



Tiina Lahtinen-Suopanki



**Terveystieteiden kandidaatti (TtK),
Faskiamanipulaatio® Stecco -opettaja**

www.fasciamanipulaatio.fi

Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Faskiamanipulaatio toimivan kehon tukena

Faskiamanipulaatio on konsepti, joka pohjautuu faskia-anatomiaan ja -fysiologiaan ja siitä rakennettuun biomekaaniseen malliin. Se on noin 40 vuotta vanha lääketieteellinen tapa hoitaa myofaskiaalisia kipuja. Menetelmän kehitti italialainen fysioterapeutti Luigi Stecco ja se on rekisteröity tapa hoitaa monenlaisia vaivoja.

Lahti-Suopanki on tuonut faskiamanipulaation Suomeen ja opettaa sitä sekä Suomessa että ulkomailla. Hän löysi menetelmän itse kymmenisen vuotta sitten (6.6.2011), jolloin hän sai ensimmäisen luennon faskiafysiologiasta.

Lahtinen-Suopanki on terveystieteiden kandidaatti ja hänellä on fysioterapeutin ja psykofyysisen fysioterapian tutkinto. Hän on myös tehnyt pitkään yhteistyötä Kipupolin kanssa ja saanut loistavia tuloksia tapauksissa, joissa asiakkailla ei ole ollut löydöksiä mutta heillä on ilmennyt hankalia vaivoja.

Faskiamanipulaatio eroaa muista faskian hoitomenetelmistä siten, että siinä kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne kattavasti ja otetaan huomioon tarkkaan hänen historiansa. Faskia on jatkumo ja esimerkiksi lihakset toimivat aina yhdessä. Faskiamanipulaatiossa katsotaan kokonaisuutta siitä, miten ihminen toimii.

Faskia on tiiviin ja löyhän sidekudoksen yhdistelmä. Faskiamanipulaatiossa kudosten mukautuminen on todella tärkeää. Myofaskiaaliset heijastuskivut eivät toimi kuten hermokivut. Kaikessa on aina mukana autonominen hermosto, eli käyttöjärjestelmämme, joka pitää meidät hengissä. Faskiarakenteet ovat hyvin tiheästi hermotettuja ja niissä on paljon vapaita hermopäätteitä.

Osa hermopäätteistä lukee jatkuvasti kehon pH-arvoa eli happamuutta. Tähän voi liittyä esimerkiksi väsymys ja kramppaaminen.

Osa hermopäätteistä lukee mekaniikkaa, mihin voi liittyä se, että jokin esimerkiksi painaa tai puristaa. Jos kudoksen mukautuminen on muuttunut, niin sieltä tulee koko ajan viestiä, joka kulkee muun muassa emotionaalisen limbisen järjestelmän kautta aivojen eri alueille.

Emotionaaliset reaktiot esimerkiksi kehon traumaissa ovat hyvin voimakkaita, emmekä saa koskaan jättää kehoa hoitamatta. Tätä tutkitaan psykologiassa jatkuvasti ja puhutaan muun muassa kehotietoisuudesta ja kehollisuudesta. Lauri Nummenmaa on tehnyt paljon tutkimusta siitä, miten emootiot koetaan kehossa. Ihmisen on saatava kokea kehonsa turvallisesti. Keho muistaa ja kantaa kaiken mitä sillä on mukana ja kaikki ei ole tiedostetussa mielessä.

Lapsilla ja aikuisilla on monia vaivoja, joita voidaan hoitaa faskiamanipulaatiolla. Kudoksen pitää mukautua siihen mitä tapahtuu. Esimerkiksi toistuvat nilkan nyrjähdykset ovat aika tavallisia. On huomattu että heti ensimmäisen nyrjähdyksen jälkeen motoriikka ei muutu pelkästään nilkassa, vaan koko liikeketjussa.

Tarvitsemme kaikkeen tekemiseen koko kehoa ja meidän pitäisi aina nähdä keho kokonaisuutena. Faskiajärjestelmässä eri faskiarakenteet muodostavat yhdessä liikuntaelimistön kanssa järjestelmän, jossa on kyse voimien välittymisestä, liikkumisesta ja aistimisesta. Lihakset eivät voi toimia ilman toisiaan.

Koska faskiat ovat hyvin tiheästi hermotettuja, niin faskiarakenteessa tunnetaan heti

kaikki se mikä ylläpitää elimistössä tulehdusta tai ärsytystä. Kun mietitään liukumisominaisuuksia, niin joogatyypiset harjoitukset ovat todella hyviä.

On tärkeä nukkua hyvin. Jos nukumme huonosti niin se lisää tulehduksen välittäjäaineita ja huonontaa lihasten palautumista. Se myös lisää jännitystä kehossa, jolloin on koko ajan kireä olo. Ravitsemuksessa alkalinen ravinto vaikuttaa kaikkeen ja mitä alkalisemmin syömme, niin sitä paremmin palaudumme kaikesta.

Stressi saa aikaan tulehdusta kehossa ja sen seurauksena vapautuu hermokasvutekijöitä. Pitkäaikainen stressi saa muutosta rakenteessamme. Ei kannata stressata asioista mihin ei voi vaikuttaa.

Myös sisäelimissä on faskiajärjestelmä. Kaikilla elimillä on oma liikkeensä ja jos sinne tulee häiriötä, niin ne eivät toimi kunnolla. Nykyään hieronnoissa ei yleensä hierota vatsaa. Sitä olisi hyvä tehdä ja vatsan alueen kannattaisi olla rento.

Jos vatsaa jännitetään koko ajan esimerkiksi vetämällä sitä sisään, niin siitä voi seurata lantion alueen kiputiloja. Faskiamanipulaatiolla on hoidettu niitäkin hyvin tuloksin ja saatu apua monenlaisiin krampeihin ja kipuihin mihin ei löydy selitystä.

Lahtinen-Suopanki matkustaa paljon, viettäen noin 100 päivää vuodessa opettamassa. Hänen uusin missionsa on lasten kipujen hoito. Heillä jatkuu myös Oulun yliopistosairaalan kroonisten alaselkäkipu potilaiden tutkimus, jossa Jani Takatalo johtaa tutkimusta. Tieteellistä tutkimusta tehdään muutenkin koko ajan muun muassa syöpäpotilailla. Ihmistä on tärkeää hoitaa kokonaisvaltaisesti.