

Rintasyövän leikkauksien fysioterapia

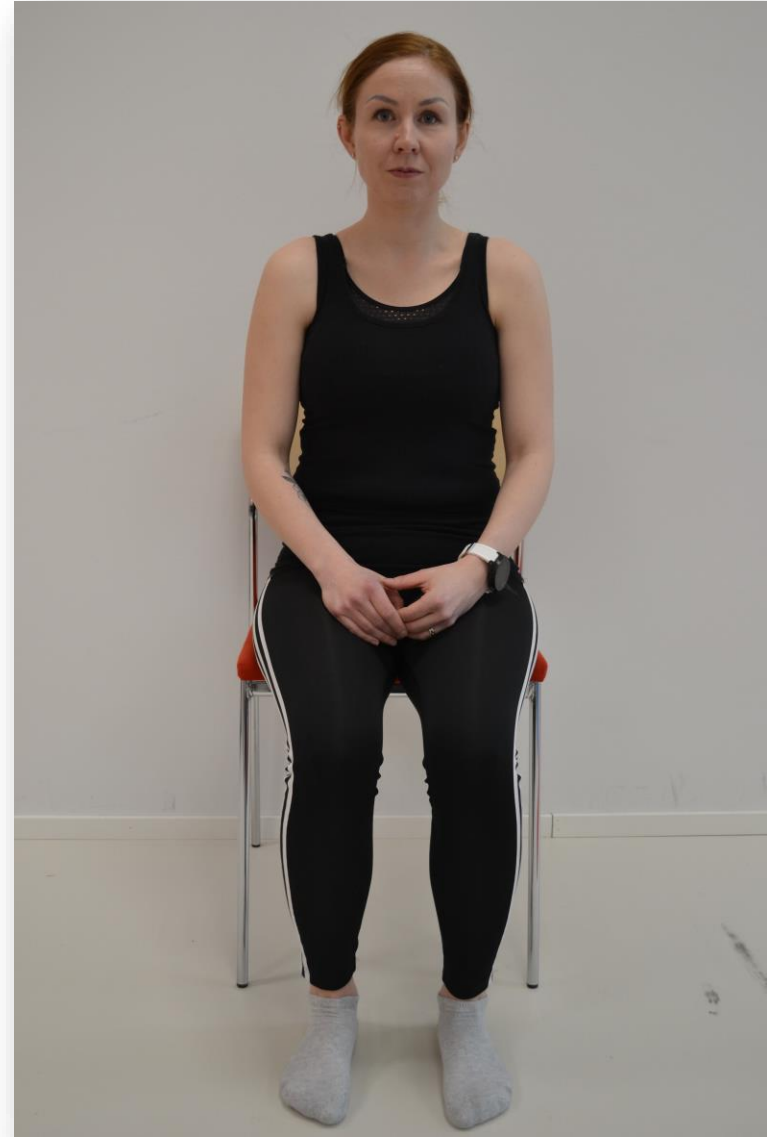
Opas fysioterapeuteille

Hengitysharjoitteet

Syvähengitys 4-8-8

- Ota itsellesi mukava asento, sulje silmät halutessasi
- Sisäänhengityksellä laske neljään
- Pidätä hengitystä ja laske kahdeksaan
- Uloshengityksellä laske kahdeksaan ja aloita alusta
- Voit aloittaa harjoituksen laskemalla 3-6-6

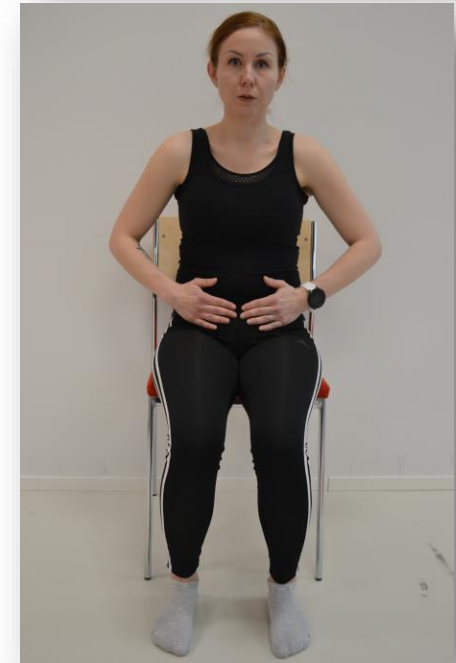
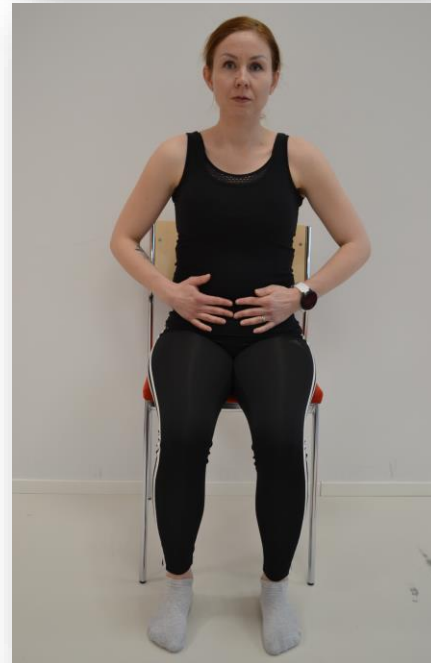
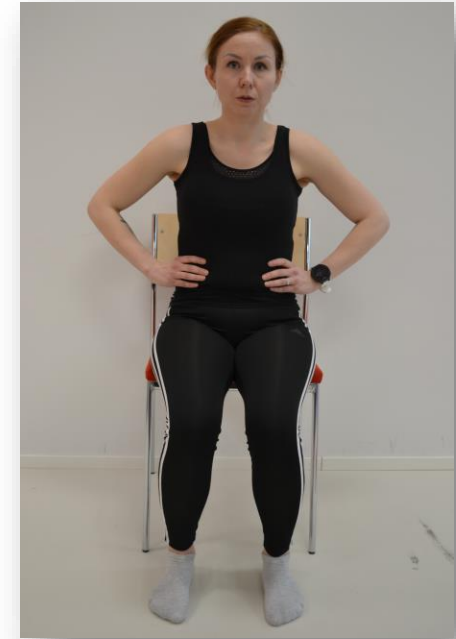
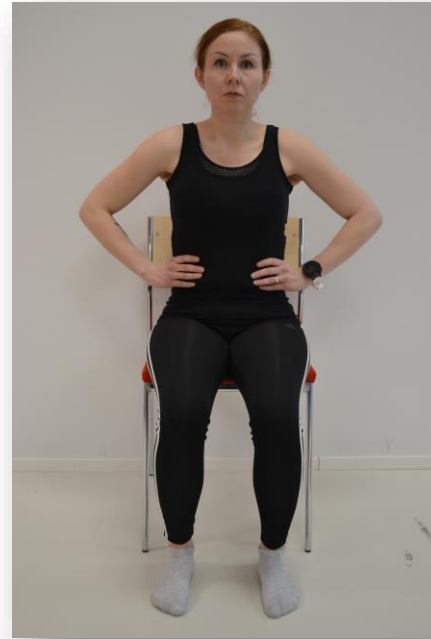
Toistot:



Syvähengityksen kohdistaminen

- Ota itsellesi mukava asento, sulje silmät halutessasi
- Aseta kädet kylkikaarien päälle, sisäänhengityksellä kohdista hengitystä käsiä kohti, tunne hengitys käsiesi alla
- Uloshengityksellä tunne kylkien tiivistyminen
- Sisäänhengitys nenän kautta ja uloshengitys suun kautta
- Voit kohdistaa hengitystä myös alavatsalle tai selän puolelle samalla tekniikalla

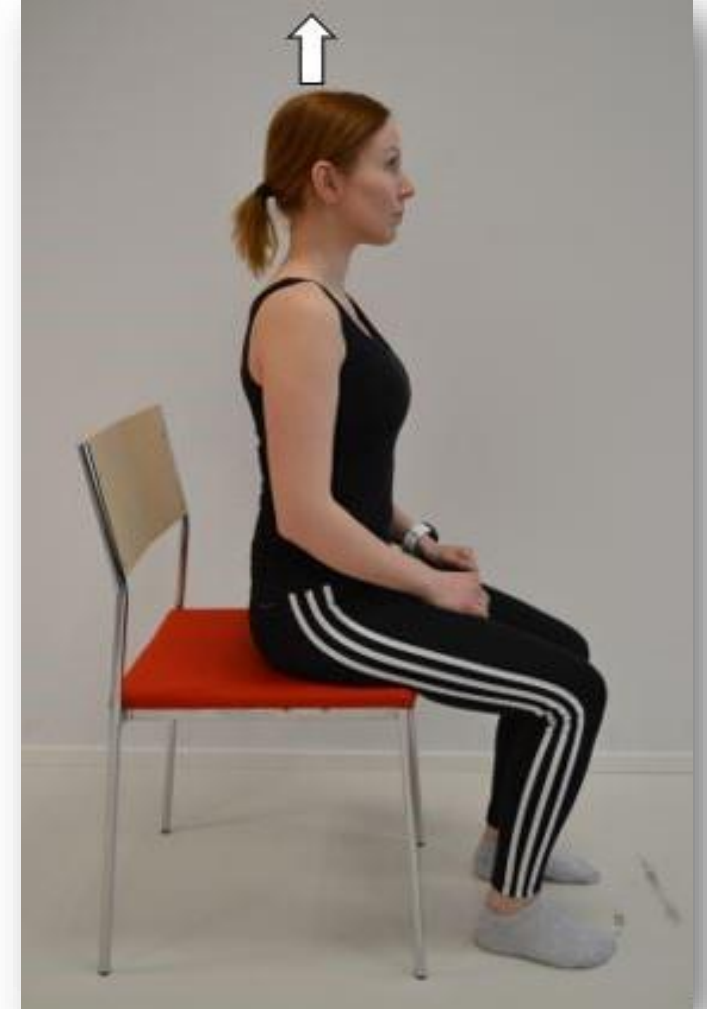
Toistot:



Rangan pidennys/nosto

- Sisäänhengityksellä pidennä selkärankaa, ajattele kohottavasi päälakea kohti kattoa
- Uloshengityksellä rentouta
- Lannerangan luonnollinen notko ja rintarangan luonnollinen pyöreys säilyy (keskivartalon tuki)
- Hartiat pysyvät alhaalla liikkeen ajan, pakarot eivät aktivoitu

