

Miellyttävää ja kivutonta, mutta vaikuttavaa

# Hermoratahieronalla lihasjännitykset pois



Hermoratahieronta on hoitomuoto, jossa vaikutetaan hermoston toimintaan ja puretaan lihasjännityksiä. Käsittely on miellyttävää, kivutonta ja rentouttavaa, mutta silti vaikuttavaa.

**H**ermoratahieronasta haetaan apua pääasiassa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin, mutta se sopii hyvin myös monien sairauksien tukihoidoksi perinteisen lääketieteen rinnalle.

Helsingiläinen **Reija Suntio** hyödyntää osaamistaan yhdistämällä monenlaisia hallitsemiaan hoito- ja terapiamuotoja. Eräs niistä on hermoratahieronta.

– Hermoratahieronta on hoitomuoto, jossa vaikutetaan hermoston toimintaan siten, ettei se ylläpidä turhia lihasjännityksiä. Samalla saadaan verenkierto ja aineenvaihdunta elpymään, sekä tehostetaan sisäelinten toimintaa, kiteyttää Suntio.

## Päästä jalkoihin

Hermoratahieronnalla pohjimmaisena tarkoituksena on saada elimistö auttamaan itse itseään.

– Kehon sähköliikenne rauhoitetaan ensin lempeällä hierontatekniikalla, jolla saadaan yleensä aikaan syvä rentous. Sen jälkeen aletaan kohdentaa hoitoa

Hermoratahieronnalla pohjimmaisena tarkoituksena on saada elimistö auttamaan itse itseään.

## Kuka?



### Reija Suntio

- \* Ikä: 54
- \* Syntymäpaikka: Hamina
- \* Asuinpaikka: Helsinki
- \* Ammatti: Lto, Kehoterapeutti (rosen- ja hermorata-), kouluttaja
- \* Perhesuhteet: avoliitossa
- \* Harrastukset: kirjoittaminen, lukeminen, laulaminen
- \* Elämän motto: vaikeankin tunteen takana on aina joku hyvä tarve



Kosketus ei ole ikäsidonainen asia, sillä jokainen ihminen tarvitsee sitä vauvasta vaariin. On monia ihmisiä, jotka eivät saa kosketusta lainkaan.

varsinaisiin ongelma-kohtiin yhä pehmeästi hieroen. Pinnetiöjen hoidossa voidaan käyttää lisäksi myös erilaisia venytyksiä ja tavallista lihashierontaa.

Ihminen käsitellään aina kokonaan. Hoito lähtee aina päästä, jonka jälkeen käsitellään kädet, jalat ja selkä. Aikaa menee lähes kaksi tuntia.

Hermoratahieronta eroaa otteiltaan perinteisestä hieronnasta. Suntio kutsuu paina ja pyörittä -otteita ”nyplääviksi”.

– Hermoratahieronta on perinteistä hierontaa kevyempää ja siinä käsitellään myös akupisteitä. Otteet tehdään sormenpäillä painamalla, pyörittämällä ja täristämällä. Painamisen voimakkuus ei ole suuri, ja joidenkin kohdalla riittää hyvin kevytkin kosketus.

## Moneen vaivaan

Reija Suntiolle päätyvät usein asiakkaat, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaivoja, mutta myös suolisto-ongelmia, unettomuutta ja vaihdevuosisyisiä. Tavallisia hoitoaiheita ovat tenniskynärpää tai nivelvaivat. Esimerkiksi kampaajat tarvitsevat usein hoitoa, sillä he työskentelevät jatkuvasti käsillään.

– Hermoratahieronnasta on ollut apua myös päänsärkyyn, stressiperäisiin ongelmiin, korkeaan verenpaineeseen, erilaisiin turvotuksiin ja aineenvaihdunnan ongelmiin. Hieronta laittaa aineenvaihduntaa liikkeelle.

– Eräällä asiakkaallani oli kummallinen hampaiden vihlon-ta, johon ei löytynyt syytä eikä hoitoa. Hermoratahieronnalla vaiva alkoi lopulta helpottaa.



