

LIHASTASAPAINOKARTOITUS

Lihastasapainoa määriteltäessä tarkastellaan ihmisen ryhtiä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Hyvän lihastasapainon vaikutuksesta lihakset aktivoituvat oikeassa järjestyksessä ja mahdollisimman taloudellisesti saaden aikaan sulavan, tarkoituksenmukaisen ja hyvin koordinoitujen liikkeiden sarjan toiminnallisesti ryhdikkäissä ihmisissä. Tällöin keho toimii tasapainoisesti ja luut, nivelet ja lihakset kuormittuvat optimaalisella tavalla.

Hyvä lihastasapaino mahdollistaa teknisesti tasapainoisen ja hyvällä hyötysuhteella tehdyn urheilusuorituksen, mutta tärkein hyvän lihastasapainon vaikutus on terveyden kannalta tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ja vammojen synnyn ennaltaehkäisy.

Lihastasapainon heikkenemiseen voi vaikuttaa moni tekijä, kuten esimerkiksi vammojen kuntoutuksen laiminlyöminen tai liian yksipuolinen harjoittelu. Tällöin lihasepätasapaino voi esimerkiksi muuttaa kehossa nivelen kuormittumista liikkeissä ja pitkään jatkuessa tällainen virheellinen kuormitus voi aiheuttaa niveltä tukevien kudosten venymistä ja löystymistä, minkä seurauksena taas nivelen liikkuvuus voi alentua ja aiheuttaa edelleen lähialueen niveleen kompensatorisen yliliikkuvuutta. Lihastasapainon ongelmat ovat usein toiminnallisia ja ne ovat korjattavissa pitkäjänteisellä ja määrätietoisella harjoittelulla.

Lihastasapainokartoituksen tarkoituksena on pyrkiä selvittämään urheilijan kehon mahdolliset virheasennot ja liikkeiden hallinnan ongelmat tarkastelemalla muun muassa ryhtiä, nivelliikkuvuuksia, lihasten aktivoitumisjärjestyksessä ja lihasvoimaa. Oleellista on myös, että kliinisen päättelyn avulla pyritään selvittämään ne kehon rakenteet, joiden toiminnanhäiriöstä mahdollinen virheellinen kuormitus on seurausta.

Lihastasapainokartoitus lisää urheilijan tietoa omasta kehosta, auttaa hahmottamaan mahdollisia puutteita asennon- ja liikkeiden hallintaan vaikuttavissa tekijöissä sekä ohjaavat yksilöllistä harjoittelua kehon toimintaa tasapainottavammaksi ja näin tukevat etenkin nuoren terveellistä kasvua ja ennaltaehkäisevät erityisesti tuki- ja liikuntaelinvammojen syntyä.

AURON Kerava on tehnyt useiden vuosien ajan seurayhteistyötä Keravan Luistelijoitten kanssa ja tarjonnut esimerkiksi ennaltaehkäisevänä urheilufysioterapian palveluna seuran luistelijaille tehtäviä yksilöllisiä lihastasapainokartoituksia seuraetuhintaan. Urheilufysioterapeutin tekemään lihastasapainokartoitukseen varataan aikaa 60min /luistelija ja siitä saa kirjallisen palautteen jatkosuosituksineen.

LISÄTIETOJA JA AJANVARAUS p: 044 204 3215 tai toimisto@auronkerava.fi.