosivua vasten ja lähde liikuttelemaan palloa eri ilmansuuntiin
- Käsittele pallon avulla reiden ulkosivu aina lonkan alueelta polven ulkosivulle saakka
- Tuntiessasi aran kohdan, keskity tähän alueeseen vielä enemmän kuitenkin kivun sallimissa rajoissa
- Pyri käsittelemään ainakin minuutin ajan ja kuulostelee tunteuksiasi



Reiden ulkosivun rullaus

- Aseta reiden ulkosivu pilatesrullan päälle niin, että pystyt tukeutumaan toisella jalallasi sekä käsilläsi lattiaan
- Vaihtoehtoisesti tukijalka voi olla myös rullattavan jalan etupuolella
- Tuo painoa pilatesrullan päälle omien tunteuksiesi mukaan
- Liu'u rullaa pitkin edestakaisin käsitellen koko reiden ulkosivun ja pidä käsiteltävän reiden ulkosivu kokoajan kosketuksessa pilatesrullaan
- Kevennä painoa tarvittaessa rullan päältä, jos käsittely tuntuu kivuliaalta
- Pyri rullailemaan ainakin minuutin ajan ja kuulostele kehosi tunteuksia



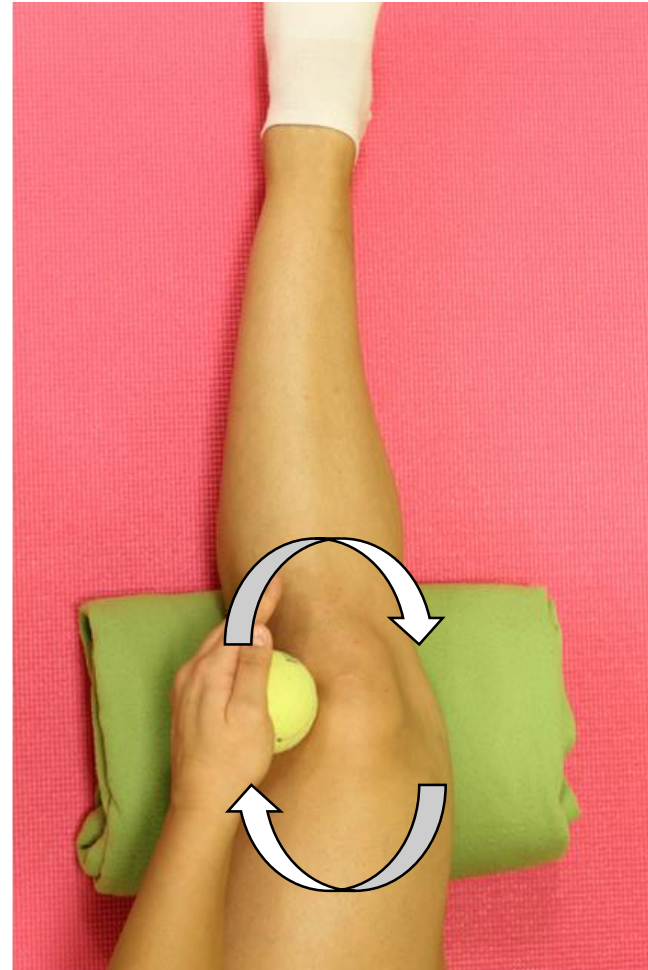
Polvilumpion ympäryksen käsittely sormilla

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Pidä sormet pehmeästi koukussa ja lähde liikuttelemaan polvilumpion ympärillä olevaa ihoa eri suuntiin kevyesti samalla painaen
- Pyri käymään koko polvilumpion ympäryksessä rauhasa läpi



Polvilumpion ympäryys pallolla

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Paina palloa kevyesti ihoa vasten ja lähde liikuttelemaan palloa eri suuntiin polvilumpion ympärillä
- Pyri käymään koko polvilumpion ympäryys rauhassa läpi



