



BAMBUKEPPIHIERONTA

Bambukeppihieronta



- Bambukeppi-hieronta on vanha aasialainen hoitoperinne.
- Sitä käytettiin alun perin lievittämään stressin aiheuttamia kipuja ja jännityksiä.
- Hoito on nykyään suosittu ympäri maailmaa, koska se on tehokas ja ainutlaatuinen tapa rentouttaa kireitä lihaksia.
- Bambukepeillä tehtävää hierontaa kutsutaan syvähieronnaksi.

Bambukeppihieronta



- Syvähieronta vahvistaa ja kosteuttaa sidekudoskalvoja (faskioita).
- Faskia on kudokset, joka ympäröi lihaksia, kudoksia, luita ja sisäelimiä.
- Bambukeppi-hieronta on rentouttava, rauhoittava ja nestekiertoa aktivoiva hoito.
- Hieronta voidaan tehdä hoitotuolissa tai futonilla lattialla.
- **Hoito sopii sekä kasvoille että vartalolle.**

Indikaatiot / vaikutukset

- Hieronnalla on **erinomainen vaikutus lihasten rentoutumiseen.**
- Se **tasapainottaa myofaskiaalista verkostoa**, eli kehon laajaa sidekudosverkkoa, joka ympäröi ja yhdistää lihaksia, luita ja elimiä. Kun tämä verkosto on tasapainossa, **lihasjännitys vähenee ja keho liikkuu vapaammin.**
- Hieronta **lisää lihasten ja kudosten joustavuutta**, mikä auttaa parantamaan **ryhtiä.**



Indikaatiot / vaikutukset

- Bambukeppien rytmikkäillä liikkeillä ja kevyellä paineella **aktivoidaan nestekiertoa ja tehostetaan verenkiertoa.**
- Hoito on myös **tehokas selluliitin hoidossa.**
- Bambukeppi-hieronta **vähentää stressiä, rentouttaa ja kohottaa mielialaa, lisäten yleistä hyvinvoinnin tunnetta.**



Kontraindikaatiot

- **OSTEOPOROOSI**
- **PAHAT SUONIKOHJUT**
- **SYDÄNPERÄISET SAIRAUDET**
- **SYÖPÄ**
- **DIABETES**
- **ANOREKSIA**
- **TULEHDUKSET**
- **VERISUONISTON HEIKKOUS**
- **TEKONIVELET** (alueet jätetään käsittelemättä)



Puhdistus ja säilytys



- Hieronnan jälkeen **pyyhi tai pese kepit** miedolla pesuaineella.
- **Levitä ohut kerros öljyä** keppien pinnalle suojaamaan niitä kuivumiselta.
- **Älä säilytä keppejä kylmässä**, jotta materiaali pysyy joustavana ja hyväkuntoisena.
- Kääri kepit suojamuoviin.

Lähteet

Tamminen, H. (Suomen Hoitolatukku). *Koulutusmateriaali*.