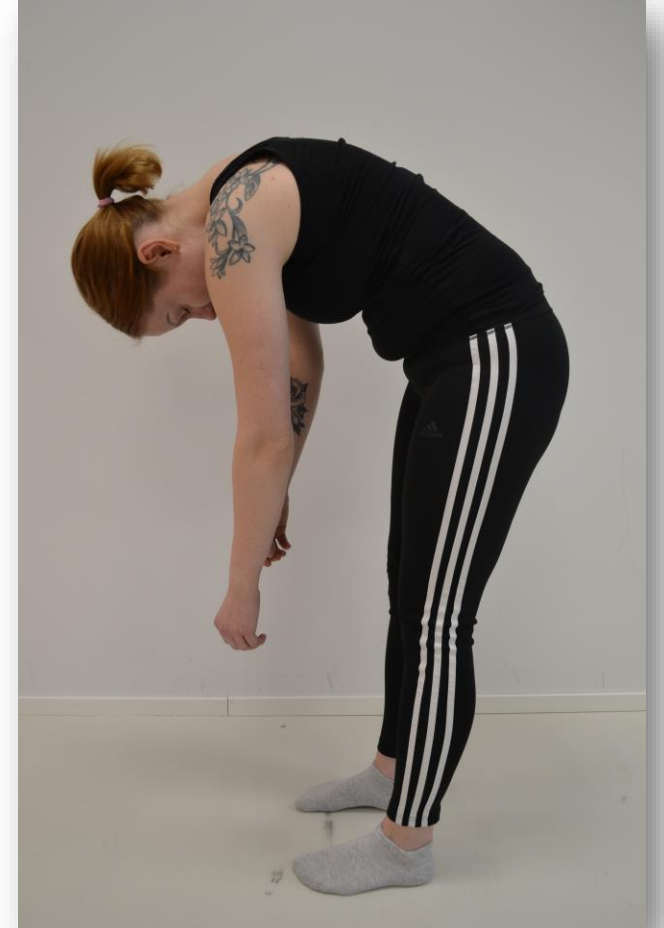
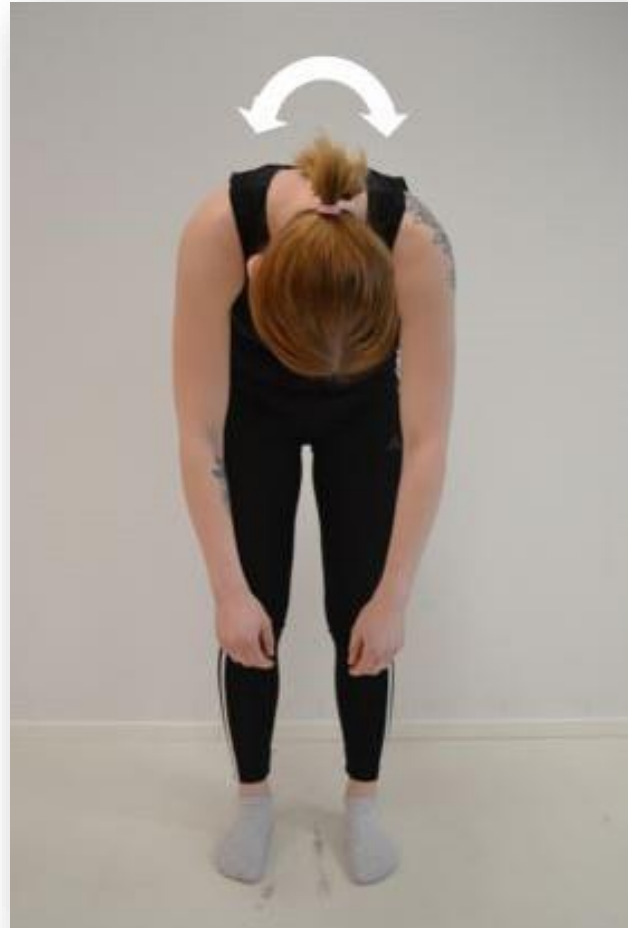
Toistot:



Parasympaattisen hermoston aktivointi

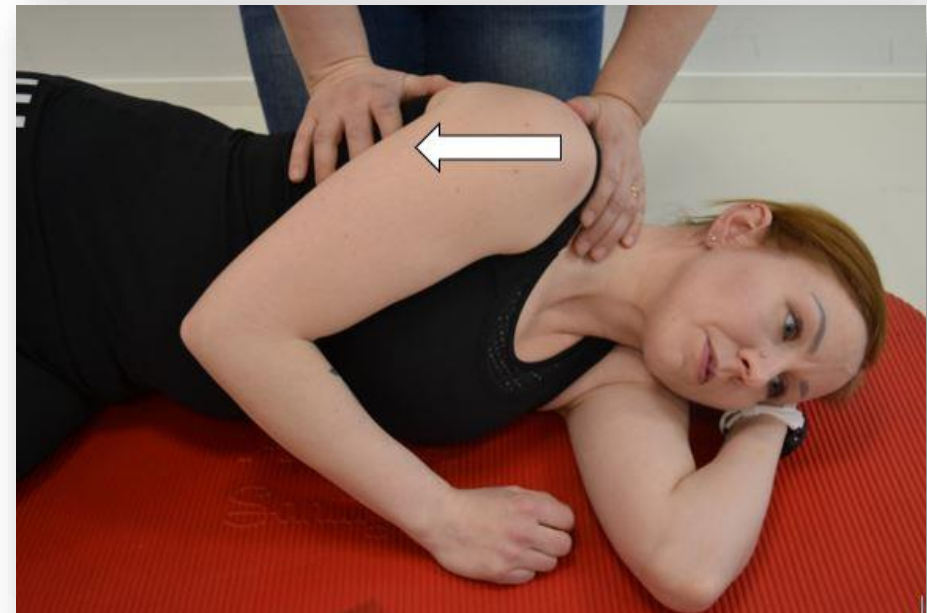
- Seiso lantion levyisessä asennossa
- Kumarra ylävartalo eteen, selkä pyöristyy
- Kädet rentoina vartalon etupuolella, pää rentona
- Kierrä rintakehää puolelta toiselle pienellä, rennolla liikkeellä, polvet joustavat liikkeessä
- Anna hengityksen virrata vapaasti

Toistot:



Uloshengityksen tehostaminen

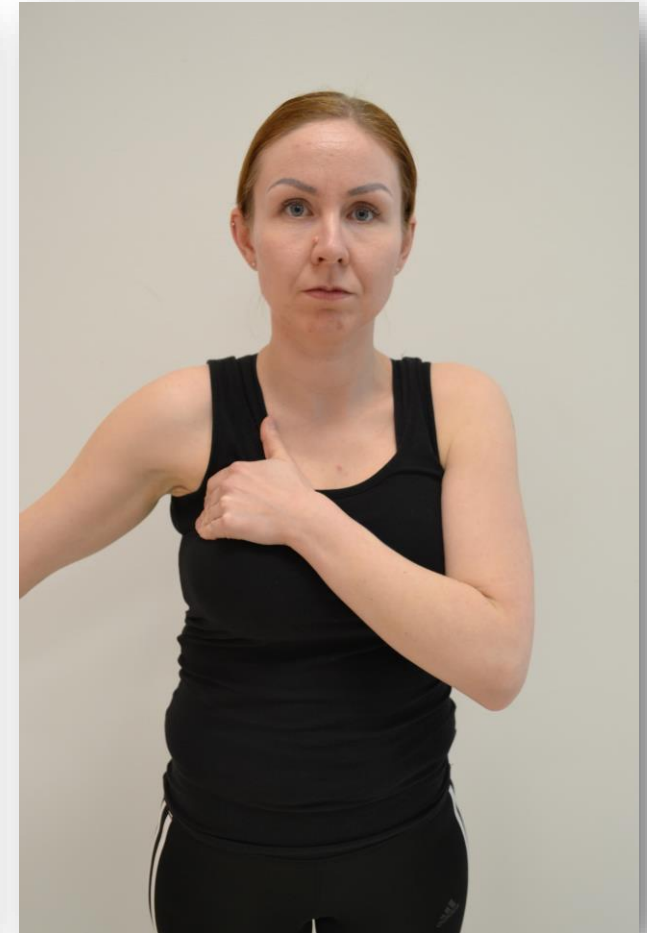
- Asiakas kylkimakuulle, fysioterapeutti takana
- Aseta toinen kätesi lapaluun, olkalisäkkeen ja solisluuun päälle ylähartiarenkaan alueella, toinen käsi rintakehän lateraaliselle pinnalle rintakudoksen alapuolelle
- Ylemmällä kädellä pystyt painamaan ylempiä kylkiluita hartiarenkaan kautta, alemmalla kädellä keskimmäisiä ja alempia kylkiluita
- Kehota asiakasta hengittämään rauhassa sisään ja uloshengityksellä paina alas kylkiluiden osioita keuhkojen tyhjäntyessä
- Pidä tauko uloshengityksen päättyessä ja anna sitten kevyt vastus kylkiluiden laajentumiselle sisäänhengityksellä
- Toista neljästä viiteen kertaa, uloshengitys tehostuu joka kerta



Liikkuvuusharjoitteet

Haavan tukeminen

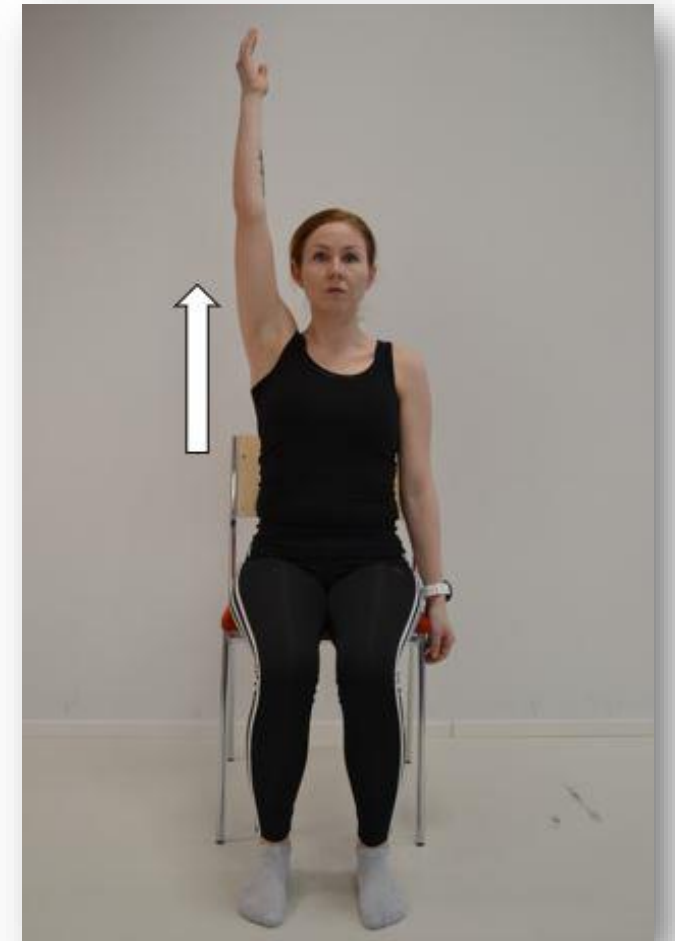
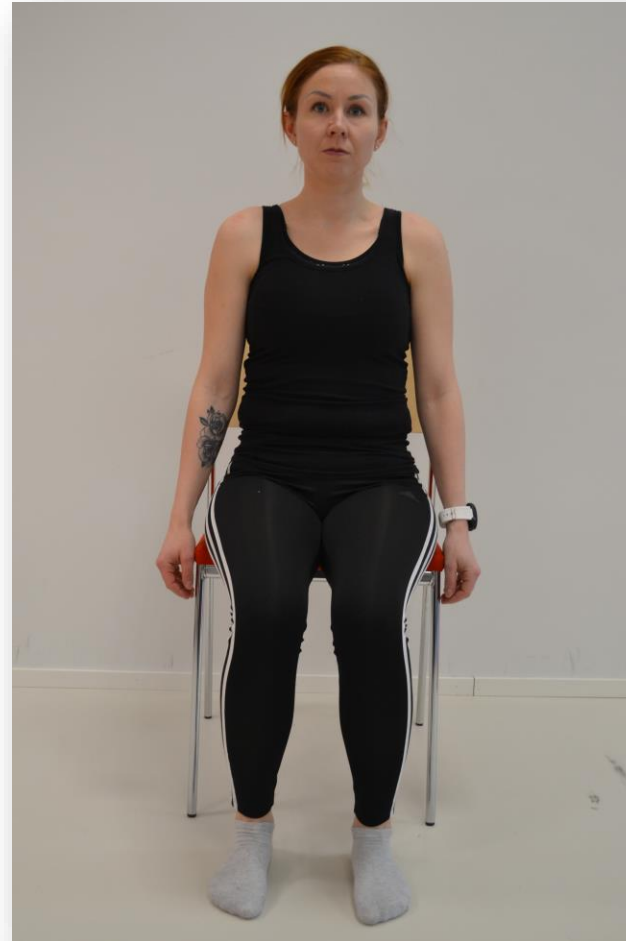
- Tue haava toisella kädellä liikkeitä tehdessä, kun haava on vielä paranemisvaiheessa
- Aseta kämmen / käsivarsi koko haavan päälle, paina kevyesti
- Haavan paraneminen on yksilöllistä, yleensä sen uudelleenmuodostumisvaihe kestää noin kolme viikkoa, minkä aikaa tukeminen on hyödyllistä
- Viikko leikkauksen jälkeen haavan vetolujuus on 3%, kolmen viikon kuluttua 30% ja kolmen kuukauden kuluttua 70-80% normaalista
- Haavaa tukemalla arpeen ei kohdistu ylimääräistä venytystä ja sen kollageenisäikeet saavat järjestäytyä rauhassa