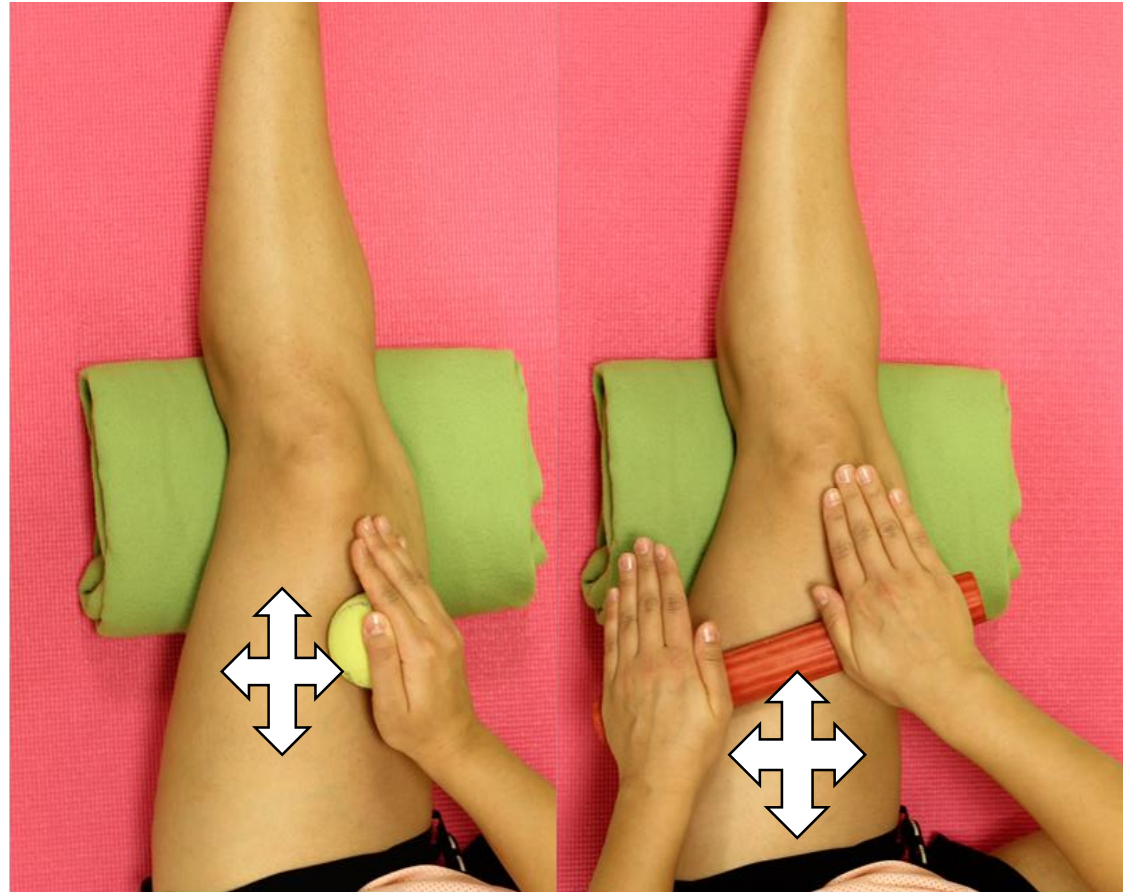
Etüreiden käsittely kämminen ulkosyrjällä

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Liu'uta kämmenen ulkoreunaa pitkin etüreiden lihasmassaa ja etsi kireitä kohtia
- Hankaa pehmytkudosta eri ilmansuuntiin
- Pyri käsittelemään reiden etuosaa rauhallisesti ainakin minuutin ajan



