

## AROMAHIERONTA

60 MIN ja 90 min

### Tarvitaan:

- 2 isoa pyyhettä
- Lakana
- Myssy
- Pään alle pieni pyyhe ja tyynty
- Tuki nilkkojen ja polvien alle (muista laittaa lakanan alle)
- Pyyhe/paperi jalkojen pyyhkimistä varten
- Pyyhe pöydän päällä
- Aromalamppu + kynttilä
- viinirypäleensiemen öljy (pohjaöljy eli kuljetinöljy) **15-20 ml**
- eteeriset öljyt 1-3 asiakkaan mukaan valittuina yhteensä **10-15 tippaa**
- **luo lämmin tunnelma, hieronta lempeää, jatkuvaa, kuitenkin tuntuva**

**Tarkista** asiakkaan terveydentila, allergiat yms

**Kysy**, onko asiakas ollut aikaisemmin aromahieronnassa. Kerro lyhyesti, mitä teet.

Valitse öljyt yhdessä asiakkaan kanssa. Voit antaa asiakkaan haistaa öljyjä ja valita itse tai valitse ne asiakkaan tarpeen/toiveen mukaan.

Pyydä asiakasta riisuutumaan, ottamaan vaatteet pois (alushousut jää päälle) ja menemään **vatsalleen** hoitopöydälle, päinmakuulle. (Aukko pehmustettu kasvoja varten, käsitet edessä alhaalla, hoitopöydän sivukäsinojat lantion kohdalla)

Levitä öljy hierovalla, laajalla liikkeellä hoidettavalle alueelle. Lisää öljyä vähän kivien pintaa.

Toista kaikki liikkeet 3-5 kertaa

### Järjestys:

Asiakas vatsallaan, tukityyny nilkkojen alle:

- Selkä, kyljet, pakarot ja hartiat
- Oikea jalka ja vasen jalka

Asiakas kääntyy selälleen, tyynty pään alle, tukityyny polvien alle:

- Oikea jalka ja vasen jalka
- Oikea käsivarsi ja vasen käsivarsi
- décolletee, niska, kasvot

## SELKÄ

1. Tee pyyhkeen päälle keinutukset ja venytykset
2. levitä öljy pään takaa koko selkään sivelevin liikkein
3. sivele selkärankaa alas, kylkiä ylös, olkavarsien sisäsivua alas kyynärpäähän, olkavarren ulkosivua ylös niskaan
4. seiso asiakkaan vasemmalla puolella, hiero ensin oikea kylki pitkät vuorottaiset sivelyt peukalo selkärankaa pitkin ylös, toinen käsi alas
5. työntöpuristelut pakarasta hartiaan, edes takaisin
6. tee liikkeet vasemmalle puolelle
7. yhdistä koko selkä
8. yhtä aikaa molemmat kädet ja puolet: laajat ympyrät pakaroissa
9. laajat ympyrät ristiselästä kohti hartioita ja niskaa (isot perhoset), kylkiä pitkin takaisin
10. pyöröliikkeet selkärangan molemmin puolin ristiselästä kohti niskaa, kylkiä pitkin takaisin (pienet perhoset)
11. lavan ja selkärangan välinen alue littein sormin
12. lapaluun päältä olkapäähän pyöritellen, olkapään yli takasin
13. venytä trapeziuksen reuna takaraivolta olkapään yli
14. siirry pään taakse: karhunkävely ja paina ristiluun reunaan, vedä viimeisellä kerralla pyyhe selän päälle
15. keinutukset ja venytykset

## JALAT takaa

1. Keinutukset ja venytykset **oikeaan** jalkaan pyyhkeen päälle
2. Poista pyyhe, levitä öljy sivelevin liikkein nilkasta lonkkaniveleen asti
3. Käsittele pohjelihas (vuorottaisella työntöpuristusliikkeellä)
4. Käsittele reisi (ensin pitkillä vuorottaisilla työntöpuristuksilla ulkosyrjä, sisäsyvä, sitten lyhyemillä työntöpuristuksilla)
5. Rullaa koko jalka nilkasta lonkkaan ensin ulkosyrjä, sitten sisäsyvä x1
6. yhdistä koko jalka sivellen
7. peittele jalka ja keinuttele
8. hiero **vasen** jalka samoin

Auta asiakasta kääntymään selinmakuulle. Tyyny pään alle, tuki pois nilkoista, siirrä polvien alle. Tarkista, että hänellä on hyvä asento. Huomio hoitopöydän käsinojien paikat pöydän sivulla. Käännä hartioiden, käsivarsien kohdalle.

