



Milloin lähteä hierontaan tms. hoitoon?

Sisällys:

Kuinka valita sopiva hoitomuoto? 2

Ennen ja jälkeen hoidon 2

Hoidon aikana 2

Ohjeistus 3

Jatkohoito 3

Löydä omat tapasi edistää kehosi kuntoa 3

Julkaisuista ja tulevaa tuotantoa 4

Usein minulta kysytään, milloin olisi hyvä käydä hieronnassa/ muussa hoidossa ja kuinka usein.

Tähän kysymykseen ei ole suoraa vastausta. Pääperiaate on kuitenkin se, että kun hoidon edellyttämät indikaatiot eli edellytykset täyttyvät, olisi aika hakeutua esim. hierojalle.

Näitä ovat mm.

- Rentoutumisen tarve
- Heikentynyt nestekierto (turvotus) ja aineenvaihdunta
- Arpi- ja sidekudosmuodostumat
- Lihashuolto
- Kivut ja säryt sekä puutumiset
- Päänsäryt

Myös viimeistään silloin olisi hyvä hakeutua auttavien käsien pariin kun omahuolto ei tunnu auttavan. Urheilijoilla on muitakin syitä käydä hoidattamassa kehoa. Mutta yleisesti ottaen ei välttämättä tarvitse olla suurempia ongelmia käydäkseen hoidossa. Hieronta ja muut hoidot hoitavat fyysisten puolien lisäksi myös henkistä puolta. Hoidossa käynti voi olla omaa arjen luksus-aikaa.

Hoitomuodon valinta riippuu ihan henkilökohtaisista tarpeista hoidon suhteen sekä mieltymyksistä. Toiselle sopii jäsenkorjaus, toiselle urheiluhieronta. Ei voi sanoa tiettyä hoitoa kenellekään, eikä tiettyä hoitajaakaan. Kaikki riippuu kuinka hoidon kokee ja millainen vuorovaikutus on hoitajan kanssa. Tästä syystä olisi hyvä kokeilla erilaisia hoitoja ja eri hoitajien hoitamana.



Hieronta rentouttaa fyysisesti ja psyykkisesti.

Näin löytyy sopiva hoito ja hoitaja juuri Sinulle!

Se miten usein hoidoissa olisi hyvä käydä riippuu myös onko kyseessä jonkin ongelman hoito, alkutilanne, mahdolliset vasta-aiheet, mitä ylipäättään haluat hoidolta. Eri hoitomuodoilla on erimittaiset hoitovälit. Parhaiten asiasta saat tietoa hoitajaltasi. Kunnan ylläpito ei vaadi tiheää hoitoväliä kuin taas vaivojen hoito.

Poimintoja aiheesta:

- *Kaikkele rohkeasti eri hoitaja ja eri hoitajien hoitoja.*
- *Muista myös oma hoito.*
- *Voit kysyä myös apua hoidon valinnassa.*
- *Valmistaudu hoitoon ja hoidon aikaa muista kommunikointi.*
- *Kuuntele ohjeistus ja sovi jatkohoidosta.*
- *Löydä liikunnan ilo!*

Oman hoidon merkitys

Koska ihminen on kokonaisuus, henkinen ja fyysinen osa toimivat yhdessä. Molemmat vaikuttavat toinen toiseensa.

Pelkästään fyysisestä puolesta huolehtiminen ei välttämättä riitä vaan täytyy ottaa huomioon henkinenkin puoli. Henkiset kuormitukset näkyvät usein kipuna fyysisesti kehossa. Joskus henkinen parantu-

minen vaatii ensin fyysistä parantumista tai päinvastoin. Kaikkea ei voi siis korjata kerralla. Hoitaja ei pysty myöskään tekemään kaikkea Sinun kehosi puolesta. Hän kyllä auttaa ja tukee matkalla, mutta lopullinen valta on sinulla.

Usein vähätellään ja unohtetaan se oman kehon huolto kotona. Sillä olisi kuitenkin suuri merkitys kok-

onais hyvinvointisi suhteen. Se vaatii hieman aikaasi ja ehkä rahaakin, mutta tuloksia syntyy nopeammin ja voit paremmin pitemmällä aikavälillä.

Oman kehon kuuntelemista on myös hyvä harjoitella. Mitä se kertoo sinulle ja mitä se haluaa sinun tekevän. Tee yhteistyötä kehosi kanssa.

Kuinka valita sopiva hoitomuoto?



Mennäkö hoitoon vai eikö mennä? Sünäpä pulma.

Nykyään hoitomuotoja on useita eikä kaikista ole välttämättä kuulutkaan. Perinteisten hoitojen rinnalle on tullut energiahoitoja ja muualta maailmasta erilaisia hoitoja esim. Kiinalainen lääketiede sekä paljon muita vaihtoehtoja.