# Tilaa tunteille

**R**eija Suntio on totunut kohtaamaan ihmisiä kokonaisvaltaisesti, joten jokaisessa terapia-muodossa hän haluaa ottaa huomioon myös ihmisen henkisen tilanteen.

Elämäntilanteet ja stressi vaikuttavat ihmisen fysiologiaan, joten vaivojen taustalla saattaa olla psyykkisiä syitä. Tunteille on silloin annettava tilaa.

– Keskustelen ja kuuntelen paljon. Nykypäivän ihmiset kokevat, etteivät he tule aina kuulluksi esimerkiksi lääkäri-ikäisessä käydessään. Keskeistä hoitosuhteen toimivuudelle on toki myös se, että asiakkaalla ja hoitajalla synkkaa keskenään ja keskinäinen yhteys löytyy.

## Hengityskin huomioon

Erilaisten hoitomuotojen hallitseminen on terapeutille rikkautta.

– Esimerkiksi hermoratahieronnassa käytän myös rosenterapiapuhetta ja rosenterapiassa on lyhytterapeutisesta osaamisestani ollut hyötyä. Olen kiinnostunut siitä, mitä ihmisen mielessä tapahtuu, miten se heijastuu kehoon ja päinvastoin.

Asiakkaan hengitystapa-kin on syytä ottaa huomioon. Muutokset hengityksessä viestivät tunteista.

– Hermoratahieronnassa käsittelen muun muassa kylkilivilihaksia ja muita hengitysilihaksia. Jos huomaa, että henkilö reagoi hoitoon hengi-

tyksen muutoksin, voin auttaa häntä tiedostamaan muutoksen ja toisaalta mukauttamaan tapaani käsitellä juuri hänelle sopivalla tavalla.

## Kuvitettua hierontaa

Lapsille hieronta sopii hyvin leikkien tehtynä. Hieronnassa voidaan käyttää loruja, leikkettä ja satuja.

– Leikin varjolla lapsi saadaan motivoitumaan hierontaan. Aikuinen voi esimerkiksi kertoa hieronnan yhteydessä tarinaa, johon kuuluu vaikkapa selän sivelyä. Tarina ikään kuin kuvitetaan hiero-er, kertoo Reija Suntio.

Suntio on tarjonnut paljon koulutuksia lasten vanhemmille, isovanhemmille sekä varhaiskasvatukseen lasten parissa työskenteleville, kuten päiväkoteihin. Hieronta syventää aikuisen ja lapsen välistä suhdetta.

– Varhaiskasvatuksessa ihanteellista on se, jos lapset saadaan hieromaan toisiaan. Näin lasten keskinäinenkin vuorovaikutus syvenee.

Hieronta auttaa muun muassa lasten levottomuuteen, unihäiriöihin, stressiin ja ylivilkkauteen.

– Eräs pikkupotilas sai apua satututtuaan selkensä jalkapallopelissä. Vanhemmat toivat hänet hierottavakseni, joten samalla ohjasin vanhempia-kin siinä miten lasta voi hieroa. Lapsihieronta sopii hyvin myös liikunnan aiheuttamiin vaivoihin.

## Tuntoaistin kautta

Ihmiset hakevat kehoterapioista myös kosketusta. Osittain kosketuksen puute on kulttuurillinen, ja meillä on sitä vähemmän kuin esimerkiksi Välimeren maissa.

Ääntäkin käytetään monissa maissa paljon rohkeammin kuin meillä.

– Tuntoaisti korostuu ihmisellä jo hyvin varhain. Se on myös viimeinen aisti, jolla olemme yhteydessä maailmaan ennen kuolemaamme. Kosketus ei ole vain tärkeää, vaan elinehto. Tiedetään, että lapsen fyysinen ja henkinen kehitys voi häiriintyä kosketuksen puutteesta, selvittää Reija Suntio.

– Tarjoilen mielelläni hierontaa myös teini-ikäisten lasten vanhemmille. Teini-ikässä nuori ei välttämättä halua enää halailla tai olla sylissä. Hieronta on silloin eräs vaihtoehto pitää yllä läheisyyttä.

## Mielihyvää kosketuksesta

Kosketuksella puretaan paljon stressiä. Myönteinen kosketus saa aikaan myös oksitosiinihormonin erityksen.