Olkanelen dynaaminen liike eteen

- Istu tuolilla / seiso kädet vartalon vierellä
- Sisäänhengityksellä nosta käsi etukautta peukalo edellä mahdollisimman ylös
- Uloshengityksellä palauta samaa reittiä takaisin
- Muu vartalo pysyy paikallaan, liike tulee vain olkanivelestä
- Tue haava liikkeitä tehdessä, kun haava on vielä paranemisvaiheessa
- Helpotettu versio selinmakuulla

Toistot:



Olkanelen dynaaminen liike sivulle

- Istu tuolilla / seiso kädet vartalon vierellä
- Sisäänhengityksellä nosta käsi sivukautta peukalo edellä mahdollisimman ylös
- Uloshengityksellä palauta samaa reittiä takaisin
- Muu vartalo pysyy paikallaan, liike tulee vain olkanivelestä
- Tue haava liikkeitä tehdessä, kun haava on vielä paranemisvaiheessa
- Helpotettu versio selinmakuulla

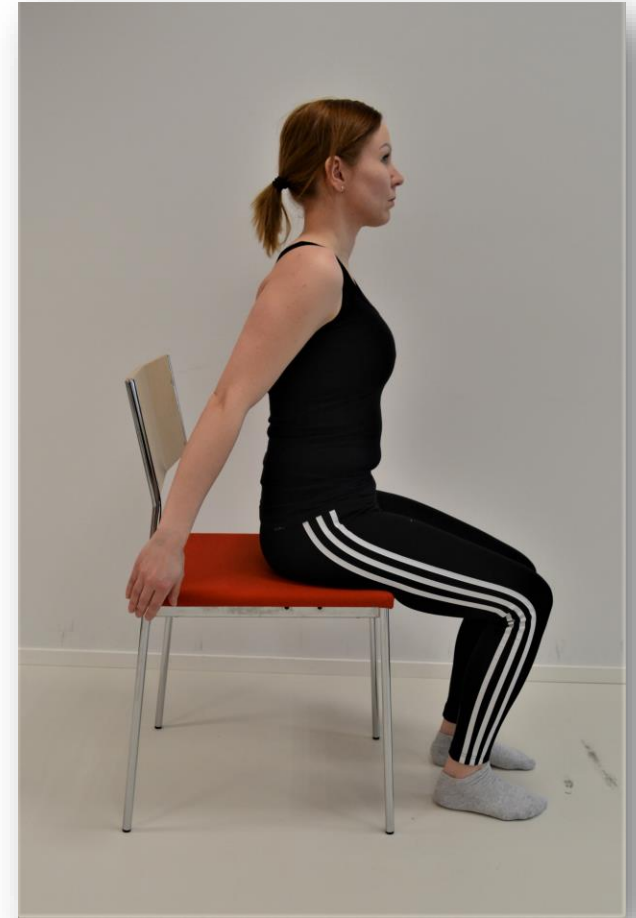
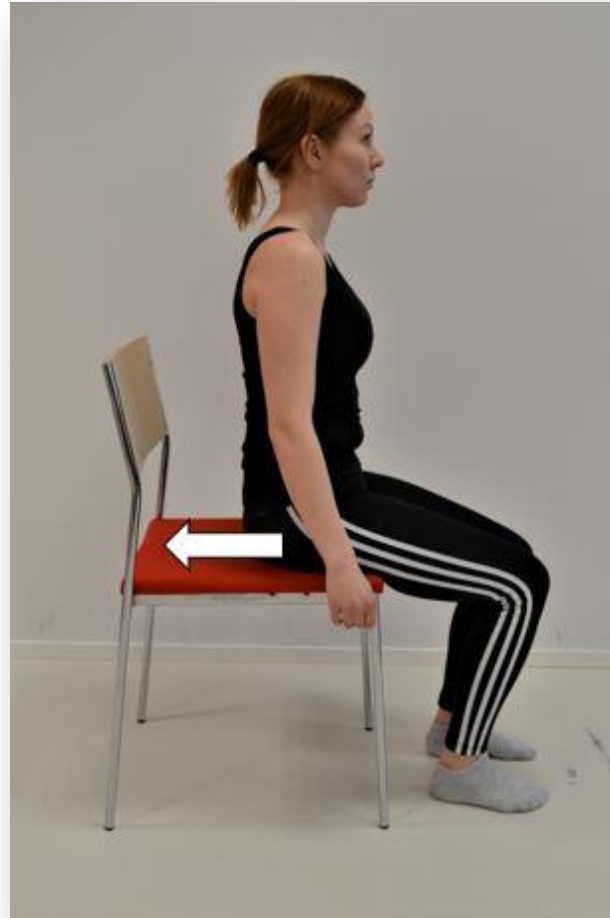
Toistot:



Olkanelen dynaaminen liike taakse

- Istu tuolilla / seiso kädet vartalon vierellä
- Sisäänhengityksellä ojenna kättä mahdollisimman pitkälle taakse
- Uloshengityksellä palauta samaa reittiä takaisin
- Muu vartalo pysyy paikallaan, liike tulee vain olkanivelestä
- Tue haava liikkeitä tehdessä, kun haava on vielä paranemisvaiheessa
- Helpotettu versio selinmakuulla

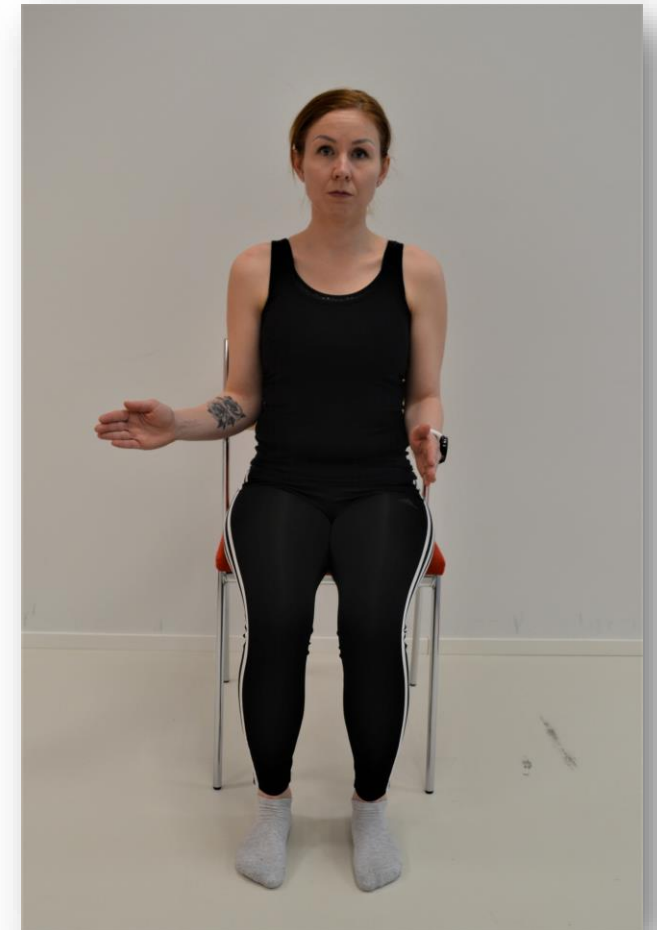
Toistot:



Olkanelen dynaaminen liike ulkokiertoon

- Istu tuolilla / seiso kädet vartalon vierellä, kyynänpää 90 asteen kulmassa
- Sisäänhengityksellä kierrä kyynärvartta ulospäin mahdollisimman pitkälle, kyynänpää pysyy kyljessä kiinni
- Uloshengityksellä palauta samaa reittiä takaisin
- Muu vartalo pysyy paikallaan, liike tulee vain olkanivelestä
- Tue haava liikkeitä tehdessä, kun haava on vielä paranemisvaiheessa
- Helpotettu versio selinmakuulla

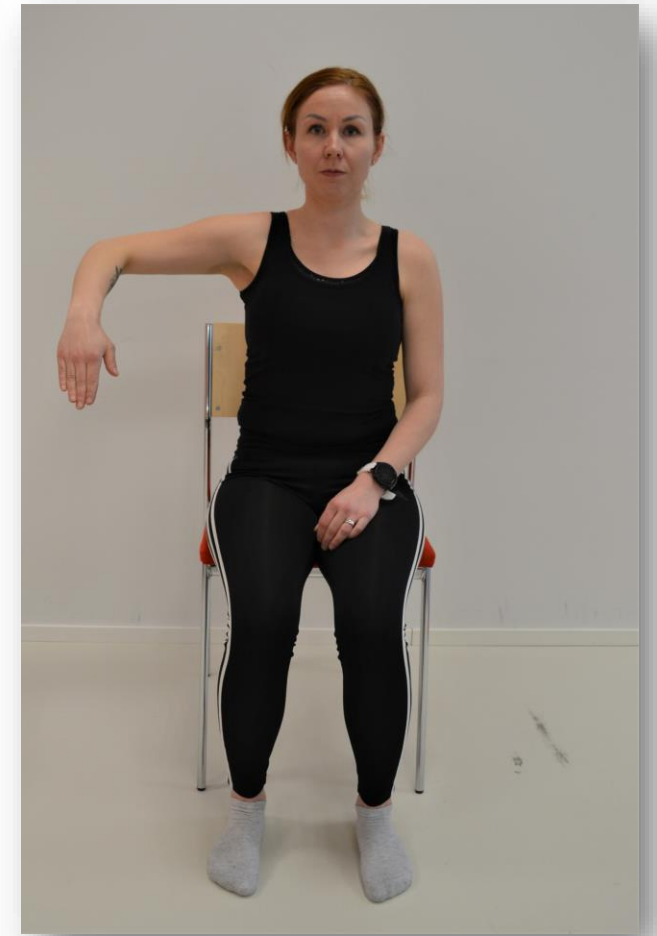
Toistot:



Olkanivelen dynaaminen liike sisäkiertoon

- Istu tuolilla / seiso kädet 90 asteen kulmassa olkapäästä ja kyynärpästä
- Sisäänhengityksellä kierrä käsivartta maata kohti, kyynärpäätä ja olkapäätä paikallaan
- Uloshengityksellä palauta samaa reittiä takaisin
- Muu vartalo pysyy paikallaan, liike tulee vain olkanivelestä
- Tue haava liikkeitä tehdessä, kun haava on paranemisvaiheessa
- Helpotettu versio selinmakuulla

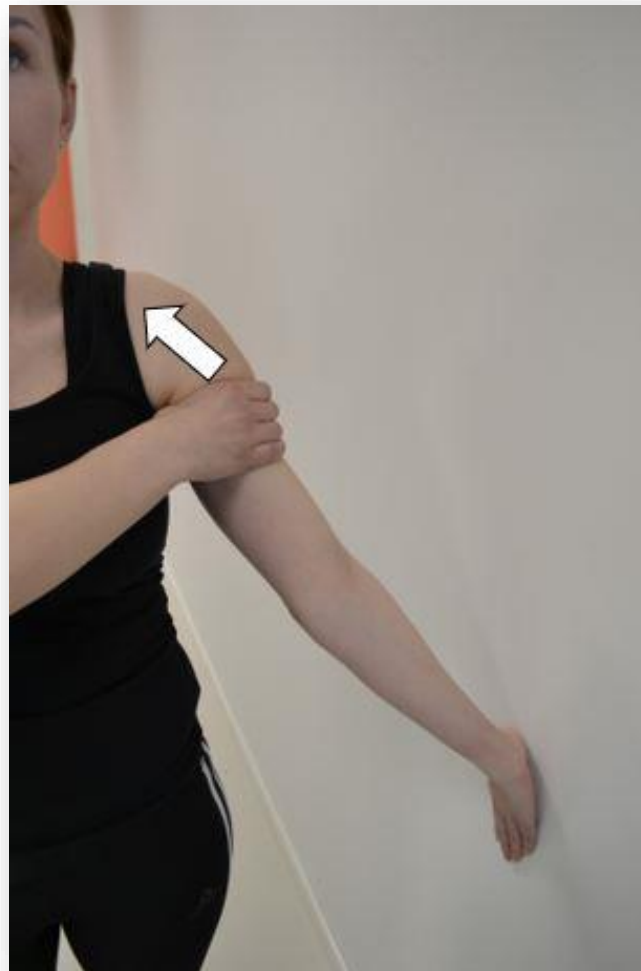
Toistot:



