



Tervetuloa
kehonhuoltoon!

Jari
Tossavainen



AJANVARAUS: kalevalapaja.fi/hinnasto

☎ 040 142 0080

✉ jari@kalevalapaja.fi

📍 Kolkerannankuja 3 A, 02940 Espoo

🌐 kalevalapaja.fi



Jäsenkorjaus on suomalaisen perinnekulttuuriin tukeutuva tehokas hoitomenetelmä, perinteinen suomalainen mobilisaatiohoito, joka kattaa tukielinsairauksien koko alueen.

Ihminen on toiminnallinen kokonaisuus. Kehon erilaiset epätasapainotilat aiheuttavat kipuja ja toimintahäiriöitä veren- ja kudostekierrossa sekä hermotuksessa.

Jäsenkorjaushoidossa **keho käsitellään kokonaisuutena** pelkän kipukohtaan sijaan. Hoito tehdään aina jalkapohjista kallonrajaan asti ja korjataan mahdolliset virheasennot sekä tasapainotetaan tukirakenteen kineettiset ketjut, samalla aineenvaihdunta helpottuu.

Hoidossa käytetään **pehmeitä käsittelymenetelmiä hyödyntäen asiakkaan omia liikeratoja**. Hoidon aikana käsitellään pehmytkudoksia, faskioita (lihaskalvoja), lihaksia ja sidekudoksia. Tavoitteena on parantaa nivelten, lihasten ja sidekudosten liikkuvuutta, pehmentää arpikudoksia ja vapauttaa kudostekierrosta ja verenkierron pinnitiloja sekä hermopinteitä.

Jäsenkorjaus **sopii kaikenikäisille** ja hoito tehdään aina asiakkaan tuntemuksia kuunnellen. Hoidossa käsitellään paljasta ihoa: jalat, selkä, pakarot, hartiat, kädet ja kasvot. Käsittely on nivelten ja nikamien "suostuttelua" paikoilleen, käsittelyyn ei kuulu "niksauttelua".

HOIDON ESTEET

Hoitoon kuuluu aina haastattelu, jossa pyritään selvittämään tuki- ja liikuntaelimestön ajan-kohtaisen tilan taustaa, jopa vuosien takaisia vaivojen syitä. **Haastattelussa suljetaan aina pois mahdolliset hoidon estävät syyt (vasta-aiheet) ja selvitetään hoitoa mahdollisesti rajoittavat tekijät:** syöpä/kasvaimet (paranemisen jälkeen lupa lääkäriltä ennen hoitoon tuloa), akuutti tulehdus, infektio tai haavaumat ihosta, tuoreet vammat ja leikkausten jälkitilat, aktiiviset sidekudostaudit, reuma aktiivisessa vaiheessa, verenvuototauti eli hemofilia, hermojuuriaukon ahtauma, kaulavaltimoiden ahtaumat, spondylolyyysi/spondylolisteesi, vaikea sydänvika, vaikea osteoporoosi, laskimotukokset (suonikohjut eivät ole este hoidolle). Kuume, flunssa, kurkkukipu, akuutit sairaustilat, rokotuksista ja lääkekuurien päättymisestä oltava kaksi viikkoa.

Älä tule nälkäisenä hoitoon, verensokeri voi laskea.



Hoidon jälkeen

Veden juominen auttaa tasaamaan nestevajausta ja tehostaa kuona-aineiden poistumista, heti hoidon jälkeen onkin **HYVÄ JUODA RUNSAASTI VETTÄ.**



Jäsenkorjaus vastaa rankkaa liikuntasuoritusta ja hoidon jälkeen kehossa tapahtuu muutoksia useana päivänä, joten on tärkeää antaa kehon levätä rauhassa. Tukirankaa ylläpitäviä pehmytkudosalueita on pehmitetty ja löysätty, joten niiden tuki on heikompi, normaali tuki palautuu 3–5 päivän kuluttua.