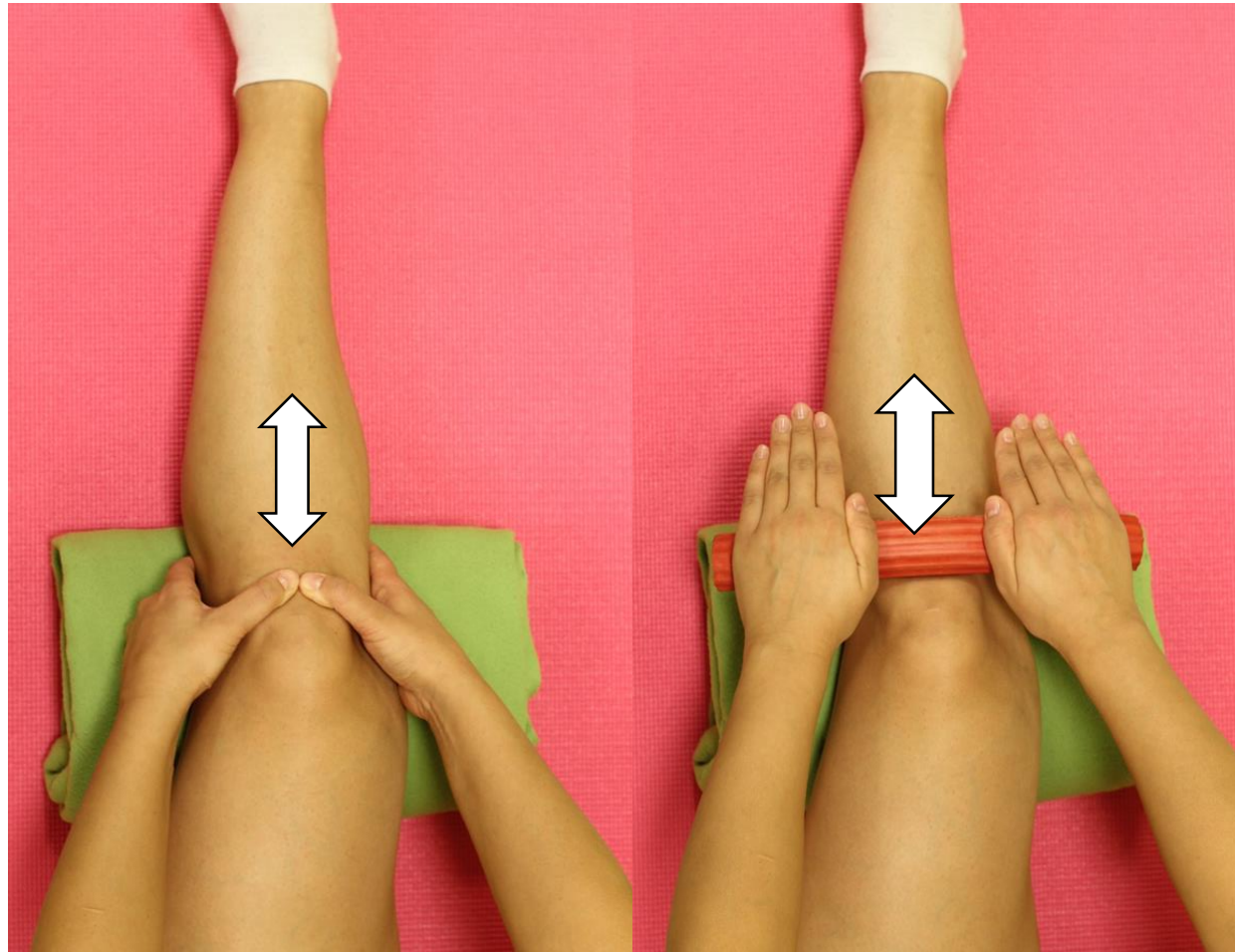
Etüreiden käsittely pallolla tai minirullalla

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Käsitellessäsi pallolla paina sitä kevyesti etureittä vasten ja lähde liikuttelemaan eri ilmansuuntiin
- Käsitellessäsi rullalla paina sitä kevyesti etureittä vasten ja rullaile eri ilmansuuntiin



Patellajänteeseen käsittely sormilla tai minirullalla

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Käsittele polvilumpion yli menevää jännettä joko sormin tai rullalla
- Käsitellessäsi sormilla hankaa peukaloilla jännettä rauhallisesti nuolen suuntaisesti
- Käsitellessäsi rullalla pyöritä sitä janteen päällä nuolen suuntaisesti