Lymfastrangien venytys

- Seiso seinän vieressä
- Aseta kämmen seinää vasten, sormet kohti lattiaa
- Suorista kyynärpää, käsivarsi pysyy hartialinjan alapuolella
- Pidä lapaluu paikallaan, älä anna olkapään kiertyä eteenpäin
- Ota toisella kädellä kiinni strangin päältä ja venytä kevyesti vartaloa kohti
- Aloita ote ranteesta, jos siellä on kiristystä ja siirry pikkuhiljaa kainaloa kohti

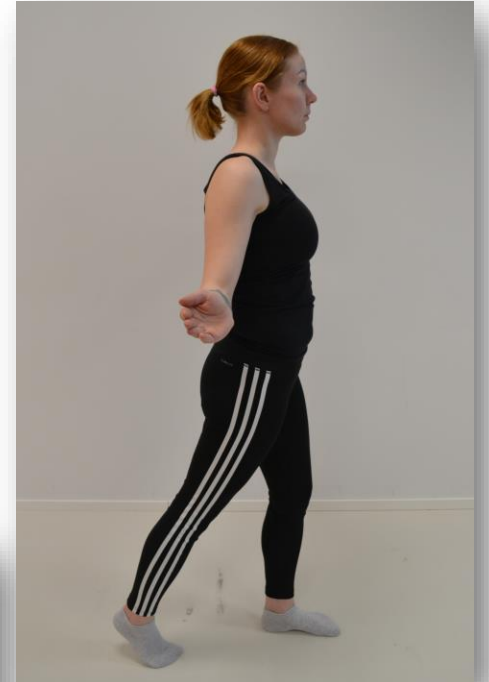
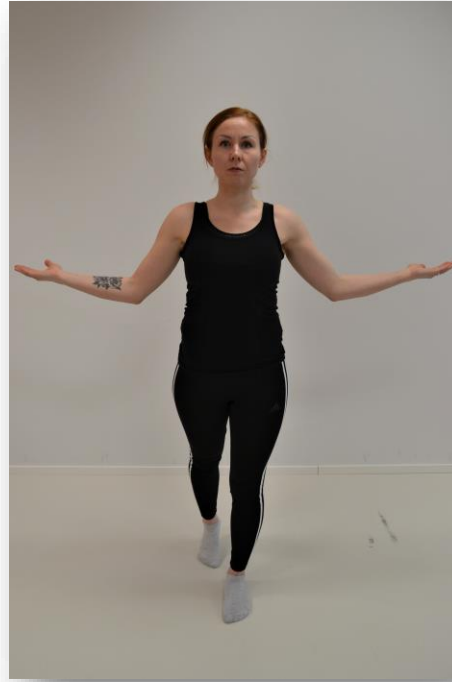
Toistot:



Yläraajan linjojen venytys

- Seiso käyntiasennossa, sisäänhengityksellä vie paino etummaiselle jalalle ja avaa rinta, kurota käsiä peukalo edellä taakse
- Tunne venytys rintalihaksissa, hauiksissa ja kyynärvarsien sisäpinnalla
- Uloshengityksellä vie paino takimmaiselle jalalle, kurota käsillä eteen alaviistoon ja pyöristä yläselkää
- Tunne venytys lapavälissä yläselässä
- Hengitysrytmin voi vaihtaa myös toisin päin ja sisäänhengitystä kohdistamalla tehostaa venytystä
- Helpotettu versio istuen

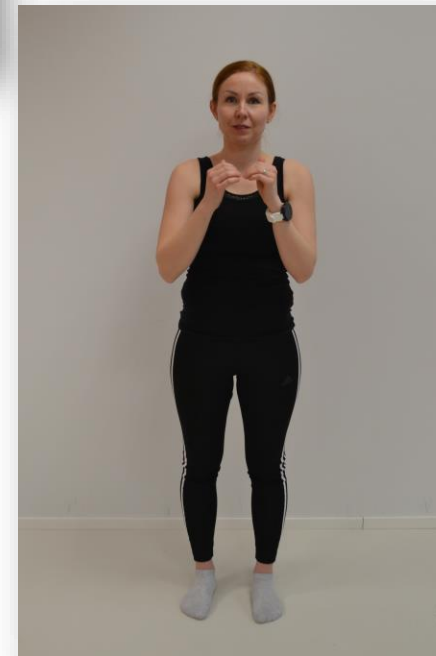
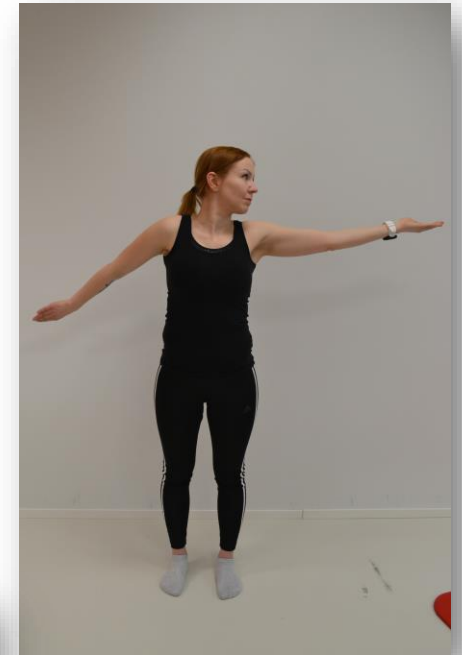
Toistot:



Yläraajan linjojen venytys kädet horisontaalisesti

- Seiso lantion levyisessä asennossa
- Sisäänhengityksellä kurota toisella kädellä sivulle peukalo edellä ulkokiertoon, katse seuraa kättä
- Toinen käsi kurottaa samaan aikaan taakse alaviistoon peukalo edellä sisäkiertoon
- Uloshengityksellä palauta kädet keskelle
- Sisäänhengityksellä toista liike toiselle puolelle
- Rintaranka saa lähteä kevyesti liikkeeseen mukaan, keskivartalon tuki säilyy
- Helpotettu versio istuen

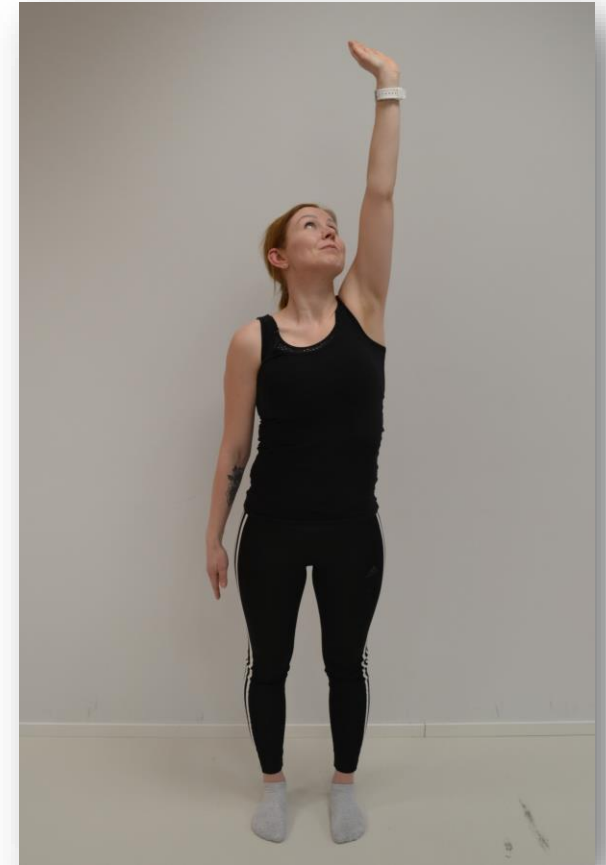
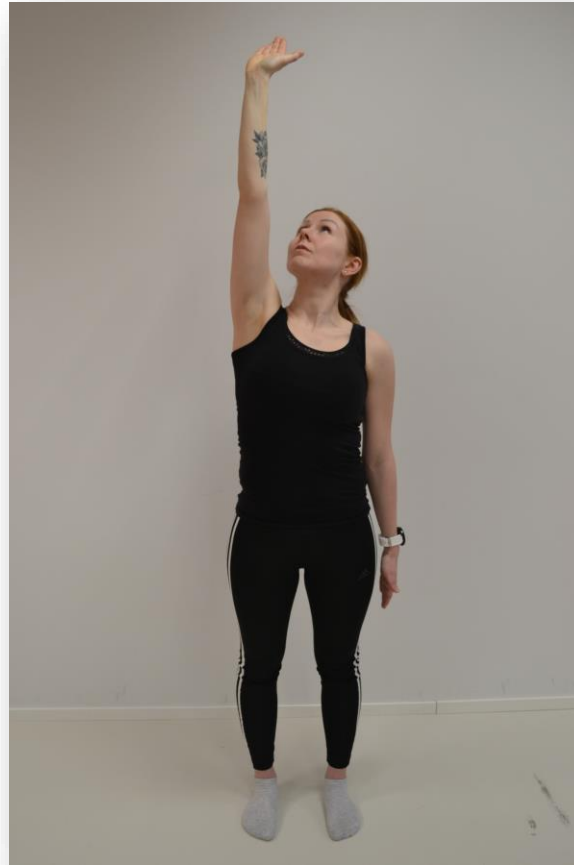
Toistot:



Yläraajan linjojen venytys kädet vertikaalisesti

- Seiso lantion levyisessä asennossa, kädet suorina vartalon sivuilla
- Sisäänhengityksellä kurota toisella kädellä kohti kattoa ja toisella samaan aikaan kohti lattiaa, katse seuraa ylempää kättä
- Anna rintarangan kiertyä hieman liikkeen mukana
- Uloshengityksellä palauta kädet rinnan tasolle
- Sisäänhengityksellä toista liike toiselle puolelle
- Anna peukaloiden kiertyä luonnolliselta tuntuvaan suuntaan
- Helpotettu versio istuen

Toistot:



Yläraajan takalinjan ja etummaisien sahalihaksen venytys

- Asetu lattialle istumaan ja kumarru alas / asetu päinmakuulle ja ojenna kädet suoriksi etuviistoon pikkurillit alustaa vasten
- Sisäänhengityksellä kurota toista kättä eteen ja paina alustaan
- Tunne venytys kyljessä, kainalossa ja olkavarren ojentajassa
- Uloshengityksellä rentoudu ja vaihda puoli

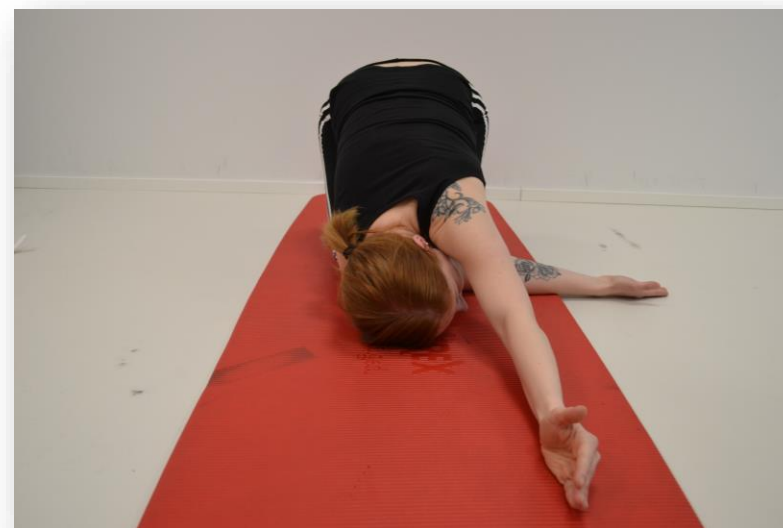
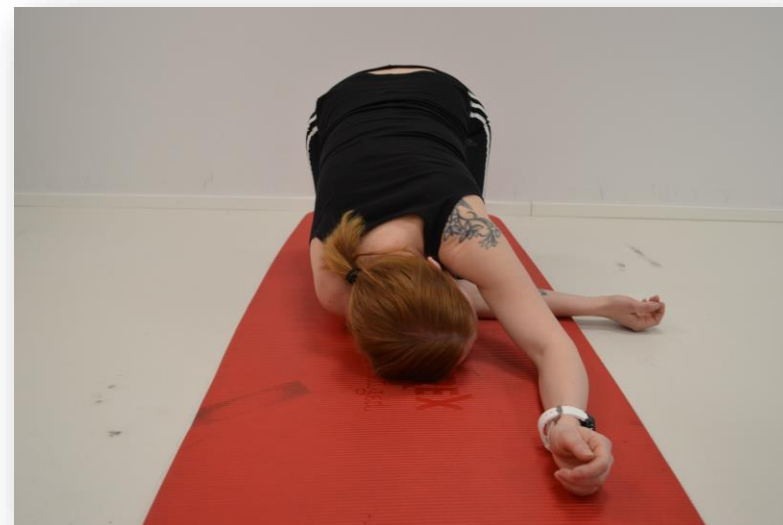
Toistot:



Yläraajan takalinjan venytys

- Asetu lattialle istumaan, kumarru alas toinen käsi suoraksi eteen lattiaa pitkin ja toinen kurottaa sivulle toisen käden kainalon alta
- Kurkkaa kainalon alta, poski nojaa lattiaan, peppu saa hieman nousta pystyyn
- Sisäänhengityksellä kurota toista kättä sivulle ja toista eteen, tunne venytys lapavälissä, rintarangassa ja olkapään takaosassa
- Uloshengityksellä rentoudu
- Kohdistamalla hengitystä lapaväliin saa tehostettua harjoitetta

Toistot:



Rintalihasten venytys ja rintarangan liikkuvuus

- Asetu kylkimakuulle polvet ja lonkat koukussa päällekkäin, tuo kämmenet yhdessä kädet suorina vartalon eteen
- Sisäänhengityksellä liu'uta päällimmäistä kättä pään yläpuolelta, lähellä lattiaa, kohti selkäpuolta ja anna rintakehän avautua
- Uloshengityksellä liu'uta käsi pään yläpuolelta samaa reittiä takaisin, katse seuraa päällimmäistä kättä
- Pidä lantio paikallaan, pyri tekemään liike yläselästä
- Kurkota liikkuvalla kädellä koko ajan pituutta

Toistot:



Olkapään takakapselin venytys ja rintarangan liikkuvuus

- Asetu kylkimakuulle polvet ja lonkat koukussa, tuo kämmenet yhdessä kädet suorana vartalon eteen
- Sisäänhengityksellä liu'uta päällimmäistä kättä alemman etupuolelle, anna selän kiertyä
- Uloshengityksellä liu'uta käsi vartalon vierestä kohti takaseinää, kierrä voimakkaammin yläselästä, katse seuraa päällimmäistä kättä
- Pidä lantio paikallaan, pyri tekemään liike yläselästä

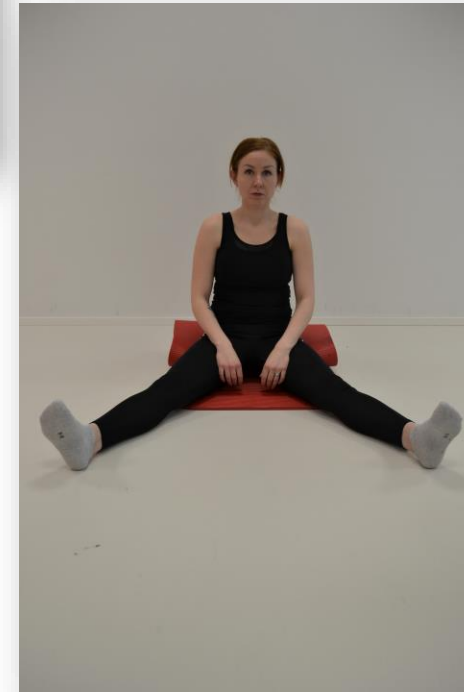
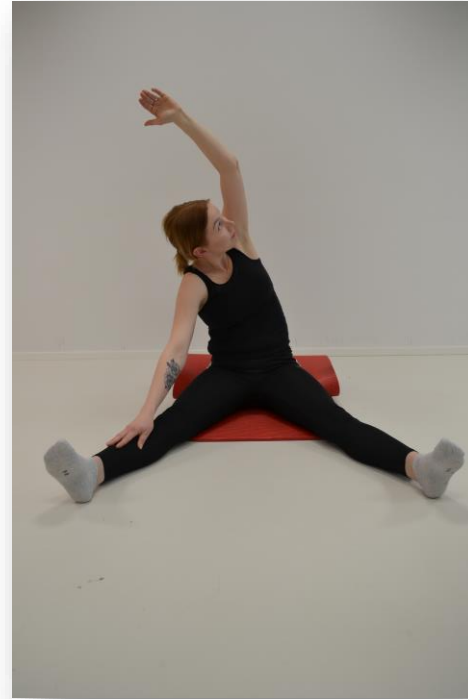
Toistot:



Lateraalilinjan yläosan ja yläraajan linjojen venytys

- Istu lattialle jalat auki, ojenna selkää, polvet saa koukistua hieman
- Sisäänhengityksellä taivuta pyöreällä selällä kädet edellä eteenpäin jalkojen väliin, uloshengityksellä rentoudu
- Sisäänhengityksellä vie kädet toista jalkaa kohti, avaa rintakehä eteenpäin ja kurota ylemmällä kädellä sivuseinää kohti, kurkkaa kainalon alta
- Uloshengityksellä vaihda puolta pyöreällä selällä eteenpäin kurottaen
- Sisäänhengityksellä sama toiselle puolelle
- Tunne venytys kyljen alueella

Toistot:



Syvän etulinjan venytys selinmakuulla

- Selinmakuulla vie kädet pään yläpuolelle suoriksi, kämmenet kohti kattoa
- Sisäänhengityksellä kurota ristikkäisillä raajoilla (oikea käsi ja vasen jalka) lattiaa pitkin poispäin vartalosta
- Uloshengityksellä rentouta
- Sisäänhengityksellä kurota toisilla raajoilla
- Tunne kuinka vartalo venyy pituutta, raajat ja vartalo pysyy lattiassa koko ajan

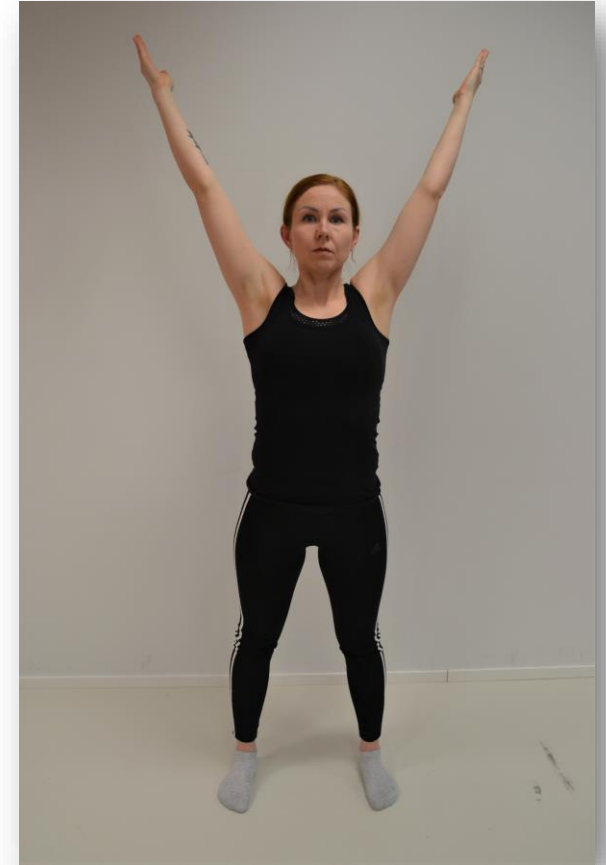
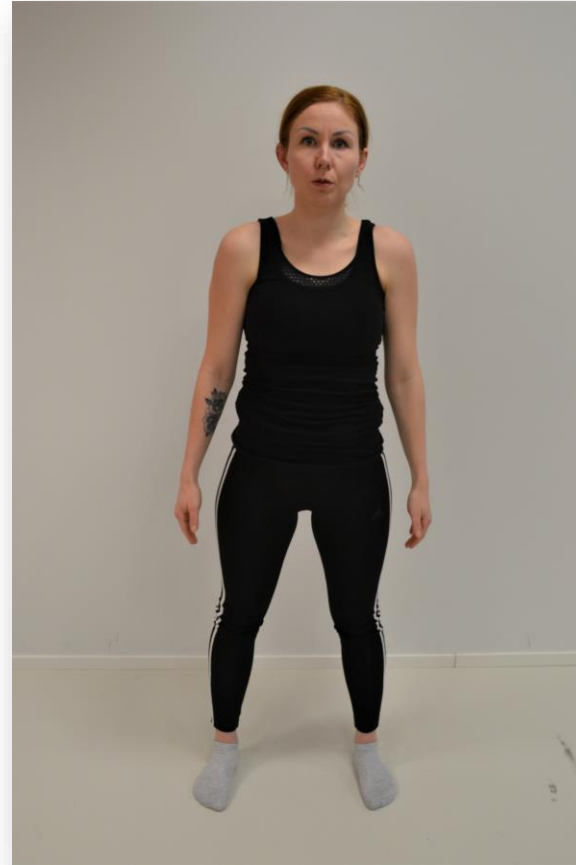
Toistot:



Etulinjan tähtivenytys

- Seiso hartioita leveämmässä haara-asennossa, lonkat ja jalkaterät hieman ulkokierrossa
- Sisäänhengityksellä ojenna lantio, kohota rintaa kohti kattoa ja kurota käsillä ylös takaviistoon
- Tunne venytys lantion, keskivartalon ja rintakehän alueella, selkäranka pitenee
- Uloshengityksellä palaa alkuasentoon
- Vatsa pysyy aktiivisena koko liikkeen ajan, alaselässä ei saa tuntua kipua
- Helpotettu versio istuen

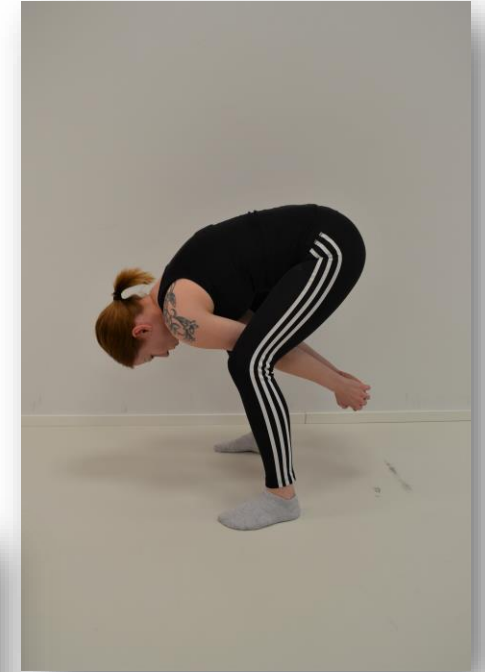
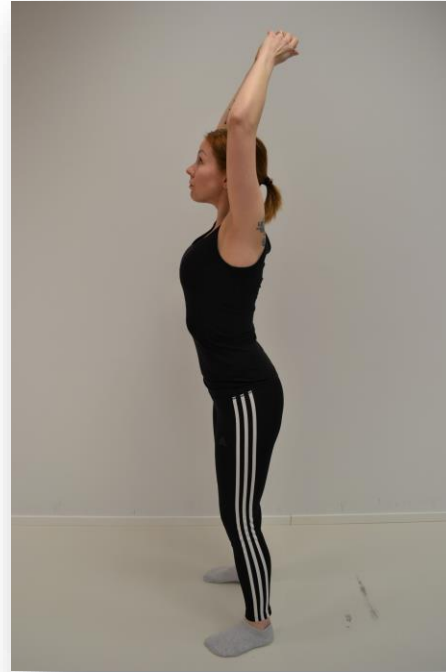
Toistot:



Lentävä miekka -liike

- Seiso hartioita hieman leveämmässä asennossa
- Laita kämmenet ristiin, kädet suorina vartalon etupuolella
- Sisäänhengityksellä kurota käsillä kohti kattoa, tunne venytys vartalon etupuolella
- Uloshengityksellä anna käsien laskeutua suorina jalkojen väliin, selkä pyöristyy, vartalon takapuoli venyy
- Polvet pienessä koukussa liikkeen ajan
- Kurotuksessa vatsa pysyy aktiivisena, selkä tuettuna

