

Purentalihasten hieronta

KehoKondis raportti 17.2019

Osallistuin kesäkuun viimeisenä viikonloppuna purentalihasten- ja leukanivelen manuaalisen hoitamisen kurssille. Kurssilla käytiin alueen toimintaan läheisesti liittyvien lihasten faskia- ja syvähieronta tekniikat, leukanivelen toiminnallinen anatomia, purentavirheiden tunnistamista ym. asiaan liittyvää.

Miksi näitä kannatti opiskella?

Monilla meistä on purentaelimistöön liittyviä ongelmia eli kipuja ja toimintahäiriöitä. Purentaelimistöä puhuttaessa ei tarkoiteta vain hampaita vaan myös suunsisäisiä lihaksia ja niveliä etenkin leuan ja kallon alueella, niskassa ja kaulalla. Osa lihaksista tulee jopa rintarangan alueelta. Syitä ongelmiin ovat mm. vammat, anatomiset virheet, hampaiden yhteenpurenta tai narskuttelu, virheellinen purenta, stressi, nivelsairaudet...

Pään asento vaikuttaa paljon leukaniveleen ja purentalihasten toimintaan. Tämän huomaa nykypäivänä kun tuijotamme kännykkää tai



tablettia pää kumarassa. Siksi tulisi hoitaa kokonaisuutena niska-hartiat, kaula ja kallo sekä suunsisäiset lihakset. Joillakin purentaongelmat aiheuttavat korvaongelmia mm. tinnutusta, tukkoisuutta ja huimausta.

Miten hoito tapahtuu?

Hoito aloitetaan aina esitietojen täyttämällä ja tutkimuksilla. Hoitaja tarkistaa ko. alueiden kunnon ja löydösten ja oireiden mukaisesti suorittaa ulkopuolisten lihasten rentouttamisen ja lisäksi suunsisäisten lihasten rentouttamisen. Tärkeää tässäkin hoidossa on kommunikointi. Hoito tehdään aina asiakkaan ehdoilla.

Milloin hakeutua tähän hoitoon?

Jos kärsit hampaiden narskuttelusta/yhteen puremisesta, päänsäryistä, korvaongelmista, kireän tuntuisista poskilihaksista, niska-hartia kivuista, suuongelmat...

Jos kuitenkin Sinulle tulee äkillisiä kovia kipuja tai kivut vain pahenevat tai epäilet vakavampaa, kannattaa kääntyä lääkärin puoleen.

