

Hyvinvointi

!!!KAYhteystiedotTeema



Liika rauta saattaa altistaa raskausdiabetekselle

LISÄRAVINTEET Naisia keho- tetaan usein syömään rautalisia raskauden aikana, jotta heidän raudansaantinsa olisi varmasti turvattu. Tuoreen yhdysvaltalais- tutkimuksen perusteella tämä voi kuitenkin olla haitaksi osalle

naisista, kertoo Uutispalvelu Duodecim. Korkeat rautatasot saattavat suurentaa raskausdia- beteksen riskiä. Diabetologia-lehdessä julkaistut tulokset perustuvat 107 raskaus- diabetekseen sairastuneen ja 214

terveen verrokin terveystietoihin. Tulosten perusteella suuret rauta- varastot liittyivät yli kaksinkertai- seen raskausdiabeteksriskiin, joka näkyi jo raskauden alkupuolella, mutta varsinkin toisesta raskaus- kolmanneksesta alkaen.

Faskia

Eikö lihasvoima kasva treenaamisesta huolimatta? Onko keho jumissa tai niskat kipeänä? Tuolloin kannattaisi huoltaa myös elimistön sidekudosverkkoa.

Kehon käärepaperi



Teksti: Minna Muuronen
Kuvat: Kai Skyttä

Hyvät kunto tarkoittaa perinteisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä. Vahva ja toimiva keho vaatii myös liikkuvuutta, jota ei saavuteta pelkästään lihaksia harjoittamalla. Kehonhuol- lossa tulisi huomioida myös faskiat.

Faskia on elimistön sidekudosverkosto. Se ympäröi muun muassa lihaksia ja sisäelimiä ja yhdistää kehon eri osat toisiinsa.

Jumppaohjeet

1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, kädet suorina lanteilla. Sisäänhengityksellä astu taakse ristiin ulkosyrjälle.
2. Taivuta taaimmisen jalan puoleista kylkeä kevyesti kaarelle samalla kädellä kattoon kurottaen. Katse seuraa kättä.
3. Tunne venytys koko kyljessä.
4. Uloshengityksellä palauta jalka viereen ja käsi alas. Toista liike.

Jatkuu viereisellä sivulla.

Näiden kalvomaisten rakenteiden merkitys ihmisen hyvinvoinnille on avautunut vasta viime vuosina. – Faskiaa on perinteisesti pidetty pakkausmateriaalina, joka ympäröi ja suojaa kehoa, mutta se on paljon muutakin, kertoo fysiote- rapeutti **Anne Puranen**.

– Faskia-kudoksessa on erittäin tiheä hermotus, joten se on kehon tärkeä viestinviejäverkko. Faskia vaikuttaa oleellisesti myös kehon voimantuottoon.

Purasen mukaan kehosta ei saada irti maksimaalista voimantuottoa, jos faskiat ovat jumissa. Kireät faskiat voivat aiheuttaa myös liike- rajoitteita tai kipua.

Puranen puhuu niin sanotusta

syvästä faskiasta. Se on kolmiker- roksinen rakenne, joka sukel- lus- puvin tavoin yhdistää samaan suuntaan voimaa tuottavat lihak- set ketjuiksi.

– Jos faskia kuivuu tai vammau- tuu, siihen tulee liikerajoitteita, ja koska lihaksiston voima välittyy faskian muodostamissa ketjuis- sa, voima ei tuolloin välity kehos- sa parhaalla mahdollisella tavalla, Puranen selvittää.

Lihaksia huoltaessa ei Purasen mukaan tulisi unohtaa faskiaa, sillä ne toimivat yhtenä kokonaisuutena.

Puranen ajautui tutkimaan tar- kemmin faskian merkitystä kehol- le omassa työssään kohtaamiensa haasteiden kautta. Hoidettavana

oli lonkan nivelrikosta kärsinyt potilas, joka ei saanut apua venyt- telystä.

– Lonkan sidekudosrakenteet olivat jumissa, eikä staattinen venyttely toiminut tähän, sillä nivelrikosta kärsivien on hyvin vaikea venytellä ääriasennoissa, Puranen kertoo.

Purasen mukaan niin sanot- tu dynaaminen liikkuvuushar- joittelu toimi kuntoutuksessa perinteistä venyttelyä paremmin. Dynaamiset liikkuvuusharjoit- teet ovat laajoja liikeratoja, joilla venytetään faskiaa äärirajoille ja palautetaan saman tien takaisin alkuasentoon pyrkien nesteyttä- mään faskioita. Liike on pump- paava ja aktiivinen.

Faskian kuivuminen aiheuttaa kipua

Faskian kireys ja kipu johtuvat usein sen kuivumisesta.

– Jopa 70 prosenttia kehos- samme olevasta vedestä on hyaluronihappoon sitoutuneena voiteluaineena nivelissämme ja faskioissamme, kertoo fysiote- rapeutti **Anne Puranen**.