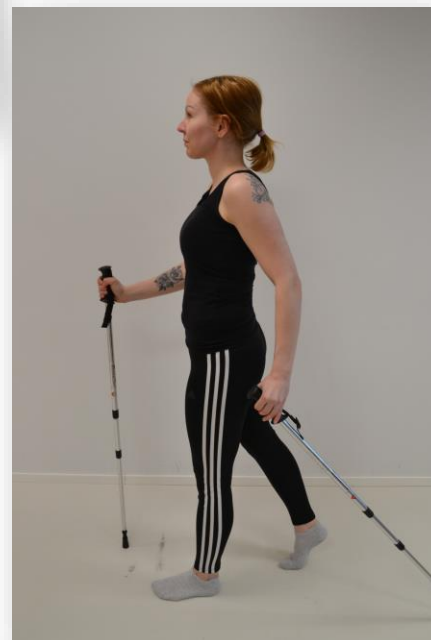
Toistot:



Toiminnallinen liikkuvuus

- Tee toiminnallista olkanivelen liikkuvuusharjoittelua suuntaan, joka sinulla on rajoittunut (eteen/taakse/sivulle/sisä- tai ulkokiertoon), kiristykseen asti ja takaisin
- Eteen ja sivulle: Kurota pullo hyllyltä ja laita se takaisin paikoilleen / ota vaate naulakosta ja laita se takaisin
- Taakse: Sauvakävelyssä tai hiihdossa työntö

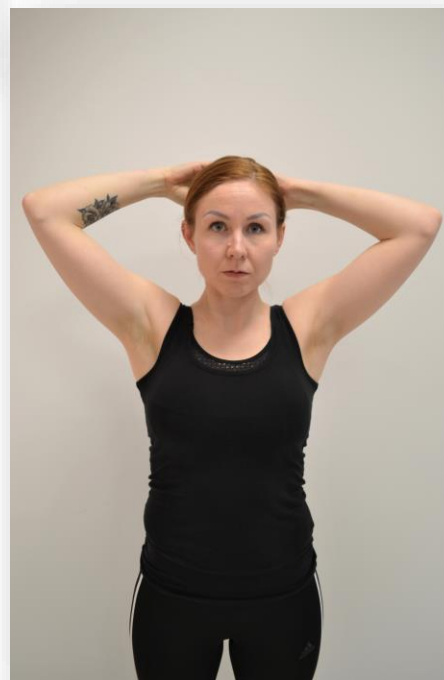
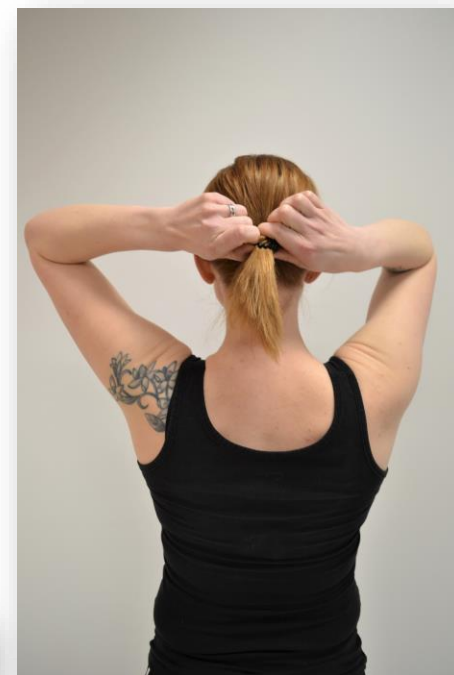
Toistot:



Toiminnallinen liikkuvuus 2

- Tee toiminnallista olkanivelen liikkuvuusharjoittelua suuntaan, joka sinulla on rajoittunut (eteen/taakse/sivulle/sisä- tai ulkokiertoon), kiristykseen asti ja takaisin
- Sisäkierto: Rapsuta yläselkää kädellä alakautta
- Ulkokierto: Harjaa hiukset / tee poninhäntä

Toistot:



Manuaalinen terapia

Lymfastrangien käsittely

Lymfastrangien avaaminen

- Etsi kireää, juosteinen, kovettunut imusuoni
- Löysää ihoa
- Venytä kireää lymfastrangia ja pyöräytä lopussa, niin että tunnet sormissa napsahduksen
- Aloita helpoista kyynärvarren ja olkavarren strangeista, siirry ranteeseen ja vartaloon ja ota lopuksi kainalo
- Venytä lopussa kainalon alue
- Itsenäinen lymfastrangien avaaminen samalla tekniikalla



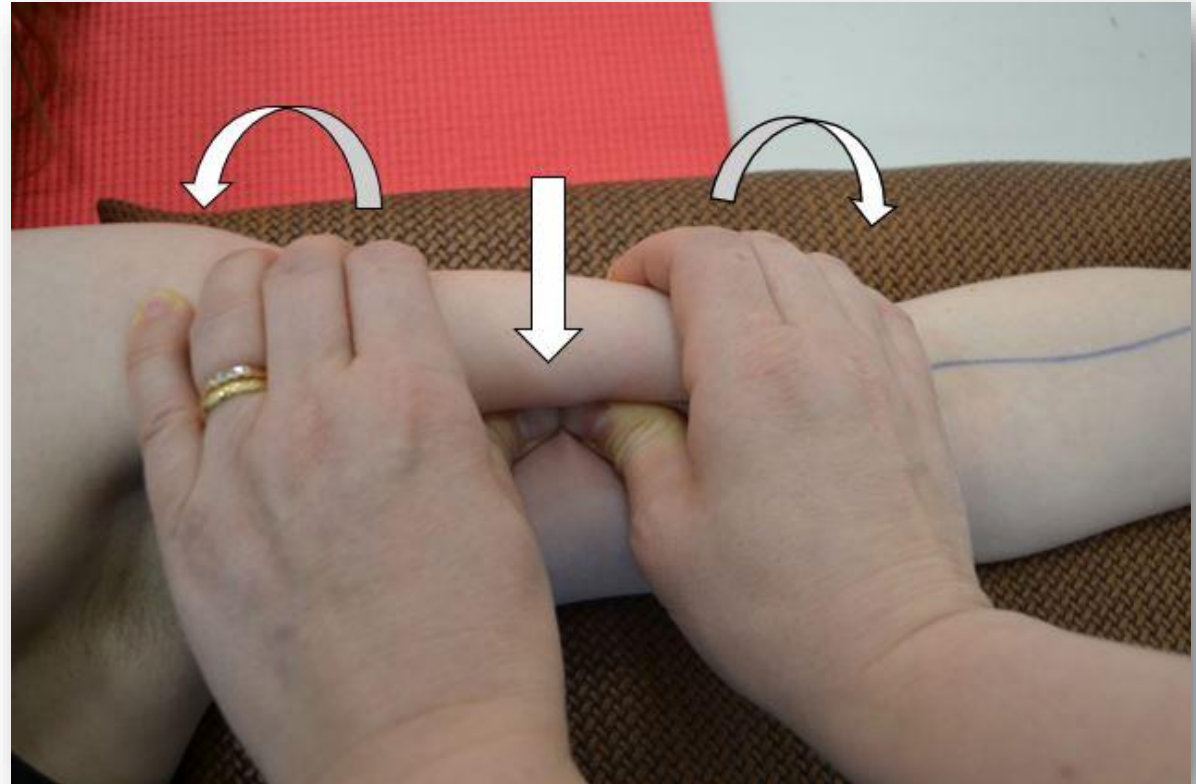
Lymfastrangien traktio

- Asiakas selinmakuulla, käsi vartalon vierellä, kyynärpää (ja ranne) ekstensiossa
- Aloita käsittely lymfastrangin distaaliosista
- Aseta sormet strangin päälle 2-10 cm päähän toisistaan, venytä strangin päällä olevia kudoksia vastakkaisiin suuntiin
- Kun asiakas ei enää tunne kiristystä, vie olkapäätä pikkuhiljaa enemmän abduktioon tehostaaksesi venytystä
- Käsittele kaikki kohdat strangista, joissa asiakas tuntee kiristystä



Lymfastrangien taivutus

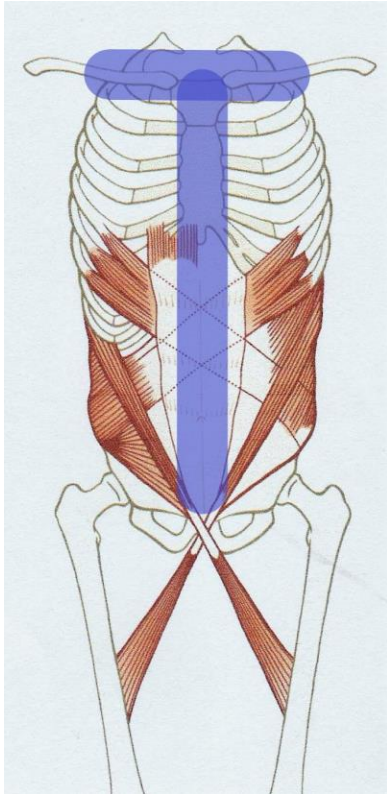
- Asiakas selinmakuulla, yläraaja abduktiossa niin, että strangi on venyneenä
- Paina peukaloilla kohtisuoraan strangia kohti, muilla sormilla taivuta strangia vastakkaisiin suuntiin
- Käsittele kaikki kohdat strangista, joissa asiakas tuntee kiristystä



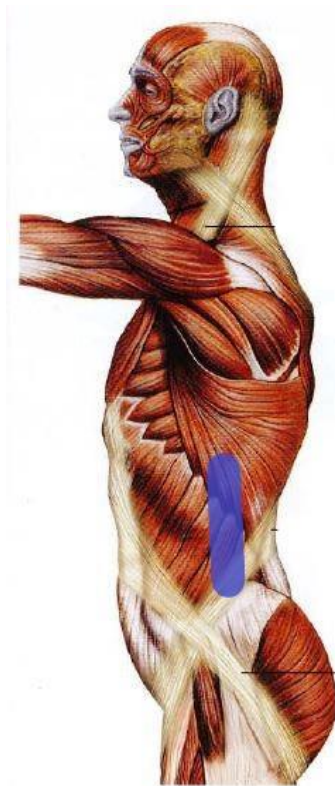
Arpea ympäröivien kudosten faskiakäsittely

- Voidaan aloittaa arven vielä parantuessa

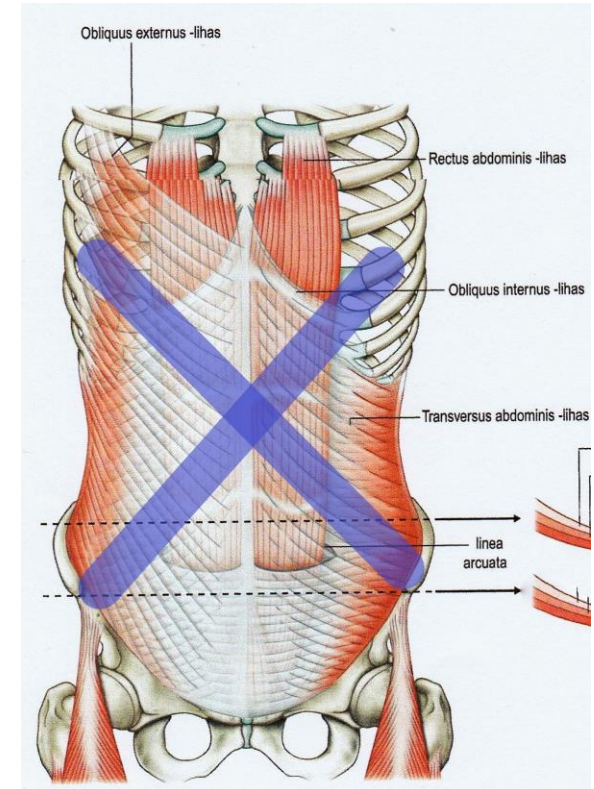
Kuvat vatsan alueen ja kyljen faskioista



- Suorien vatsalihasten ja sternokostaalisen faskian kulkusuunta kuvattu sinisellä värillä



