

erapeutin avulla ja ohjeilla



miä apuna käyttäen. Harjoittelussa lähdimme venyttämään ja vahvistamaan lonkan toiminnan kannalta tärkeitä lihaksia. Teimme myös ylävartaloa avaavia liikkeitä, sillä Jarmolla on kiertovajetta rintarangan alueella, Susanna Hartman sanoo.

- Kotiharjoittelulla on tilanteen korjaamisessa olennainen merkitys. Ensimmäisellä kerralla annoin kotiin vain kaksi liikettä, joita tehdään päivittäin, kerran tai kaksi päivässä. Seuraavalla fysioterapiakäynnillä annoin kolme harjoitetta lisää. Liikkeitä ei saa olla liikaa, jotta kynnyksen tekemiseen ei nouse liian suureksi.

Wallen tilanne alkoi helpottua yllättävän nopeasti. - Jo ensimmäisen fysioterapiakerran jälkeen tunnettomuus alkoi vähetä. Tein liikkeitä päivittäin, joinakin päivinä kahdeksan otteeseen. Yhtenä päivänä annoin paikkojen levätä, koska jalka kipeytyi kävellessä yllättäen pohkeen ulkosyrjästä. Se oli kuitenkin vain väliaikaista, ja kolmannen fysioterapiakäynnin ja noin puolentoista viikon harjoittelun jälkeen tilanne oli jo selvästi parempi. Menin kokeilemaan sählyä. Lämmittelin ja venyttelin ennen peliä hyvin ja pystyinkin pelaamaan normaalisti. Nyt tuntuu ajoittain enää pientä puutumista ukkovarpaassa. Takana on neljä käyntiä fysioterapiassa ja päivittäinen kotiharjoittelu.

Harjoittelu myös jatkuu. - Nyt kun tiedän, millaisia venyttelyjä ja vahvistavia liikkeitä on hyvä tehdä, teen ne jossain kohtaa päivää. Aikaa harjoitteisiin menee vain puolen tuntia, mutta liikkeet on tehtävä keskittyneesti.

Susanna Hartman kertoo, että toiminnalliset häiriöt ovat yleisiä eri-ikäisillä paljon liikkuvilla. - Fysioterapeutti katsoo kokonaisuuden ja ohjaa venyttämään ja vahvistamaan juuri oikeita lihaksia. Asiakkaan oma sitoutuminen hoitoon ja harjoitteluun on tärkeää, sillä tilanteen korjaaminen vaatii aluksi päivittäistä työtä ja aktiivisuutta - ei kuitenkaan kohtuuttomasti, sillä jo kerran päivässä keskittyneesti tehdyt liikkeet auttavat. Jatkossa riittää se, että lämmittelee, venyttelee ja tekee annetut liikkeet pari kolme kertaa viikossa huolellisesti. Oireiden uusiutumista voi siten ehkäistä. ●

Mitä tarkoitetaan toiminnallisella häiriöllä?

Toiminnalliset häiriöt, joiden takaa löytyy lihaskireyksiä ja lihasepätasapainoa, ovat yleisiä monenikäisillä liikkujilla. Tilanne korjaantuu usein oikeanlaisilla harjoitteilla, joilla lisätään juuri tiettyjen lihasten venyvyyttä, kestävyyttä ja voimaa. Fysioterapeutin ammattitaitoon kuuluu analysoida kokonaistilanne ja neuvoa harjoitteet, joiden säännöllinen tekeminen estää häiriön uusiutumisen jatkossa.

Jos sinulla on hermoärsytystyyppistä oiretta, voit tilata ajan neuraalikudoksen fysioterapiaan erikoistuneelle fysioterapeutille. Monet fysioterapeutit lisäkoulutautuvat jatkuvasti ja hankkivat omia erikoistumisalueitaan. Voit fysioterapialaitoksesta aikaa tilatessasi tiedustella, millaisia erikoistumisalueita ko. laitoksen fysioterapeuteilla on. Myös yritysten www-sivuilla on paljon tietoa. Linkkejä oman paikkakuntasi fysioterapialaitosten sivuille löydät osoitteesta www.fysi.fi/jasenyrietykset