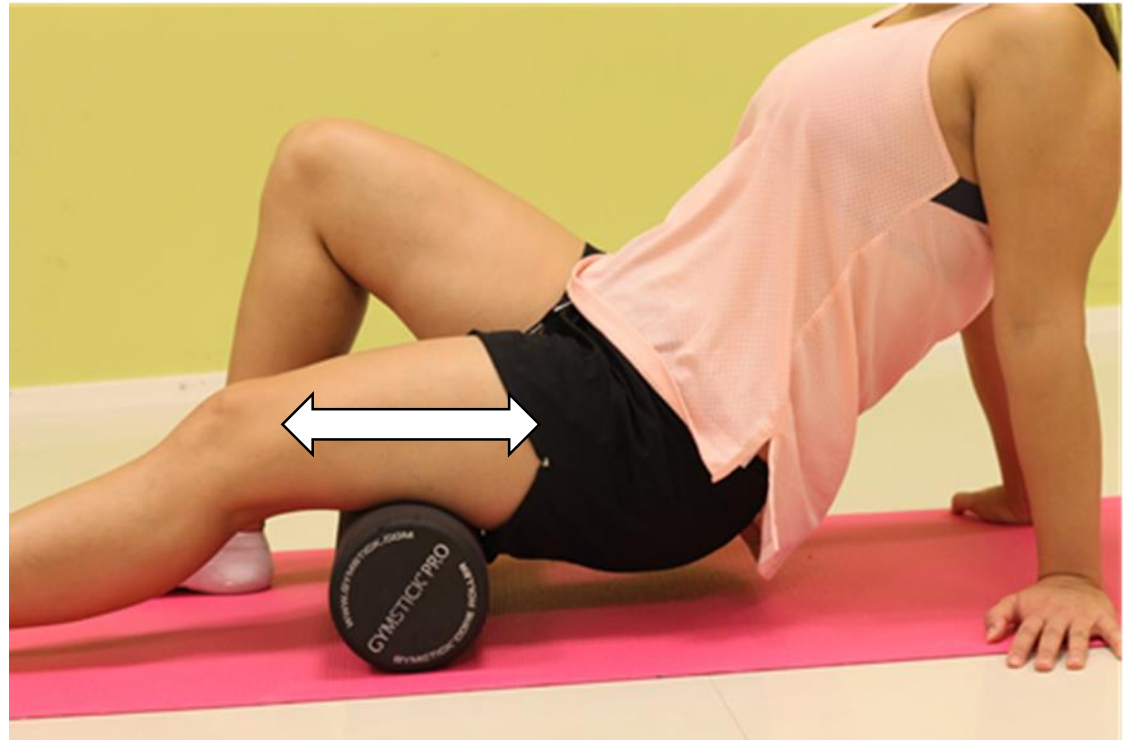
Takareiden jänteiden käsittely sormilla

- Istu tuolilla niin, että saat kätesi kuvan osoittamalla tavalla polvitaipeen yläpuolelle takareiden jänteiden päälle
- Käsittele takareiden jänteitä sormilla hangaten tai painellen



