

RepoRautaMagneetti KOTONA:

Lue huolellisesti ennen käsittelyä, erityisesti huomioita kohta!

Mitä fascia on?

Fascia on koko kehon sidekudosverkosto johon kuuluvat mm. lihasten ja sisäelinten peitinkalvot, jänteet ja nivelsiteet. Fascian tehtävänä on pitää keho ns. kasassa ja tuottaa voimaa haluttuun suuntaan. Fascia yhdistää, Anatomy Trainsin mallin mukaisesti, samaan suuntaan pitkittäislinjoittain voimaa tuottavat lihakset ”linjoiksi” muodostaen kehomme fascialinjat.

Fasciassa on tiheää hermoverkkoa. Fascia vie viestejä keskushermostolle kivun ja kireyden suhteen. Kehon tuntema kipu ja kireys johtuu usein fascian kuivuudesta (käyttämättömyys/ arpikudos). 2/3 ihmisen nesteistä on fasciassa. Kun fasciaa venytetään tai kompressoituaan puristetaan neste liikkeelle. Kun venytys/ kompressio päättyy, nesteytyy kyseinen alue uudelleen. Jos fasciakerrosten välissä ei ole riittävästi nestettä ne liimautuvat toisiinsa ja aiheuttavat keholle ongelmia.

Fascialla on kehossa useita kerroksia. Kun halutaan vaikuttaa syvempään fasciaan, tarvitaan työkaluja, jotka pystyvät välittämään käsittelyn myös fascian syvempiin kerroksiin. Fasciarauta on tällöin loistava työkalu. Raudalla tapahtuvan fasciakäsittelyn tavoitteet: Leposäryn poistaminen, kivuton liikelaajuus (venytys), kuormituskivun poistaminen, lihastasapainon ja liikemallien normalistaminen, painearkuuden poistaminen, sidekudosten paraneminen, kiinnikkeiden poistaminen.

Magneetti:

Magneetti saa sähköisesti varautuneet solut työskentelemään tehokkaammin. Kun magneetti asetetaan iholle, magnetismi kulkee ihon läpi ja aiheuttaa verenkiertoon sähkövirran, jota veren rauta kuljettaa joka puolelle kehoa. Rauta kuljettaa kehomme hapen ja sillä on tärkeä tehtävä myös solujen aineenvaihdunnassa. Rauta on energijakaja ja magnesoituu helposti. Jos kudokset eivät saa riittävästi happea kuona-aineet ja myrkyt eivät poistu kehosta yhtä tehokkaasti.

Huomioita:

* Hankaus 30sek-2min/ kohta. Voit palata ongelma kohtaan samalla käsittelykerralla max 3krt! Saat videomateriaalin käyttöösi kuinka käsitellä.

* Älä käsittele: Paikallinen infektio, haava, palovamma, paleltuma, akuutti vamma, luutumaton murtuma, laskimolaajentuma, laskimotulehdus, turvotus, mustelma, ihosyöpä, limapussin tulehdus, lihaksen luutumismuutos, nivelreuma, autoimmuunisairauden tulehdusreaktio, verenvuotosairaudet, neurologiset sairaudet, antikoagulantit, hermosairaus/vaurio. Jos epävarmuutta saako käsitellä, kysy: 044-7612628/ Kati, Repotraining.

*Käsittelyn vaaranpaikat: Ulnarishermo (kynänsivelen sisäreuna, anatominen asento, älä käsittele), kaulavaltimo (ei saa käsitellä raudalla kaulalta), vatsalihakset (ei saa käsitellä raudalla vatsan päältä), reisivaltimo (nivussiteen lähellä, älä käsittele), peroneushermo (pohjeluunpää, älä käsittele). Videomateriaalin varoalueista saat raudan mukana.

*Rautakäsittely ei ole tarpeen mikäli ei ole kipua/jäykkyyttä kohdassa. Turha rautakäsittely paksuunnuttaa sidekudosta!