

HIERONNASTA APUA LIIKKUMISEEN

Miten liikunnanharrastaja hyötty hieronnasta

Lihasten hieronta rentouttaa lihaksia, vähentää kiputiloja, parantaa aineenvaihduntaa ja lisää verenkiertoa. Aineenvaihdunnan ja verenkierron paraneminen poistaa kuona-aineita ja samalla vähentää turvotusta. Hieronta nopeuttaa elimistön palautumista ja vähentää lihasten kipeytymistä sekä edesauttaa liikkuvuuden ja suorituskyvyn kehitystä. Rentoutuneen ja elastisen kehon vammautumisriski on pienempi kuin jäykän ja tukkoisen kehon.

Milloin liikunnanharrastaja voi ottaa hieronnan

Liikunnanharrastajalle on suositeltavaa käydä säännöllisesti hieronnassa. Kehon elastisuuden ja tukkoisuuden hoidossa vaikuttaa liikunnan laatu ja määrä. Ammattimaisesti liikuntaa harrastavan kannattaa käydä viikoittain hieronnassa puhdistamassa elimistöä maitohaposta ja muista kuona-aineista. Myös säännöllisesti liikuntaa harrastavan kannattaa käydä 1-4 viikon välein hieronnassa säilyttääkseen elimistön elastisuuden. Samana päivänä hieronnan kanssa ei ole kuitenkaan suositeltavaa harrastaa kovaa liikuntaa kuten aerobicia tai kovaa juoksulenkkiä. Hieronta päivänä kevyt liikunta on kuitenkin suositeltavaa aineenvaihdunnan tehostamiseksi.

Hieronta ja loukkaantuminen

Hieronalla saadaan edesautettua loukkaantuneen toipumista. Loukkaantuminen tuo kuitenkin tietynlaisia rajoituksia hierontaan. Turvonnutta ja aluetta ei voida suoraan hieroa ja sen vuoksi on suositeltavaa ottaa esim. refleksologista hierontaa tai kiinalaisen lääketieteen meridiaanien kautta tapahtuvaa hoitoa edesauttamaan toipumista alueille jotka ovat yhä turvoksissa. Loukkaantumisen hoidossa on hyödynnettävä myös muita keinoja kuten venyttelemistä ja liikunta harjoitteita.

Mikä hieronta sopii minulle

Hieronassa säännöllisesti käydessä on olennaista että hieronta auttaa kehon terveenä säilymisenä. Käytännössä kaikki hieronnat edesauttavat kehon elastisuutta. Ongelmien ollessa tietyillä alueilla voi hieronnan ottaa keskitetysti. Hierontaan tullessa kannattaa valita sellainen hoitomuoto mistä itse pitää jolloin sen vaikutukset ovat myös mentaalaisella puolella positiiviset. Kannattaa aina keskustella hierojan kanssa hieronta hoidon prioriteetista ja hoitajan kantaa asiasta hoitoalan ammattilaisena.