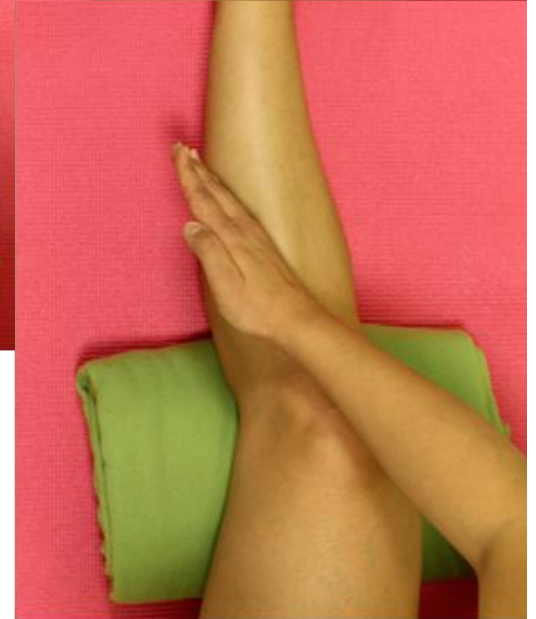
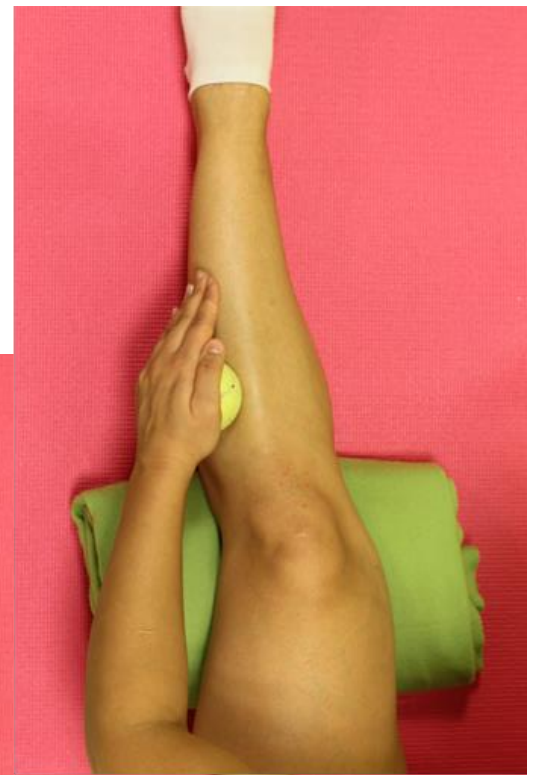
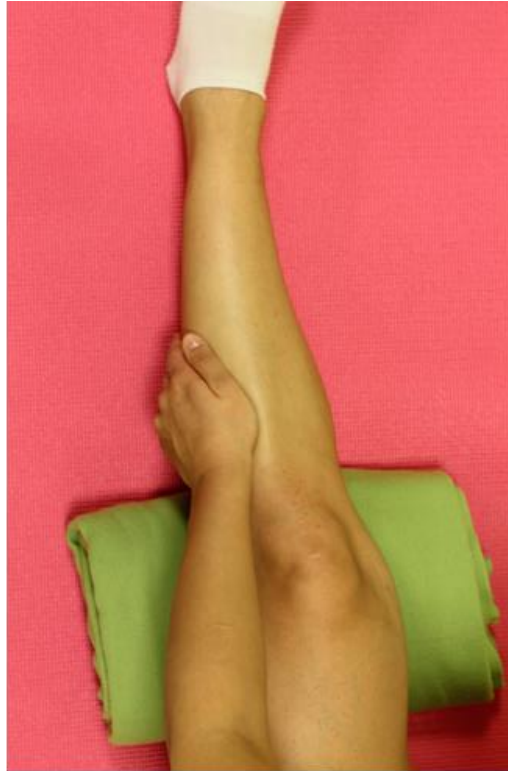
Takareiden lihasmassan rullaus

- Aseta takareiden alue rullan päälle ja tukeudu lattiaan toisella jalallasi sekä käsilläsi
- Liu'u rullan päällä eteen ja taakse, käsitellen koko takareiden alue
- Kevennä painoa tarvittaessa rullan päältä, jos käsittely tuntuu kivuliaalta
- Pyri rullailemaan ainakin minuutin ajan ja kuulostele kehosi tunteuksia