Suosittelavaa onkin **VÄLTÄÄ KOLMEN PÄIVÄN AJAN MM. RASKASTA LIIKUNTA, NOPEITA LIIKKEITÄ TAI PITKÄKESTOISIA VENYTYKSIÄ.**



Urheilu kannattaa aloittaa asteittain kehoa kuunnellen.

Käsittelypäivänä **VÄLTÄ MYÖS SAUNAA JA ALKOHOLIA,** näillä on hoitoa heikentävä vaikutus.



Elimistössä voi tuntua käsittelyn aiheuttamia yksilöllisiä tuntemuksia, kuten arkuutta hoidetuilla alueilla, sekä usein myös uupumusta ja väsymystä. Tuntemukset häviävät itsestään muutaman päivän kuluessa. Yleisin olotila kuitenkin on rentoutunut ja unen laatu parantuu.

Hoidon tai hoitosarjan jälkeen on syytä kiinnittää huomiota omaan ergonomiaan ja elämäntapoihin saavutetun olotilan ylläpitämiseksi.

MERISUOLAKÄÄRE

Perinteinen hyväksi havaittu keino kivun, tulehduksen, turvotuksen ja lihasjännityksen lievittämiseen.

ANNOSTUS:

1 litra vettä
3 rkl karkeaa merisuolaa

LIUOTA 3 ruokalusikallista merisuolaa tilkkaan kuumaa vettä. Älä keitä suolaliuosta, koska koostumus muuttuu. Kun suola on liuennut, lisää päälle haaleata vettä, kunnes liuosta on litra. Kasta liuokseen esimerkiksi pieni pyyhe, sideharsorulla tai joku muu kangaskaitale, joka on helppo kääriä kipualueen ympärille tai asettaa kipukohtaan.

ASETA KÄÄRE kipukohtaan, mieluummin vähän laajemmalle alueelle, laita päälle muovipussi tai -kelmua tai leivinpaperia, aseta sitten toinen pyyhe tai villahuivi päälle 45 minuutiksi. Tee kääre tarpeen mukaan 1–3 kertaa päivässä, vaikka kolmenakin päivänä putkeen. Liuos on käyttövalmista huoneenlämpöisenä eli 20–22-asteisena. Se säilyy käyttövalmiina huoneenlämmössä niin kauan kuin nestettä on purkissa.

Erityisen tehokas suolakäärehoito on **noidannuolikivuille.** Voit asettaa pyyhkeen kipukohtaan, suojata ympäristön kosteudelta esimerkiksi villahuivilla ja levätä sohvalla vaikutusajan. **Särkeviä käsiä** (esimerkiksi jännetuppitulehduksen yhteydessä) voi hoitaa helposti kastamalla suolaliuokseen sormikkaat ja pukemalla ne käsiinsä. **Jalkapohjan kantakalvon tulehdusta** voit hoitaa suolaliuoksella kostutetulla sukalla. **Tenniskyynärpään** hoitoon kätevin on sukka, josta on kärki leikattu pois.

Mikäli kipu jatkuu, ota yhteyttä jäsenkorjaajaan tai neuvottele lääkärin kanssa lisätutkimuksista.

*Kipu-
tilojen
itse-
hoitoon!*

SAAPUMISOHJEET

Kolkerannankuja 3 A, 02940 Espoo

LINJA-AUTOLLA:

Pysäkiltä (Kolkeranta) 200 metriä.

OMALLA AUTOLLA:

Pihassa ei ole autopaikkoja.

Vastapäätä on päiväkodin

12H-parkkipaikka.



Kiitos osallistumisestasi

jäsenkorjaushoitoon,
toivottavasti hoidosta oli sinulle apua!

Kuulen mielelläni sinulta palautetta

hoidosta ja sen vaikutuksista sähköpostitse
tai puhelimitse.

Tervetuloa uudelleen hoitoon.

Parhaan hoitotuloksen saat useamman
hoitokerran sarjasta. Seuraava hoitokerta
suositellaan tehtäväksi 1–2 viikon kuluttua
edellisestä hoidosta.

Jari
Tossavainen