Kuinka siis löytää itselle sopiva hoitomuoto?

Yleensä kannattaa lähteä miettimään asiaa ensin hoidon tarpeen kannalta. Tarvitseeko lihakset huoltoa, onko jokin vaiva sellainen mihin et ole saanut apua muista hoidoista, onko taustalla tapaturma tms., onko kyseessä joku TULE-

vaiva... Täysin pieleen ei mene jos kokeilee jotain tutumpaa hoitoa esim. hierontaa. Vaikka se ei ehkä täysin auttaisi vaivaasi, ovat ainakin ammattitaitoiset hoitajat valmiita ja koulutettuja ohjaamaan toisenlaiseen hoitoon. Heiltä voi myös kysyä apua.

Yleensä nyrkkisääntönä on varmintä mennä koulutetun hoitajan hoiviin. Heillä on taustalla koulutus sekä heidän toimintaansa valvotaan tai seurataan jollain lailla. Heillä on yleensä myös vakuutukset. Muiden hoitajien hoidoissa käynti on pääasiassa omalla vastuulla.

Toiseksi on hyvä ottaa selvää eri hoidoista ja hoitajista etukäteen Internetistä löytyy yllättävän paljon tietoa; hyvää ja huonoa. Perinnehoidoista löytyy myös kirjallisuutta mm. [Perinnehoidojen verhottu tieto](#) (Kalevalainen kansanparannussäätiö). Monilla hoidoilla on myös aktiivisia yhdistyksiä, joista saa tietoa kysymällä. Hoitajilta itseltään on hyvä kysellä asioita sekä puskaradion kautta kuulee hoitajista taas arvioita. Paras arvio kuitenkin saavutetaan henkilökohtaisen kokemuksen kautta eli sopiiko tämä hoito/hoitaja minulle.

Ennen ja jälkeen hoidon

Mitä ottaa huomioon ennen hoitoon menemistä?

Oli varaamasi hoito mikä tahansa, on hyvä hieman valmistautua ennen sitä. Tärkeintä on juoda vettä hieman normaalia enemmän. Todennäköisesti Sinua kehoitetaan tekemään sitä myös hoidon jälkeenkin. Tämä edesauttaa hoitoa nesteyttämällä kudoksia/kalvoja, jolloin hoito helpottuu. Myös negatiivisten vaikutusten riski laskee. Kehosta lähtee liikkeelle happamia nesteitä ja kuona-aineita, jotka

aiheuttavat huonoa oloa. Helteellä kannattaa muistaa myös elektrolyytit veden sekaan esim. puhdistamaton suola. Huomioi myös verensokeri, ettei laske liian alas.

Toiseksi on hyvä puhdistautua. Hygienia on hyvä muistaa tässäkin. Myös vahvat hajusteet tai savukkeiden polttaminen juuri ennen hoitoa olisi hyvä unohtaa. Vahvassa meikissä ei myöskään kannata tulla hoitopöydälle, ellei halua niiden valuvan pitkin poskia hoidon jälkeen.

Kolmanneksi yritä rauhoittaa mielesi. Kovassa stressissä tai kiihtyneenä on vaikea keskittyä hoitoon. Hengitä syvään muutama kerta ennen hoitoon menoa. Kuulostele kehoasi ja jos vähänkään tuntuu sairaalta tai että olisit tulossa sairaaksi (flunssat tms.), kannattaa hoito perua ettei mahdolliset tulehdukset lehahda pahemmiksi. Aina vasta terveenä tällaisiin hoitoihin! Älä myöskään treenaa/liiku kovasti tai käy kovissa löylyissä juuri ennen hoitoa (2 h väli).

Muista aina:

Nesteytys

Hygienia

Rauhoittuminen

Hoidon aikana

Eri hoidot ovat eri mittaisia ja teholtaan eritasoisia. Kaikissa on kuitenkin sama järjestys: alkutilanteen selvitys, varsinaisen hoitotapahtuma ja hoidon lopetus sekä jatko-ohjeistus.

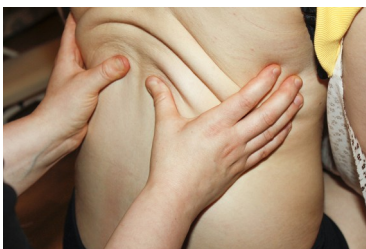
Alkutilanteen selvityksessä kannattaa olla mahdollisimman rehellinen ja vaikka kirjata jo aikaisemmin oireita ja muita asioita ylös, vähän niinkuin lääkärille menisi. Näin

saavutetaan paras hoitotulos eikä tule yllätyksiä vastaan. Ennen varsinaista hoitoa kannattaa sanoa myös omista tuntemuksista ja toiveista hoidon suhteen sekä kysellä hoidosta, jos se ei ole tuttu entuudestaan.

