

Fysios

LIHASTASAPAINO- KARTOITUS

Lihastasapainokartoituksilla selvitetään urheilijan kehon hallintaa, sekä kuormittumista. Puutteellinen tai väärä kuormittaminen aiheuttaa usein rasitusvammoja, sekä altistaa urheiluvammoille (lihaskrampit ja repeämät, rasitusmurtumat, nivelvammat, penikkavaivat, selkäkipu ym).

Urheilijan rasitusvammat ovat aina ennaltaehkäistävissä hyvällä valmennuksella, huolellisella lajianalyysillä ja kuormittumisen analysoinnilla.

Myös alttius tapaturmaisille urheiluvammoille on usein nähtävissä jo ennen varsinaista tapaturmaa. Puutteellinen kuormittuminen saattaa myös hidastaa tai estää urheilijan tuloskehityksen.

Fysioksen terapeuteilla on laaja kokemus urheilijoiden testaamisesta, liikkeen ja liikkeenlaadun analysoinnista. Tulosten perusteella jokainen urheilija saa yksilölliset harjoitteet oman lihastasapainon ja kehon hallinnan kehittämiseksi.



Lihastasapainokartoitus sisältää:

- Nivelten liikekontrollin testauksen (alue, liikesuunta, teho)
- Motorinen kontrolli vs. Voima/nopeus kontrolli
- Nivelten liikkuvuudet ja kompensatiot (ylä-, keski- ja alavartalo)
- Lihas- ja hermokudoksen liikkuvuus, kompensatiot
- Henkilökohtainen palaute sekä yksilölliset harjoitteet

Testaaminen perustuu uusimpaan tutkittuun tietoon kehon toiminnasta liikkeen aikana. Useat rasitusvamman johtavat syyt ovat havaittavissa kuukausia ja jopa vuotta ennen oireita. Riittävän aikainen puuttuminen syihin ennaltaehkäisee vamman ennen kuin urheilija ehtii oirehtimaan. Urheilija pysyy terveenä mukana laji- ja fysiikkaharjoittelussa.

Kysy lisää ja varaa aika
p. 010 237 700
fysios.fi

Fysios

Meille jokainen on tärkein.