- Lateraalilinnan kulkusuunta kuvattu sinisellä värillä



- Vinojen vatsalihasten faskioiden kulkusuunta kuvattu sinisellä värillä

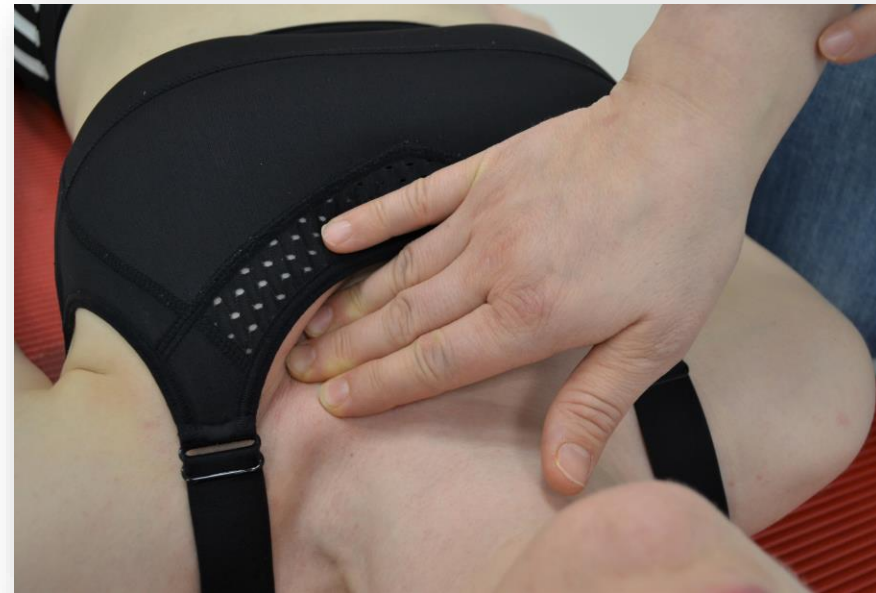
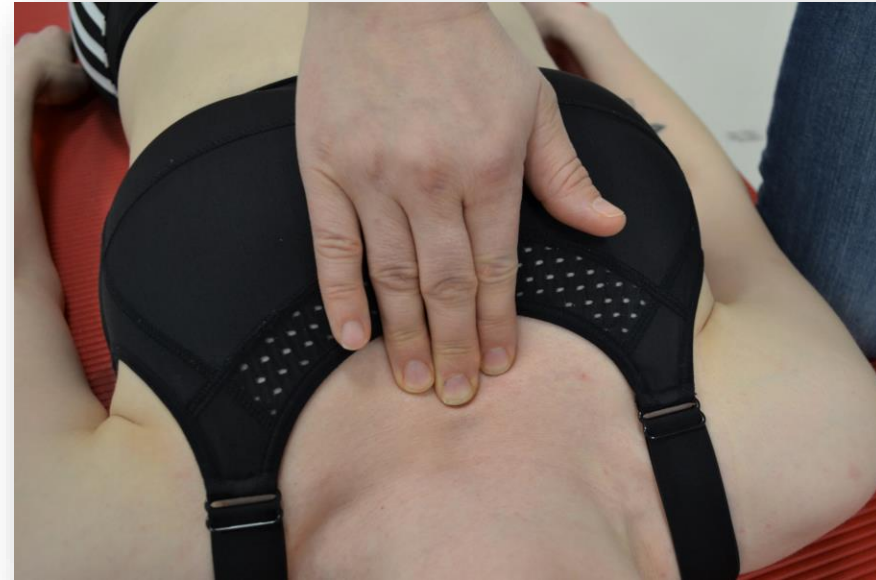
Suorien vatsalihasten faskiakäsittely

- Asiakas selinmakuulla, aloita käsittely suorien vatsalihasten alaosasta, pidä sormet koukussa
- Ojenna sormet auki, pidä kyynärpäät alhaalla, jotta et paina liikaa ja pysyt lihaskerroksessa
- Venytä kudosta poispäin lantiosta, jatka käsittelyä koukistaen ja ojentaen sormia
- Käsittele suorat vatsalihakset koko pituudelta rintalastasta asti, varo käsitellessä miekkalisäkettä
- Vapauta ote ja kytkeydy uudelleen, mikäli rasvakudos rajoittaa yhteyttä faskiaan



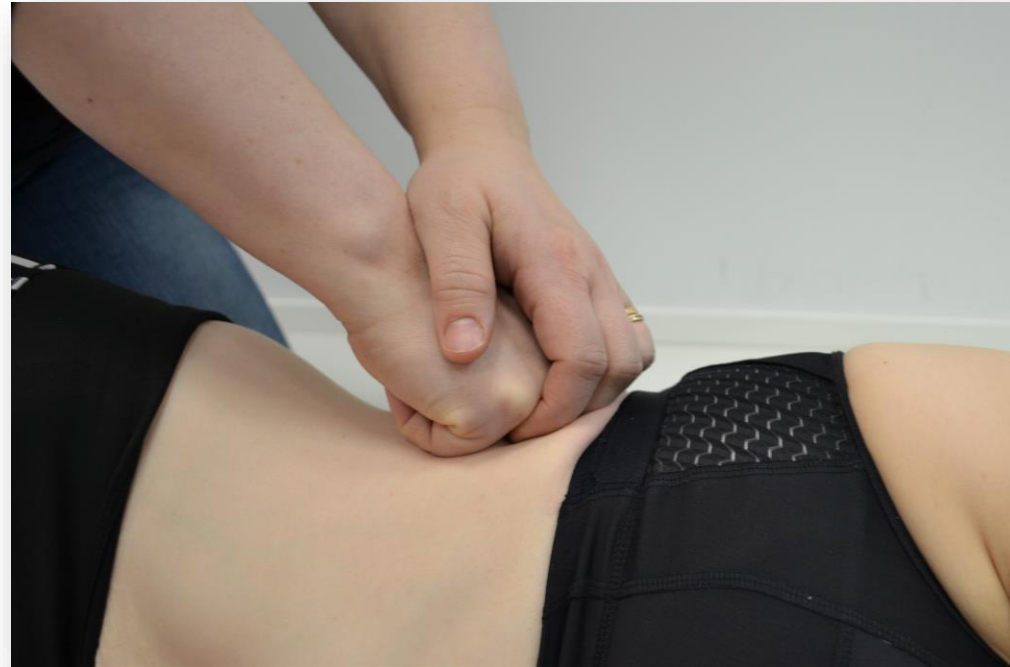
Sternokostaalisen faskian käsittely

- Rintalastaan asti päästyäsi käsittele sitä koko pituudeltaan, myös sen sivuilta sternokostaalinivelten vapauttamiseksi
- Rintalastan yläosassa jatka käsittelyä ulospäin kohti kättä, solisluuhun päin, tämä voi auttaa avaamaan rintaa
- Älä suuntaa käsittelyä kohti kurkkua



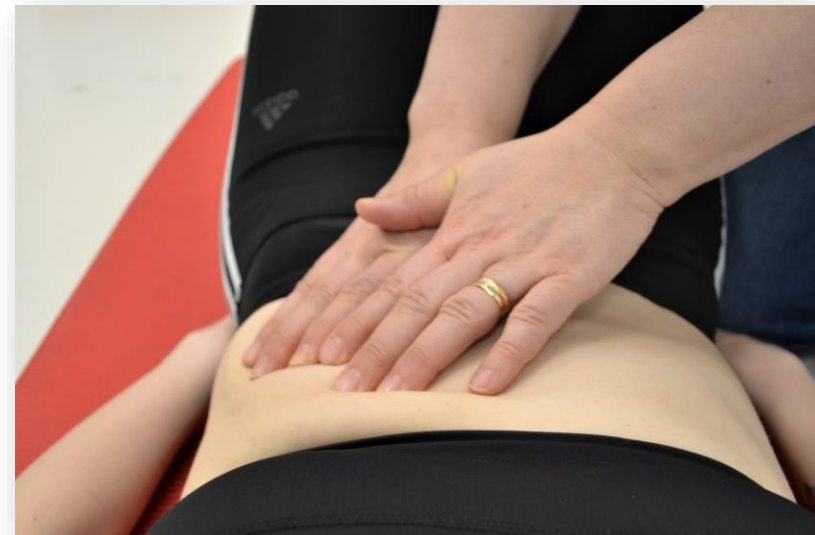
Lateraalilinjan faskiakäsittely kylkimakuulla

- Vartalon lyhentyneen puolen lateraalisen kudoksen vapauttamiseksi käsittele sitä suoliluun yläpuolelta lähtien
- Kädet nyrkissä, kynärpäät alhaalla, kulje lateraalista linjaa pitkin kylkiluihin asti
- Venytä kudoksia ylöspäin
- Rintakehän kohdalla käsittele pehmeästi kämmenillä
- Älä paina liian voimakkaasti kylkiluita, mutta tarpeeksi, jotta saat vaikutuksen myofaskiaaliseen kerrokseen
- Asiakkaan rauhallinen hengitys mukana käsittelyssä



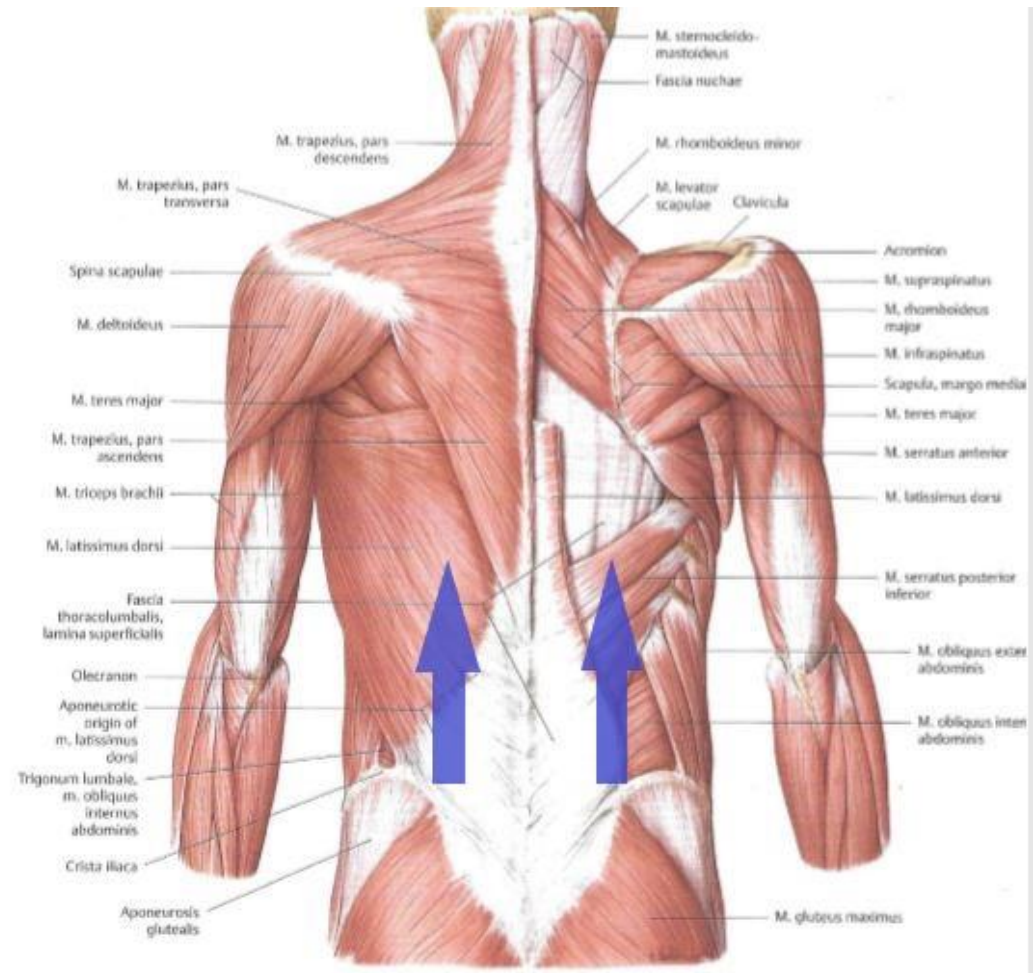
Ulompien ja sisempien vinojen vatsalihasten faskiakäsittely

- Asiakas selinmakuulla, polvet koukussa
- Aloita käsittely mediaalisesti ja hieman superiorisesti SIAS:sta
- Suuntaa käsittely vastakkaisia kylkiluita kohti, ulompien ja sisempien vinojen vatsalihasten linjaa pitkin
- Pysy lihaskerroksessa, älä paina liian syväälle vatsaan
- Voidaan toteuttaa passiivisesti, vain hengitys liikkeenä
- Tehostaakseen venytystä asiakas voi laskea polvensa sillä puolella, jolla terapeutti käsittelee tai kurottaa kättään pois päin terapeutista