Hoidon aikana on tärkeää kommunikoida omista tuntemuksista ja voinnista hoitajan kanssa. Varsinkin ensimmäisellä kerralla

toisen lukeminen on vaikeaa. Jos joku asia ei tunnu hyvältä tai haluaisi kevyempää/kovempaa otetta, kannattaa se sanoa tässä vaiheessa.

Hoidon loputtua kannattaa myös kertoa tuntemukset ja olotila sekä kuunnella tarkkaan hoitajan ohjeistukset. Myös jälkikäteen tulleet tuntemukset kannattaa ilmoittaa ko. hoitajalle. Keho reagoi aina jollain lailla muutoksiin.



Ohjeistus

Jokaisen hoidon jälkeen saat varmasti jonkinlaiset ohjeet hoidon jälkeisille päville ja mahdollisesta jatkohoitotarpeesta. Ohjeet tulevat pääasiassa suullisesti ja tarvittaessa myös kirjallisesti. Venyttely- ja jumppaohjeet voi saada myös videoina tai kuvina.

Tärkeintä kuitenkin jokaisen hoidon jälkeen on lepo, vähintään loppupäivä samana päivänä. Hoidot ovat aina rasite keholle, jolloin sitä ei kannata rasittaa turhaan enempää. Myös hoidon positiiviset vaikutuksen jäävät pienemmiksi. Myös stressin välttäminen kannattaa. Stressi ei ole hyväksi keholle millään lailla. Ota myös huomioon,

että kehoasi voi stressata muutkin asiat kuin henkiset.

Veden juonti on aina tärkeimpiä ohjeita hoidon jälkeen. Nesteytys on hyvä pitää kunnossa aina. Vessissäkin on eroja. Perus hanavesi ei nesteytä yhtä hyvin kuin esim. lähdevesi. Kerralla ei kannata juoda suuria määriä vaan pienempiä pitkin päivää. Vissyvedet tai veteen lisätty suola ovat hyviä helteillä ja kovan hikoilun aikana.

Muut samankaltaiset hoidot ja sauna kannattaa unohtaa samana päivänä tai jopa lähipäivinä riippuen hoidosta. Perussääntönä on viikko väliä eri hoitomuotojen välillä päällekkäisvaikutusten mini-

moimiseksi. Ne ovat yleensä negatiivisia. Tietenkään esim. hieronta ei estä kampaajalla käyntiä.

Liikkunnasta ja muista aktiviteeteista kannattaa pitää hieman väliä tai kevyempää viikkoa hoidon ajankohdan ympärillä. Myös rankemmat venyttelyt kannattaa jättää väliin. Kevyet kävelyt, venytykset ja liikkeet tekevät sen sijaan hyvää keholle. Nämäkin omien tunteuksien mukaan.

Jos hoidon jälkeen tulee kipuja tms. oireita, kokeile ensin kylmää/lämpöä kipualueelle/merisuolakäärrettä/tulehduskipulääkkeitä. Tarvittaessa mene lääkäriin. Muista ilmoittaa myös hoitajalle!



Saat ohjeet pääasiassa suullisesti ja tarvittaessa myös kirjallisesti.

Jatkohoitto

Riippuen ongelmastasi ja sen kestosta ja oireistasi, sovitaan mahdollisesta jatkohoidosta hoitajan kanssa.

Yleensä yksi hoitokerta ei riitä, etenkin pois vaiva on pitkittynyt ja kroonistunut. Tällöin kannattaa varautua 1-5 kerran intensiivisempään hoitojaksoon (n. parin päivän välistä kerran viikkon tai kahteen) ja sen jälkeen ylläpitäviin hoitoihin (kerran kuussa tai harvemmin). Akuutit ongelmat paranevat

nopeammin mitä nopeammin on hoito aloitettu. Näissäkin toki poikkeuksia. Aina mennään tilanteen mukaan. Tapaturmat ja muut samankaltaiset loukkaantumiset ja vammat kuuluvat aina ensin lääkäriin hoitoon!

Jokaisella jatkohoitokerralla kannattaa kertoa kuinka on mennyt hoitojen välillä ja onko tilanteeseen tullut parannusta vai onko mennyt pahemmaksi. Kannattaa myös keskustella muiden hoitojen sopi-

vuudesta ko. ongelman hoitoon. Tarvittaessa Sinut voidaan ohjata myös lääkärin tarkistukseen.

Tietysti, jos koit kokeilemasi hoidon Sinulle sopimattomaksi, kannattaa hakeutua esim. fysioterapeutille tms. ja keskustella vaihtoehdoistasi. Voit toki myös kokeilla toista hoitomuotoa. Nyrkisääntönä on hyvä pitää mielessä kuitenkin se, ettei kannata jäädä vaivan kanssa yksin ja odottaa että se häviäisi. Näin ei tule käymään.

