

Haastattelussa Nurmijärven Fysioterapia Oy:n vastaava fysioterapeutti Hannu Borén, liikunnanohjaaja ja koulutettu urheiluhieroja Antti Nuortila sekä Nurmijärven Yleisurheilijoista Niko Niemi.

Mitä on urheiluhieronta?

Urheiluhieronta on klassisen hieronnan, sidekudosten käsittelyn sekä passiivisten venytysten soveltamista yksilöllisesti urheilijan tarpeisiin. Sillä pyritään mm. edistämään palautumista, paikallistetaan mahdollisia yllirasitustiloja, lievitetään lihaskireyksiä, ennalta ehkäistään vammoja ja edistetään niiden parantumista, tiivistää Hannu Borén ja Antti Nuortila.

Miksi urheilijan pitäisi mennä koulutetulle urheiluhieroja tai urheilufysioterapeutille?

Koulutettu hoitaja tietää miten eri lajeissa treenataan ja ymmärtää lajin tuomat rasitukset ja vammat. Tällöin hieroja osaa tarkistella lajin tärkeimpien lihasryhmien mahdollisia kireyksiä ja hoitaa niitä lajin tarvitsemalla tavalla. On myös tärkeää ymmärtää suoritustekniikan tuomat muut "ongelmat". Esimerkiksi juoksijalle on tärkeää, että jalat ovat kunnossa, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö myös yläkropan lihaksiston tulisi olla yhtä hyvässä kunnossa. Jos hartiat ovat pahasti jumissa, eikä kädet rytmittä juoksua juuri oikealla frekvenssillä, niin ei suorituksesta tule mitään. Koko kropan tulee olla tasapainoisesti hyvässä kuosissa. Koulutettu urheiluhieroja ymmärtää myös valmennuksen periaatteet, mikä kiinnostaa urheilijaa ja varsinkin heidän valmentajiaan paljonkin. On erittäin tärkeää, että hieroja ja urheilija puhuvat samaa "kieltä" ja ymmärtävät toisiaan, sillä eri harjoittelukausilla ja treenijaksoilla hierotaan eri tavalla. Siksi urheilijan, valmentajan ja hoitajan pitäisikin tehdä pitkäkestoista yhteistyötä. Tällöin hoitaja oppii tuntemaan urheilijan lihaksiston hyvin ja huomaa ajoissa mahdolliset yllirasitustilat ja vammat. Urheilija taas oppii kuuntelemaan oman kroppansa muutoksia ja erilaisten hierontojen vaikutuksia lihaksistoonsa. Valmentajan tulisi luottaa hoitajan ammattitaitoon urheilijan lihaksiston kunnosta. Jos hoitaja huomaa urheilijalla mahdollisia vammoja tai niiden alkuasteita, tulisi harjoittelua muuttaa heti. Sillä jos jatketaan ennalta sovitun aikataulun mukaisesti, eikä huomioida mahdollista vammaa, voi urheilijan koko kausikin olla vaarassa. Nämä kaikki yhdessä mahdollistavat parhaan lopputuloksen.

Miksi urheilija tulisi Nurmijärven Fysioterapia Oy:n hoitoon?

Meillä urheilija saa monipuolista ja ammattitaitoista hoitoa, sanovat Hannu ja Antti. Meiltä urheilija saa urheilufysioterapiaa, -hierontaa, akupunktiota, ultraääntä, sähköhoitoa, nikamakäsittelyä/ -manipulointia, lisäravinteita, ravinto- ja lisäravinnetietoutta, kuntosaliohjausta ja -ohjelmia, unohtamatta loistavaa palvelua. Meillä itsellämme on monipuoliset urheilu-, liikunta- ja valmennustaustat, joita edellytetään hyvältä hoitajalta. Meiltä hoituvat kenttä-, palloilu-, pitkäkestoiset, lyhytkestoiset, kamppailu-, uinti-, vesiuurheilu- ja talvilajit, aina shakista vesihiihtoon. Jos emme jostain lajista muka tiedä, niin lähdemme sitä kokeilemaan, sitten tiedämme, nauravat Hannu ja Antti. On tärkeää, että kokeilemme itse monipuolisesti eri liikuntalajeja, sillä vain itse kokeilemalla huomaa parhaiten lajin vaativuuden ja tärkeimmät lihasryhmät. Sitä tarvitaan, jotta osaa antaa oikeanlaista hoitoa yksilöllisesti.

Mitä palvelua Niko olet saanut Nurmijärven Fysioterapiasta?

Urheiluhierontaa, ryhtikartoitusta, ravinto- ja lisäravinnetietoa, minulle sopivia lisäravinteita ja neuvoa kuinka venyttelen oikein eri tilanteissa. Ja tärkeimpänä on, että voin luottaa hoitajieni ammattitaitoon. Se helpottaa omaa oloa ja siksi voin rentoutua hoidoissa.

Onko näistä ollut apua?

On, todella paljon. Mielestäni harjoitusten laatu on parantunut, koska lihasjumeja on saatu avattua. Myös kovista treeneistä palautuu nyt paremmin, kiitos hierontojen ja oikeiden lisäravinteiden. Suurin apu hoidoista on ollut juoksuasentoon. Nyt jaksan kannatella lantiotani paremmin, jolloin juoksuasentoni säilyy loppuun asti. Tähän asti lihaskireydet ovat olleet siihen esteenä.

Kaikin puolin olen ollut erittäin tyytyväinen saamiini palveluihin ja tulen ehdottomasti jatkamaan yhteistyötä Nurmijärven Fysioterapiassa.