– Oksitosiini tunnetaan mielihyvähormonina, joka tynnyttää ja liittyy myös yhteyden ja yhteenkuulumisen tunteen syntymiseen.

Suntion mukaan kosketus ei ole ikäsidonainen asia, sillä jokainen ihminen tarvitsee sitä vauvasta vaariin. On monia ihmisiä, jotka eivät saa kosketusta lainkaan.

– Voi olla, että vanhemmat ihmiset käyvät kampaajalla tai lääkäriässä myös siksi, etteivät saa muuten kosketusta. Lääkäriässä käyntiin saattaa liittyä myös tunne siitä, että joku huolehtii minusta.

Sama pätee vaikkapa hermoratahierontaan. Suntion vastaanotolla käy toisinaan vanhempia yksin eläviä ihmisiä, joilla on tarve kosketukseen.

– Hieroin erästä 80-vuotiaasta henkilöä usein ruusuöljyllä. Hänellä ei ollut enää juuri lihaksia, joten hieronta oli lähinnä silittelyä. Hän oli aina kuin toinen ihminen täältä lähtiessään. Hän tuntui heräävän eloon ja nuortuvan silmissä. Nämä käynnit olivat itselleni hyvin koskettavia. \*



Hermoratahieronta on perinteistä hierontaa kevyempää ja siinä käsitellään myös akupisteitä.



Leikin varjolla lapsi saadaan motivoitumaan hierontaan. Tarina ikään kuin kuvitetaan hiero-er, jolloin siitä tulee lapselle monella tapaa mukavaa.

Reija Suntio suosittaa hoito- ja otettavaksi ainakin viisi kertaa viikon välein, sen jälkeen käyntejä harvennetaan. Yleensä viiden käsitteykerran jälkeen elimistö on saatu aktivoitua auttamaan itseään.

– Hoitojen määrä ja tiheys on myös riippuvainen siitä, miten asiakas hoitoon reagoi. Minulla on eräs asiakas, joka aloitti jo silloin, kun harjoittelin vuonna 1999. Hän käy vieläkin ylläpito-ohjauksessa kerran kuukaudessa.

## Mahdollisia vasta-aiheita

Hermoratahieronta ei ole Kelan korvaamaa hoitoa, joten hoitoon tullaan aina omalla vastuulla. Ihan kaikille hermoratahierontaa ei suositella. Esimerkiksi sydänpotilaille se voi olla liikaa.

– Vaikka hoito on kevyttä, sen vaikutukset ovat voimakkaita ja hoito aktivoi sisäelimiä. Jos ihmisellä on taipumus sydänoireisiin, vaikutukset voivat olla

hänelle liian voimakkaita.

– Itselläni oli aikoinaan rytmihäiriöitä, mutta kävin silti hermoratahieronnassa. Tiesin etukäteen, että rytmihäiriöt voivat aluksi pahentua, mutta lopulta hoito korjaa niitä. Näin kävikin. Turvallisuussyistä en kuitenkaan tee hermorata hierontaa sydänongelmallisille, ellei lääkäri ole katsonut, että hieronta on mahdollinen.

Heti leikkauksen jälkeen ei hermorata hierontaa voi tulla. Syöpää sairastavankin on hyvä neuvotella lääkärin kanssa siitä, sopiiko hieronta hänelle. Jossain vaiheessa hoitojen loppumisen jälkeen hieronta voidaan hyvin sallia.

Raskaana olevan kannattaa siirtää hermorata hierontaa lapsen saamisen jälkeen. Raskaana olevien kohdalla on tärkeää välttää stimuloimasta tiettyjä pisteitä, jotka voivat aiheuttaa kohdun supistelua. \*

Teksti: Merja Kiviluoma  
Kuvat: Matton Images



Reija Suntio on toiminut pitkään paitsi erilaisten kehoterapioiden antajana myös kouluttajana. Hän on lapsihieronnan kouluttaja, mindfulness-ohjaaja, hengityskouluohjaaja ja taustalla on myös kognitiivisen lyhytterapian opinnot. Suntio on kirjoittanut kirjan ”Kesyä jännitys”, joka on opas kasvattajille.

saimatex 1/2 pysty