## JALAT edestä

1. Keinutukset ja venytykset **oikeaan** jalkaan pyyhkeen päälle
2. Poista pyyhe, levitä öljy sivelevin liikkein nilkasta lonkkaniveleen asti
3. Käsittele pohjalihakas pyöritellen sääriluun molemmin puolin ja pyörittele polvilumpion ympäri
4. Käsittele reisi (ensin pitkillä vuorottaisilla työntöpuristuksilla ulkosyrjä, sisäsyvä, sitten lyhyemillä työntöpuristuksilla)
5. Hiero sisäreisi pitkillä sivelyillä polven sisäsyvästä ylös nivusiin
6. Rullaa koko jalka nilkasta lonkkaan ensin ulkosyrjä, sitten sisäsyvä x1
7. yhdistä koko jalka sivellen, käsittele jalkapohja lyhyesti
8. peittele jalka ja keinuttele
9. hiero **vasen** jalka samoin
10. **hiero jalkapohjat -> pese ja desinfioi sen jälkeen omat kätesi**

## KÄSIVARRET, aloita oikeasta

1. keinuttele ja venytä pyyhkeen päältä
2. Levitä öljy sivelevin liikkein ranteesta olkapäähän
3. Pyörittele ensin olkavarren sisäsiivu, tue toisella kädellä, sitten ulkosivu
4. pyöritä kyynärpäähän lihaskiinnikkeet
5. Pyörittele kyynärvarren sisäsiivu, tue toisella kädellä
6. Pyörittele kyynärvarren ulkosivu, tue toisella kädellä
7. Pyörittele ranne
8. hiero käsi: jokainen sormi kerran, **3-5 kertaa**, kämmen peukaloilla, kämmenselkä
9. **lisää käsihieronnasta tuttuja liikkeitä**
10. Sivele koko käsivarsi uudelleen ja venytä varovasti (tue ranteesta)
11. Toista liikkeit 1-10 **vasempaan** käsivarteen

## DECOLLETE-ALUE

1. Siirry asiakkaan pään taakse. Sivele öljy koko decolleten yli, olkapäiden ympäri, niskaan, venytä ja niskan kautta takasin eteen
2. Tee pientä pyörittävää liikettä rintojen yläosassa, pyöräytä olkapäiden ympäri, hartioiden yli niskaan, etene rinnan yläosasta solisluiden alle
3. kallista asiakkaan pää varovasti vasemmalle puolelle oman käden päälle (alle jäävä käsi ei liiku), sivele kevyesti kaulan sivusta trapeziusta pitkin hartian yli kohti olkapäätä etupuolelta, takapuolelta pyörittele kohti takaraivoa
4. käännä asiakkaan pää varovasti oikealle ja tee sama hieronta
5. Kuten liike 1
6. pysähdy olkapäille ja venytä rauhallisesti, kevennä, pysähdy, nosta kädet pois iholta rauhallisesti

7. Peitä décolleten alue rauhallisesti ja anna käsien levätä vähän aikaa hartioilla
8. sivele kasvot, **painele akupisteet rauhallisesti ja sivele kasvot uudelleen**

Anna asiakkaan levätä vähän n. 10 min. Sen jälkeen hän voi pukeutua. Tarjoa vettä.

  
Rahoittaja  
**Jatkuvan oppimisen ja  
työllisyyden palvelukeskus**

Koulutus on Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen (Jotpa) rahoittama. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.

**TAI**