Syvä faskia eli lihasten sideku- doskalvat muodostuvat kolmesta kerroksesta, joiden pitäisi pääs- tä liikkumaan toisiinsa nähden. Purasen kehittämä dynaaminen liikkuvuusharjoittelu on käytän- nössä syvän faskian nesteyttä-

mistä eli voiteluaineen saamista sinne, missä sitä tarvitaan.

– Faskia itsessään ei veny, mut- ta kun faskian vie venytykseen, kalvokerrokset tiivistyvät ja voi- teluainetta puristuu kerrosten

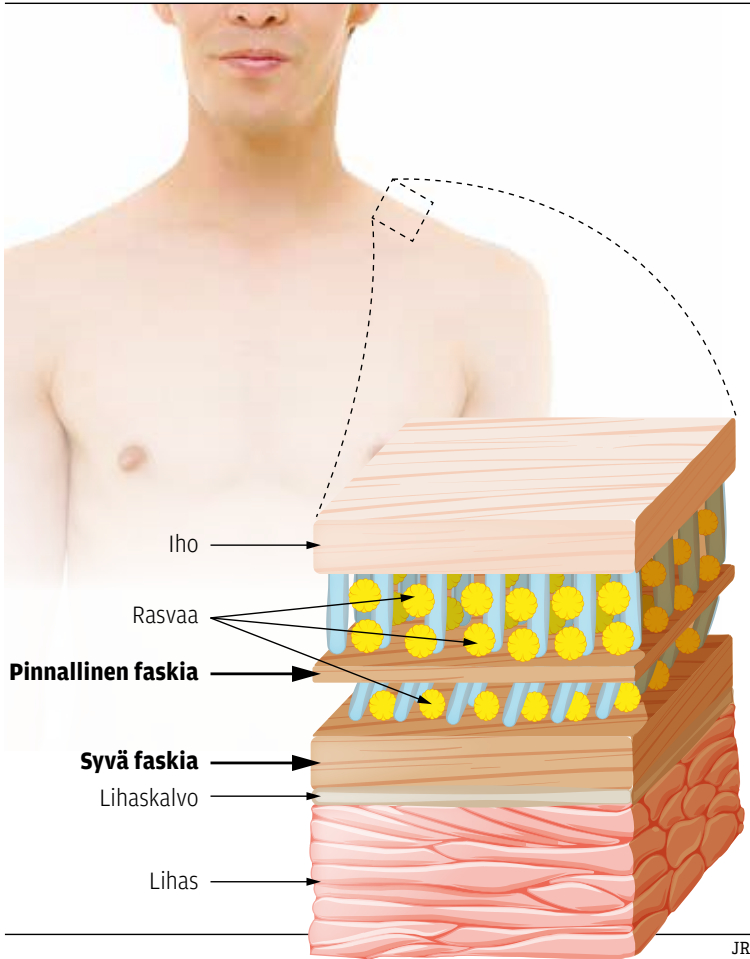
”Kun faskian vie venytykseen, kalvokerrokset tiivistyvät ja voiteluainetta puristuu kerrosten välistä liikkeelle.

välistä liikkeelle. Kun liikkeen palauttaa heti takaisin, voiteluai- ne vetäytyy takaisin ja sitä eritty- yä, Puranen selvittää.

Dynaaminen liikeharjoitte- lu noudattaa liikeratoja, joita käytämme päivittäin. Purasen mukaan tässä liikeharjoittelu eroaa perinteisestä, staattisesta venyttelystä.

– Lihaksisto on aktiivises- ti mukana, kuten arjen toi- minnoissakin. Näin myös kehonhallinta, koordinaatio ja asentotunto kehittyvät.

Faskiakerrokset



Sittemmin Puranen on kehit- tänyt kollegansa **Viivi Kettukan** kanssa faskian hyvinvointiin tähtäävän kuntouttavan Fascia- method-liikuntakonseptin.

Puranen ja Kettukangas vetävät Järvenpäässä tunteja harrastajil- le ja kouluttavat Fasciamethod- ohjaajia.

Fasciamethod-ohjaaja Maarit Venäläinen lappeenrantalaisesta Hyvä Vire -studiosta kertoo, että dynaamisten liikkuvuusharjoit- teiden tavoitteena on parantaa liikkuvuutta ja helpottaa kehon kireyksiä sekä jännittyneisyyttä.

– Aineenvaihdunta tehostuu, ja koordinaatio, kehonhallinta sekä tasapaino kehittyvät. Voimantuot-

to on tehokkaampaa, Venäläinen luettelee.

– Kehonhuoltoharjoittelu tai yksittäiset liikkeet sopivat hyvin myös liikuntaa harrastavien, kuten esimerkiksi golfin, juoksun, pal- loilulajien ja kuntosaliharjoittelun, tueksi. Ne käyvät alkulämmitte- lyksi tai palauttavaksi loppuver- rytelyksi.

