

Toimintahäiriöiden korjaaminen lihasenergiatekniikoilla

Lihaseuriteknikkoiden tavoitteena on hoitaa toiminnan häiriöitä. Fysioterapeutti kiinnittää potilasta tutkiessaan ja hoitaessaan huomiota nivelten lisäksi ympäröiviin lihaksiin, joiden toiminta on myös häiriintynyt.

Diagnostisia testejä käyttämällä fysioterapeutti pystyy määrittämään tarkasti, missä ongelma on ja mitä kannattaa hoitaa. Kädet ovat manuaalisia hoitoja käyttävälle fysioterapeutille sekä tutkimus- että hoitoväline, toteaa Englannissa sekä fysioterapeuttina että kouluttajana toimiva **Darren Higgins**.

FYSI on kutsunut Darrenin kouluttamaan Suomeen jälleen maaliskuussa 2008. Aiemmin koulutuksiin osallistuneet fysioterapeutit ovat antaneet kouluttajalle huippuarvosanat ja todenneet, että uusi lähestymistapa toiminnan häiriöihin on ollut mahdollista ottaa käyttöön omalla vastaanotolla heti.

Kolmen päivän koulutuksessa fysioterapeutti oppii palpoimaan tärkeät maamerkit ja tekemään mekaaniset testit, joiden avulla hän määrittää toimintahäiriöt ja niiden syyt sekä oppii hoitamaan toimintahäiriöitä lihasenergioiden käyttöön perustuvilla hoitotekniikoilla.

Lihaseuriteknikoissa käytetään kiertoja ja nivelten ääriasentoon viemistä hoidettavan omaa lihasaktiiviteettia hyödyntämällä. Hoitotekniikat ovat pehmeitä, potilaan omaankin aktiivisuuteen perustuvia. Kivuliaita, äkkinäisiä toimenpiteitä ei tehdä.

Seuraavat MET-lähestymistapaa valaisevat esimerkit on laadittu yhteistyössä fysioterapeutti **Suvi Vianderin** kanssa. Hän toimii fysioterapeuttina Tampereella Fysioavain-yrityksessään ja on käyttänyt lihasenergiatekniikoita siitä asti, kun tutustui menetelmään ja koulutautui sen käyttöön työskennellessään fysioterapeuttina Englannissa. Suvi Viander on toiminut myös Darren Higginsin assistenttina osassa Suomesa toteutetuista FYSI-koulutuksista.



Hoitoesimerkkejä:

Ristiluun kiertymän syyksi on diagnostisella testillä todettu vasemman piriformuksen (pakaralihas) kireys. Tilannetta voidaan hoitaa eri tavoin, esimerkiksi akupunktiolla tai hieronnalla. Koska asiakas ei ole kivulias, fysioterapeutti voi käyttää hyväksi lihasenergiatekniikoita. Hoidettava on kyljellään. Fysioterapeutti ottaa kiinni molemmista jaloista ja kääntää vasenta lonkkaa ulospäin, jolloin syvällä pakarassa oleva piriformis jännittyy. Hän pyytää hoidettavaa painamaan oikeaa jalkaterää kohti vasenta, minkä seurauksena oikea pakaralihas jännittyy ja sitä kautta vasen piriformis rentoutuu. Tilanteen tasapainottuminen todetaan heti hoidon jälkeen tehtävällä uusintatestillä.

Asiakas valittaa vasempaan jalkaan säteilevää oiretta. Fysioterapeutti kuuntelee potilaan oman kertomuksen, joka antaa hänelle tärkeitä viitteitä siitä, mistä saattaa olla kysymys. Fysioterapeutti tekee perustestaukset: katsoo lannerangan liikkeitä, tekee slump-testin ja muut hermovenytykset kartoittaakseen mahdolliset hermoärsytykset. Palpoidessaan fysioterapeutti huomaa, että ristiluun vasen reuna on kiertynyt eteenpäin. Diagnostisilla testeillä hän saa selville, kumpi kahdesta mahdollisesta on ongelman aiheuttaja: kiristynyt vasen piriformis (pakaralihas) vai jumiin mennyt oikea L5. Kun diagnoosi on tehty, ongelma hoidetaan. Hoidon jälkeen tehdään mekaaninen uusintatesti. Yleensä tasapainottuminen on havaittavissa heti. Koska kudoksilla on taipumus palata toimintahäiriöiseen tilaan, hoito uusitaan tarkoituksenmukaisin välein, kunnes tilanne on korjaantunut. Jos toimintahäiriöitä on useampia, ne kaikki diagnosoidaan ja hoidetaan.

Kevään 2008 Lihaseuriteknikat MET –koulutukset:

la-ma 8.-10.3.2008 MET I: alaselän ja lantion alue
ke-pe 12.-14.3.2008 MET II: kaularangan, rintarangan ja rintakehän alue

Elokuun lopussa MET I, MET II ja MET syventävä koulutus.