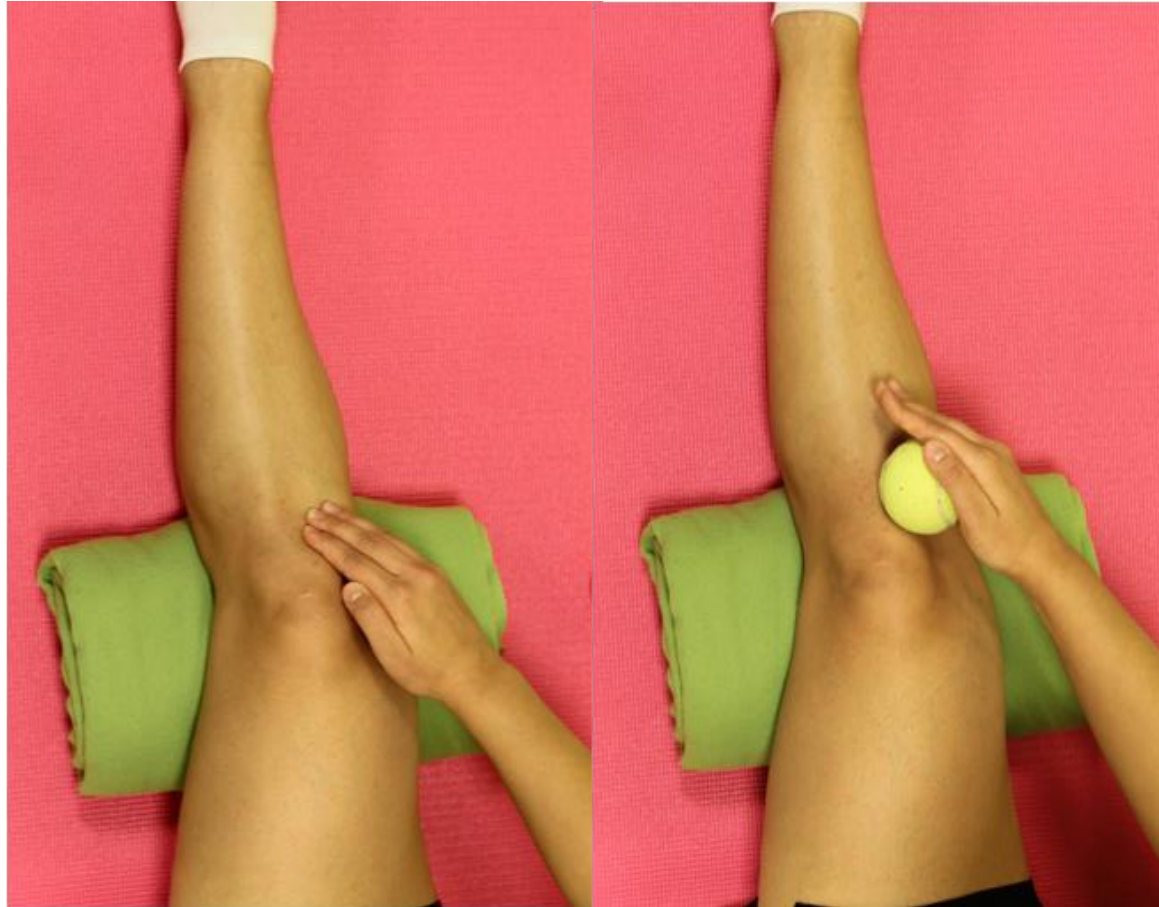
Säären alueen käsittely käsin tai pallolla

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Valitse sinulle sopiva käsittelytapa kuvien vaihtoehdoista
- Käsitellessäsi käsillä liu'uta kättä sääriluun vierusta pitkin etsien kireitä kohtia
- Hankaa pehmytkudosta eri ilmansuuntiin kevyesti painaen
- Käsitellessäsi pallolla paina sitä kevyesti säärtä vasten ja liikuttele eri suuntiin
- Pyri käsittelemään koko säären alue rauhallisesti



