

## KUUMAKIVIHIERONTA

60 MIN

### Tarvitaan:

- 2 isoa pyyhettä
- Lakana
- Myssy
- Pään alle pieni pyyhe ja tynny
- Tuki nilkkojen ja polvien alle (muista laittaa lakanan alle)
- Pyyhe/paperi jalkojen pyyhkimistä varten
- Kivet ja lämmitinkattila
- Kauha
- Kulho kylmälle vedelle
- Pyyhe pöydän päällä
- Kuumakiviöljy tai **bambuöljy** (TAI) tai viinirypäensiemenöljy sopii myös

**Tarkista** asiakkaan terveydentila, allergiat yms

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

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.

### Järjestys:

Asiakas vatsallaan, tukityyny nilkkojen alle:

- Oikea jalka
- Vasen jalka
- Pakarat
- Selkä

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

- Oikea jalka
- Vasen jalka
- Oikea käsivarsi
- Vasen käsivarsi
- décolletee

**JALAT takaa**, ota kaksi isoa kiveä kattilastapöydällä olevan pyyhkeen päälle (käytä tarvittaessa kylmässä vedessä nopeasti). Voit tehdä valmistavan sivelyn pyyhkeen päälle polvitaiposta nilkkaan toisella kädellä ja samaan aikaan kohti pakaraa toisella kädellä -> asiakas tietää, että nyt aloitat. Toista tämä kaikilla hoitoalueilla.

- Ota asiakkaan oikea jalka hoidettavaksi, siirrä pyyhe vasemman jalan päälle
- Suojaa alushousut pyyhkeen reunalla
- Levitä öljy sivelyotteella nilkasta reiteen
- 1. Ota kivet, ja aloita sively nilkasta pakaraan asti sopivalla nopeudella (liian hidaskäsi voi tuntua liian kuumalta, hidaskäsi myöhemmin). Liu'uta sivuja takaisin
- 2. Käsittele pohjalihakset (pyörittely)
- 3. Käsittele reisi (sively, pyörittely)
- 4. Käsittele reisi poikittaisella edes-takas -liikkeellä
- 5. Toista liike 1, nyt rauhallisemmin, käsittele jalkapohja
- 6. Hiero käsin sama alue, samoja liikkeitä (lyhyempi hieronta)
- 7. Peittele oikea jalka (ja laita kivet takaisin lämpenemään)
- 8. Toista vasempaan jalkaan liikkeet 1-7 **uudet, lämpimät kivet**
- 9. Peittele vasen jalka (ja laita kivet takaisin lämpenemään)

## **SELKÄ**

- Ota kaksi isoa kiveä pöydällä olevan pyyhkeen päälle
- Tee aloistuspainallukset, esim x-mallisesti ristiselästä vastakkaiseen olkapäähän - pakaraan
- Suojaa alushousut jalkojen päällä olevalla pyyhkeellä, jätä pakaran yläosa paljaaksi, ota selästä pyyhe pois, taittele se pakaroiden päälle
- Siirry asiakkaan pään taakse, levitä öljy koko selkään, sivele pitkin selkärankaan, pakaroihin asti, kylkiä pitkin ylös ja käsivarsien ympäri
- Ota kivet, lisää niihin öljyä
- 1. Aloita sivelemällä niskasta selkärangan molemmin puolin alas pakaroihin asti, takaisin ylös kylkiä pitkin, olkapäiden ympäri ja pitkin käsivarsia takaisin niskaa
- 2. Siirry asiakkaan oikealle sivulle. Hiero pakaroiden yläosa, molemmat puolet yhtä aikaa
- 3. Tee "iso perhonen" eli hiero pyörittelevin liikkein selän molemmat puolet alaselästä ylös, olkapäiden ympäri takaisin alas
- 4. Ota uudet lämpimät kivet tarvittaessa
- 5. Tee "pieni perhonen" samoin, mutta pienempänä, lähellä selkärankaan, olkapäiden ympäri takaisin alas
- 6. Kokoava sively koko selän alueella (ja laita kivet takaisin lämpenemään)
- 7. Hiero käsin samankaltaiset liikkeet, lyhyemmin

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

**JALAT** edestä, ota kaksi isoa kiveä kattilastapöydällä olevan pyyhkeen päälle (käytä tarvittaessa kylmässä vedessä nopeasti). Voit tehdä valmistavan sivelyn pyyhkeen päälle polvitaiteesta nilkkaan toisella kädellä ja samaan aikaan kohti pakaraa toisella kädellä.

- Ota asiakkaan oikea jalka hoidettavaksi, siirrä pyyhe vasemman jalan päälle
- Suojaa alushousut pyyhkeen reunalla
- Levitä öljy sivelyotteella nilkasta reiteen
- 1. Ota kivet, ja aloita sively nilkasta pakaraan asti sopivalla nopeudella . Liu'u sivuja takasin
- 2. Käsittele sääri sivulta (pyörittely)
- 3. Käsittele reisi (sively, pyörittely )
- 4. Käsittele reisi poikittaisella edes-takas –liikkeell
- 5. Toista liike 1, nyt rauhallisemmin, käsittele jalkapohja
- 6. Hiero käsin sama alue, samoja liikkeitä (lyhyempi hieronta)
- 7. Peittele oikea jalka.
- 8. Toista vasempaan jalkaan liikkeet 1-7 **uudet, lämpimät kivet**

#### **KÄSIVARRET, aloita oikeasta**

- Ota keskikokoiset kivet pöydällä olevan pyyhkeen päälle
- Ota oikea käsivarsi esille
- Levitä öljy sivelevin liikkein ranteesta olkapäähän
- 1. Sivele kivillä koko käsivarsi ranteesta olkapään ympäri, ei luiden päältä
- 2. Pyörittele olkavarren sisäsivu, tue toisella kädellä
- 3. Pyörittele olkavarren ulkosivu, tue toisella kädellä
- 4. Sivele koko käsivarsi uudelleen
- 5. Aseta toinen kivistä asiakkaan kämmeneen.
- 6. Hiero käsin sama alue lyhyemmin samankaltaisilla liikkeillä
- 7. Peittele käsivarsi
- 8. Toista liikkeet 1-7 vasempaan käsivarteen

#### **DECOLLETE-ALUE**

- Ota keskikokoiset, litteät kivet pöydällä olevan pyyhkeen päälle
- Siirry asiakkaan pään taakse
- Sivele öljy koko decolleten yli, olkapäiden ympäri, niskan kautta takasin eteen
- 1. Ota kivet ja sivele samoin kuin levitit öljyn: rintalastalta kohti olkapäitä, olkapäiden ympäri, niskasta kohti selkäranka ja takasin
- 2. Tee pientä pyörittävää liikettä rintojen yläosassa
- 3. Liu'u niskaan käsivarsien kautta

4. Hiero niskassa, hartiassa, trapeziuksen alueella pientä pyörittävää liikettä, ensin oikea sitten vasen puoli, käännä asiakkaan päätä vähän ja tue
5. Kuten liike 1
6. Hiero käsin sama alue samankaltasin liikkein lyhyesti
7. Peitä decolleten alue rauhallisesti

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 työkäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.