Kuva lateraalisesta saumasta

- Lateraalisen sauman käsittelysuunta kuvattu sinisellä värillä
- Nuolen lähtökohta lateraalisen sauman kohdalla

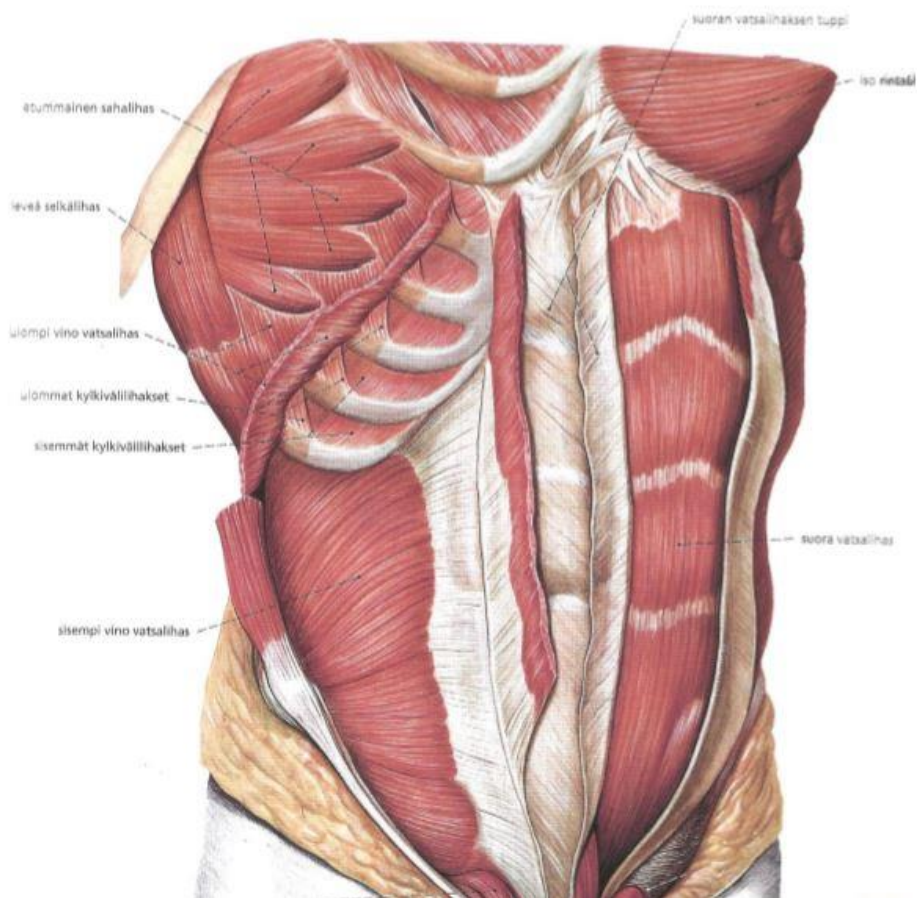


Lateraalisen sauman nostaminen

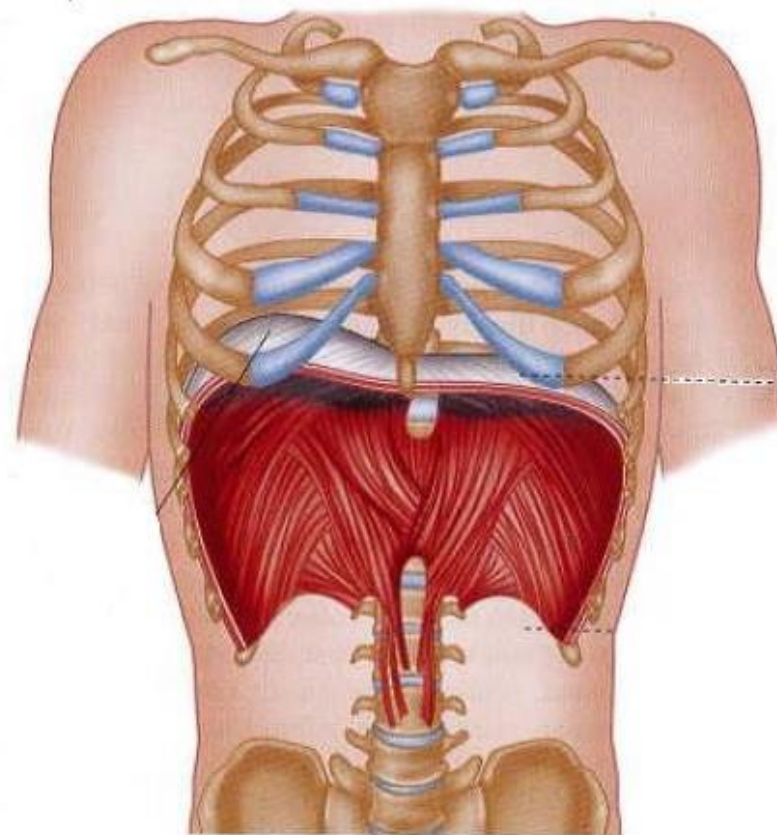
- Asiakas eteentaivutusasennossa penkillä istuen
- Paina sormenpäillä selän ojentajista lateraalisesti
- Pyydä asiakasta nousemaan hitaasti ylös istuma-asentoon pyöreällä selällä, nosta samalla kudosta ja liu'u kohti alinta kylkiluuta
- Auttaa posteriorisesti kallistuneen rintakehän korjaamisessa, jolloin tämä faskiaalinen linja on lyhentynyt



Kuva kylkikaareen kiinnittyvistä lihaksista/faskioista



- Osa kylkikaareen kiinnittyvistä lihaksista ja faskioista



- Pallea kiinnittyy kylkikaareen lihassäikeillä sekä faskioilla

Kylkikaaren avaaminen

- Kostaalisen kaaren alueelle muodostuu usein kiinnikkeitä: vatsalihasten syvemmät faskiakerrokset kiinnittyvät siihen, pinnallisemmat kulkevat sen yli, pallean faskiat kiinnittyvät myös syvälle siihen
- Suorien ja vinojen vatsalihasten käsittelyllä saa pinnalliset kudokset rentoutumaan, mikä mahdollistaa pääsyn syvempiin kudoksiin
- Tue toisella kädellä kylkiluita, painamalla niitä kevyesti kohti alempaa kättä
- Työnnä toisella kädellä kylkikaaren alle, kuljeta kudosta taakse kaaren linjaa seuraamalla, käy läpi kiinnikkeitä



Pallean vapauttaminen

- Tue toisella kädellä kylkiluita, painamalla niitä kevyesti kohti alemmaa kättä
- Työnnä toisella kädellä kylkikaaren alle, suorista vatsalihaksista lateraalisesti, kaaren anterioriseen pintaan
- Riippuu kudoksen avoimuudesta, kuinka syväälle pääsee, mutta todennäköisesti ainakin pallean faskiaalisiin kiinnityskohtiin
- Kipristä sormet kaaren alla, jotta viskeraaliselle kudokselle ei aiheudu haittaa
- Kudosta voi kuljettaa mihin suuntaan tahansa on tarpeen



Arven faskiakäsittely

- Arven tulee olla täysin parantunut ja ruven poissa, ennen kuin sitä aletaan käsitellä (yleensä 3-4 vkoa leikkauksesta)
 - Alussa isot, pehmeät otteet
 - Kannattaa aloittaa arven reunoilta
- Tarvittaessa pikkuhiljaa asiakkaan aktiivinen liike mukaan tehostamaan venytystä

Arven vierestä käsittely kohti arpea ja arven suuntaisesti

- Paina arven molemmilta puolilta kohti arpea kudostavastukseen asti, kunnes kiristys helpottaa
- Käsittele arpi koko pituudeltaan
- Paina arven vierestä molemmilta puolilta kudostavastukseen asti, arven suuntaisesti, kunnes kiristys helpottaa
- Käsittele arpi koko pituudeltaan
- Itsenäinen arven käsittely samoilla tekniikoilla



Arven päältä käsittely

- Palpoi arpea sen koko pituudelta, etsi kipein kohta, aloita käsittely siitä
- Paina sormilla arven päältä, kunnes tunnet kudosisvastuksen
- Pidä ote, kunnes kudosis vapautuu johonkin suuntaan
- Etsi seuraavaksi kipein kohta ja jatka samaa, kunnes koko arpi on käsitelty
- Itsenäinen arven käsittely samalla tekniikalla



Arven päältä käsittely kellonaikojen suuntaan

- Palpoi arpea sen koko pituudelta, etsi kipein kohta ja aloita käsittely siitä
- Paina sormilla arven päältä ensin klo 3 suuntaan, sitten klo 6, klo 9 ja viimeisenä klo 12, etsi kirein suunta
- Aloita käsittely kireimpään suuntaan, paina kudostavastukseen asti, kunnes kudoksesta antaa periksi ja kipu helpottaa
- Käsittele useasta kohdasta, kunnes huomaat kireyden helpottavan
- Itsenäisen arven käsittely samalla tekniikalla



Arven puristelu

- Purista arven molemmilta puolilta niin, että kudokset kohoavat sormien välissä
- Käsittele arpi koko pituudeltaan, kunnes kiristys helpottaa
- Voidaan tehdä myös pitkittäin arpeen nähden
- Itsenäinen arven käsittely samalla tekniikalla



Lähteet

- Duncan, R. 2014. Myofascial release. Champaign: Human Kinetics.
- Earls, J. & Myers, T. 2013. Faskia vapaaksi – keho tasapainoon. Saarijärvi: VK-Kustannus Oy.
- Fourie, W. 2013. Surgery and scarring. Teoksessa Schleip, R., Findley, T., Chaitow, L. & Huijing, P (toim.) Fascia: The tensional network of the human body. Kiina: Elsevier.
- Gilroy, A. M., MacPherson, B.R. & Ross, L. M. 2013. Muscles of the Back: Overview. Teoksessa A. M. Gilroy, B. R. MacPherson & L. M. Ross (toim.) Atlas of Anatomy. Kiina: Thieme Medical Publishers.
- Kettukangas, V. & Puranen, A. 2018. FasciaMethod –liikepankki. FasciaMethod –ohjaajakoulutus 10/2018.
- Lahtinen-Suopanki, T. 2018. Lihaksistoon liittyvien faskioiden fysiologia. Turku: Medirehabook kustannus Oy.
- Luomala, T. 2018. Hypermobiliteetti, skolioosi ja faskiat –koulutus 4/2018.
- Myers, T. 2012. Anatomy Trains. Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Olkkonen, E. 2018. Arvet. Luentomateriaali.
- Olkkonen, E. 2018. Fysioterapeutti. Lääkärikeskus Aava Kamppi. Haastattelu 14.12.2018.
- Olkkonen, E. 2018. Lymfastrangit. Luentomateriaali.

Lähteet

- Schleip, R. & Müller, D. 2015. Fascial Fitness. Teoksessa R. Schleip (toim.) Fascia in sport and movement. Iso-Britannia: Handspring Publishing.
- Schleip, R. & Müller, D. G. 2012. Training principles for fascial connective tissues: Scientific foundation and suggested practical applications [viitattu 4.3.2019] Saatavissa: https://www.fasciaresearch.de/publications/Schleip_TrainingPrinciplesFascial.pdf
- Stecco, C., Stern, R., Porzionato, A., Macchi, V., Masiero, S., Stecco, A. & De Caro, R. 2011. Hyaluronan within fascia in the etiology of myofascial pain [viitattu 14.2.2019]. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/51688372_Hyaluronan_within_fascia_in_the_etiology_of_myofascial_pain
- Syrjälä, M.-L. 2018. Fysioterapeutti. HUS Kirurginen sairaala. Haastattelu 25.10.2018.
- Ullmann, H. F. 2009. Opas anatomiaan. Saksa: Elsevier GmbH.
- Zuther, J. E. & Norton, S. 2012. Lymphedema Management: The comprehensive Guide for Practitioners. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral-proquest-com.aineistot.lamk.fi/lib/lamk-ebooks/reader.action?docID=1543264#>