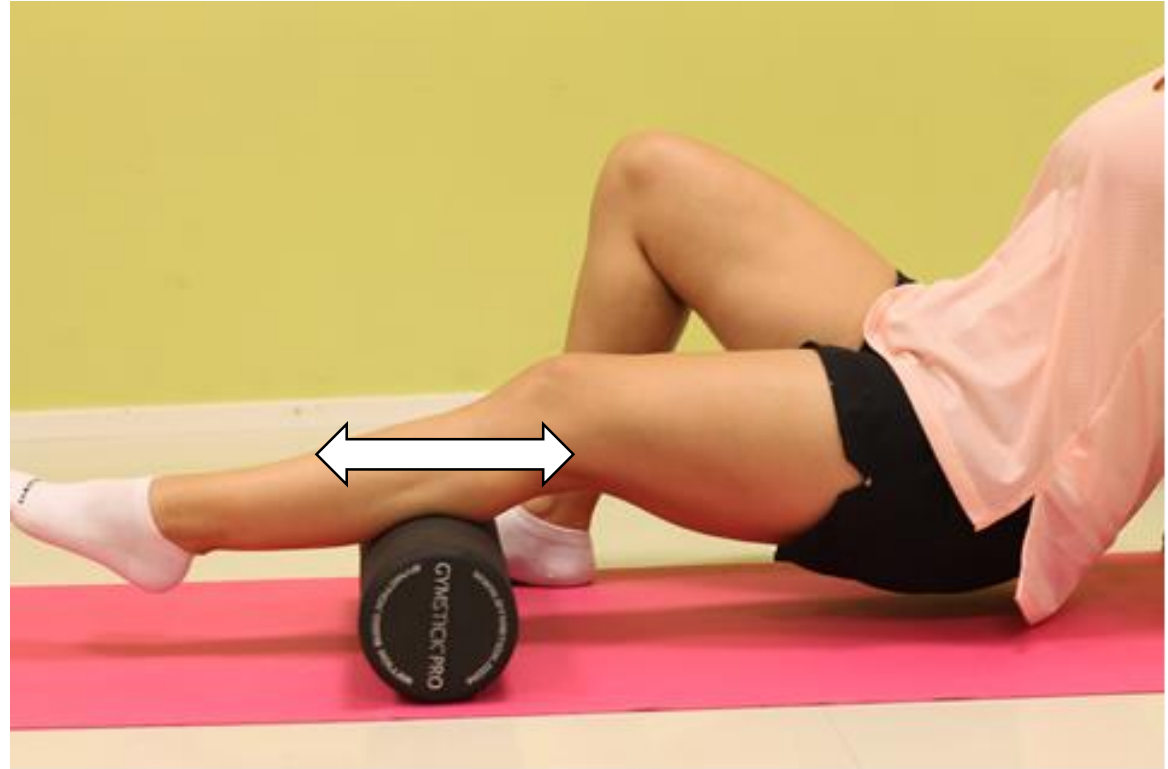
Pes anserinuksen käsittely sormin tai pallolla

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Pes anserinus eli hanhenjalkakalvo sijaitsee polven sisäpuolella, hieman alaviistoon polvilumpiosta
- Hankaa alueen pehmytkudosta eri ilmansuuntiin joko sormilla tai pallolla kevyesti painaen
- Käsitellessäsi sormilla muista pitää ne pehmeästi pienessä koukussa
- Pyri käsittelemään aluetta noin minuutin ajan



Pohkeen käsittely rullalla

- Aseta pohkeesi alue pilatesrullan päälle ja tukeudu toisella jalallasi sekä käsilläsi lattiaan
- Liu'u rullan päällä eteen ja taakse käsitellen koko pohkeen alueen
- Tarvittaessa kevennä painoa rullan päältä, jos käsittely tuntuu kivuliaalta
- Pyri rullailemaan ainakin minuutin ajan ja kuulostelee kehosi tuntemuksia



Polvilumpion mobilisointi sivusuunnassa

- Istu hyvässä asennossa alaraaja suorana tai pienessä koukussa
- Aseta kädet kuvanmukaisesti polvilumpion molemmille puolille
- Liu'uta lumpiota sivusuunnassa puolelta toiselle
- Jos lumpion liikuttaminen toiseen suuntaan on haastavampaa, keskity tähän käsittelysuuntaan enemmän



Polven alueen faskian venytys

- Istu tuolilla hyvässä ja tukevassa asennossa
- Aseta peukalot tiukasti polven yllä olevan ihon päälle
- Liu'uta jalkapohjaa taaksepäin alustaa pitkin, peukalot pysyvät paikoillaan ja polven faskia venyy
- Voit vaihdella peukaloiden paikkaa, näin saat venytyksen kohdistumaan eri kohtiin
- Kuuntele kehosi tunteita ja pyri tekemään harjoite hitaasti viisi kertaa