“Yleensä yksi hoitokerta ei riitä, etenkin pois vaiva on pitkittynyt ja kroonistunut.”

Löydä omat tapasi edistää kehoasi kuntoa

Jokatapaüksessa joudut tekemään kehoasi eteen töitä, jotta se pysyisi parhaimmalla kunnossa. Tämä ei tarkoita kovaa treeniä tai kovaa fyysistä rasitusta. Yleensä riittää ylipäättään aktiivisuus, liikkuminen aina kuin mahdollista, istumisen vähentämistä, työmatkojen kulkua kävellen tai pyörällä, tekemällä mitä ikinä tykkäät liikkuen.

Löydä oma lajisi. Kokeile

rohkeasti eri lajeja ja valitse sellainen, mistä saat parhaimman olotilan itsellesi. Luonnossa liikkuminen on tutkitusti paras stressin poistoon ja yleisen hyvinvoinnin ylläpitoon.

Ole itsellesi armollinen äläkä vaadi liikkoja. Ei tarvitse olla täydellinen. Pienistä asioista koostuu kokonaisuudet. Aloita pienillä muutoksilla ja kohta huomaa niistä tulleen

Sinulle tapoja ja ihan normaaleja asioita.

Etsi tietoa ja ole avoin uusille asioille ja kokemuksille. Kasvat aina ihmisenä kun menet oman mukavuusalueen ulkopuolelle.

Muista ystävät ja kaverit ja pidä välillä hauskaa. Porukassa on mukavempi tehdä asioita kuin yksin ja saat tukea. **Muista hymyillä!**



“Löydä oma lajisi. Kokeile rohkeasti eri lajeja ja valitse sellainen, mistä saat parhaimman olotilan itsellesi.”

Pölkinkatu 18 C 25
44200 Suolahti

Puh: 040-8659507

E-mail: maija.turtiainen@kehokondis.fi

Nettiajanvaraus: www.timma.fi/kehokondis

Kotisiut löytyvät osoitteesta:

www.kehokondis.fi

~ Yksilöllisesti keho kondikseen ~

KehoKondis

on toukokuussa 2018 perustettu yritys Äänekoskelle,

Suolahden taajamaan. Toiminimellä toimiva yritys

tarjoaa pääasiassa hyvinvointipalveluja mm.

yksilöllistä hierontaa ja kalevalaista jäsenkorjausta

sekä hemmotteluhoitoja. Lisäksi Cosmopharman

tuotteiden jälleenmyyntiä, hemmottelukutsuja ja

tuoteneuvontaa.

Julkaisuista ja tulevaa tuotantoa

Tämä julkaisu on ensimmäinen KehoKondiksen julkaisuista. Käsittelemäni asiat ovat sovellettavissa yleisesti perusterveille aikuisille henkilöille. En ole käsitellyt sairauksien vaikutuksia tai vauvoja/lapsia tai raskaana olevia ja heidän hoitamista ollenkaan. Näistä mahdollisesti lisää tulevaisuudessa. Jos Sinulla on jokin perussairaus tai vastaava vaiva, kysy aina ensin lääkäriltäsi tai muulta Sinua hoitavalta henkilöltä, onko kyseinen harkitsemasi hoitomuoto Sinulle sopivaa siinä tilanteessa. Olemme kaikki yksilöitä ja hoidot tapahtuvat sen mukaisesti.

Tässä julkaisussa esittämäni asiat ovat osin yleistietoa ja osin omia kokemuksiani/mielipiteitäni ja hoitajana toimimisen/koulutuksien kautta tuomia ajatuksia. Niitä ei

pidä pitää virallisina linjoina. Jatkossa julkaistavat julkaisut ja raportit ovat samanlaisia ja pohjautuvat omiin kokemuksiini.

Tämä julkaisu on kaikille heti saatavilla. Tulevat julkaisut ja raportit tulevat ensin kanta-asiakkaille luettavaksi viikkoa ennen muille julkaisua. Ne voi lukea kanta-asiakkaiden omilta sivuilta. Muut voivat lukea julkaisut osoitteesta www.kehokondis.fi julkaisut. Kaikki ovat .pdf-muodossa ja tarvitset Adobe Acrobat Readerin (pdf-reader) lukeaksesi julkaisut.

Kiitos kun luit julkaisun!

Toivottavasti pidit siitä ja luet tulevia myös. Voit jättää mielipiteesi nettisivuillani, kiitos!

Tulevia julkaisuja ja raportteja:

Heinäkuu 2019

* parentalihashieronta-raportti

* perinteinen kuppaus- raportti

Elokuu 2019

* eläinten kalevalainen jäsenkorjaus-raportti

Syyskuu 2019

* värianalyysi-raportti



Original Publications

Nämä ovat KehoKondiksen omia julkaisuja.



Yleisesti hoidoista