Fasciamethod-tunneilla liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin. Liike- radat ovat laajoja ja kokonaisvaltai- sia, mutta myös täsmävenytyksiä, liikehallinnan harjoitteita ja tasa- painoa kehittäviä harjoitteita teh- dään. Harjoittelua rytmitetään hengityksellä.

– Teemme kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikehallinta- ja liik- kuvuusharjoitteita. Harjoittelu ei nosta sykettä paljon eikä ole hiki- liikuntaa, mutta lämmin tulee. Harjoittelun tavoitteena on myös rentouttaa keho ja mieli. Hyvä Vireessä Fasciamethod- tunneilla on käynyt sekä naisia että miehiä.

– Tuntien suosio on kasvanut tasaiseen tahtiin. Viikkotunneilla on vakioikäviijät, ja uusia kokeli- joita tulee joka viikko.

Venäläisen mukaan harjoittelu sopii pääsääntöisesti kaikille. Esi- merkiksi tuki- ja liikuntaelimestön vaivoista kärsivien ei tarvitse viedä liikeratoja äärimmilleen vaan vain siihen laajuuteen, jossa harjoitte- lu tuntuu kivuttomalta.



1. Seiso käyntiasennossa, polvet hieman pehmeinä.
2. Hengitä sisään, vie paino etujalalle, ojenna takimmainen lonkka, kohota rintaa kohti kattoa ja kurota käsillä takaviistoon peukalot edellä. Tunne venytys lantion/lonkan ja rintalihasten sekä yläraajojen alueella.
3. Uloshengityksellä vie paino takajalalle. Nosta etujalan kanta eteen ja polvi lähes suoraksi.
4. Hengitä sisään, taivuta suoralla selällä eteen ja tunne venytys takareiteen kohdis- tuen.
5. Uloshengityksellä ojenna selkä ja löysää venytystä.



1. Istuma-asennosta koukista toinen jalka eteen ja pidä pakara maassa tukevasti. Aseta toinen jalka taakse koukkuun.
2. Nojaa käsillä etujalan etupuolelle. Nosta takanaolevan jalan puoleinen käsi ilmaan.
3. Sisäänhengityksellä puikkaa käsi toisen käden ja polven välistä lattiaa pitkin ristiin ja kiera vartaloa.
4. Uloshengityksellä ojentaudu, avaa rintake- hää, puikkaava käsi kohti kattoa ja katse seuraa kättä.



1. Asetu toispolvi- seisontaan.
2. Sisäänhengityk- sellä vie molemmat kädet etukautta etummaisen jalan puolelle takaviistoon.
3. Uloshengityksellä jatka liikettä ympyrän muotoisesti takakautta vastakkaiselta puolelta takaisin eteen.
4. Tunne venytys lantion, lonkan ja rintakehän alueella.

Sidekudosverkosto

Mikä on faskia?

- Faskia muodostuu kuitumai- sista ja vesipitoisista proteei- neista, jotka sitovat kehon osat yhteen. Se tarkoittaa koko kehon sidekudosverkostoa, johon kuuluvat muun muassa lihasten ja sisäelinten peitinkalvat, jänteet ja nivelsiteet.
- Syvä faskia tarkoittaa side-

kudoskalvoja, jotka yhdistävät kehon samaan suuntaan voimaa tuottavat lihaskerrokset yhtenäis- siksi ketjuiksi. ■ Pinnallinen faskia on ihon- alainen kalvo, jonka ansiosta iho liukuu lihasten päällä. ■ Viskeraalinen faskia ympäröi ja kannattelee sisäelimiä.

Faskian merkitystä hyvinvoin- nille on alettu ymmärtää vasta tämän vuosituhannen puolel- la, sillä sen tutkiminen on tähän mennessä ollut hankalaa ellei mahdotonta. Lihaksia ja elimiä peittävät sidekudos ei näy rönt- genkuvinna eikä niiden kuntoa ole ollut mahdollista mitata juuri millään laitteella.

Viime vuosina on kuitenkin rakennettu muun muassa ultra- äänilaitteita, joiden avulla faski- akudosta on pystytty tutkimaan tarkemmin.

Yksi tutkimuksen uranuor- tajista on saksalainen professori Robert Schleip, joka vetää faski- an tutkimusryhmää Ulmin yli- opistossa Saksassa.

Ryhmän tutkimustuloksia käy ilmi, että faskialla on

”Faskiakudok- sen harjoittami- nen parantaa esimer- kiksi ikääntyvien liikuntakykyä.

merkittävä rooli kehon voi- mantuoton välittymisessä ja proprioseptiikassa eli kehon eri osien aistimisessa. Faskial- la näyttää myös olevan yhteys erilaisiin pehmytkudoksen, esi- merkiksi lihasten, kiputiloihin.

Faskia-kudoksen harjoittami- nen parantaa esimerkiksi ikään- tyvien liikuntakykyä. Schleipin mukaan faskia vapauttaa ja välittää lihasvoimaa kehossa jousen tavoin, ja hyväkuntoinen faskia-kudos tulee ilmi esimer- kiksi joustavana kävelynä.