

A close-up photograph of a person's back being massaged with two dark, smooth, rounded hot stones. The person is lying on a white massage table. The background is softly blurred, showing a person's legs in patterned shorts and a small dog lying on the floor. The overall lighting is warm and intimate.

# Kuumakivihieronta

Hot stone massage

# Mitä on kuumakivihieronta?

- Vartaloa hierotaan lämpimillä kivillä
- Kiviä voidaan asettaa iholle lämmittämään hoitoaluetta
- Kiviä on monen muotoisia eri ihoalueille
  - Eri alueet
  - Erilainen hieronta ote, erityyppinen hieronta
- Kivihieronnassa käytetään lämmitettyjä ihoa hoitavia öljyjä



# Mihin hieronta perustuu?

- Erityiset kivet, lataavat itseensä lämpöä tehokkaasti
  - Basalttikivi
  - Sileä, vulkaaninen kivi
  - Vuolukivi (Suomesta)
- luovuttavat lämpöä kehoon
- Voit yhdistää hierontaa klassisen hieronnan käsillä tehtynä



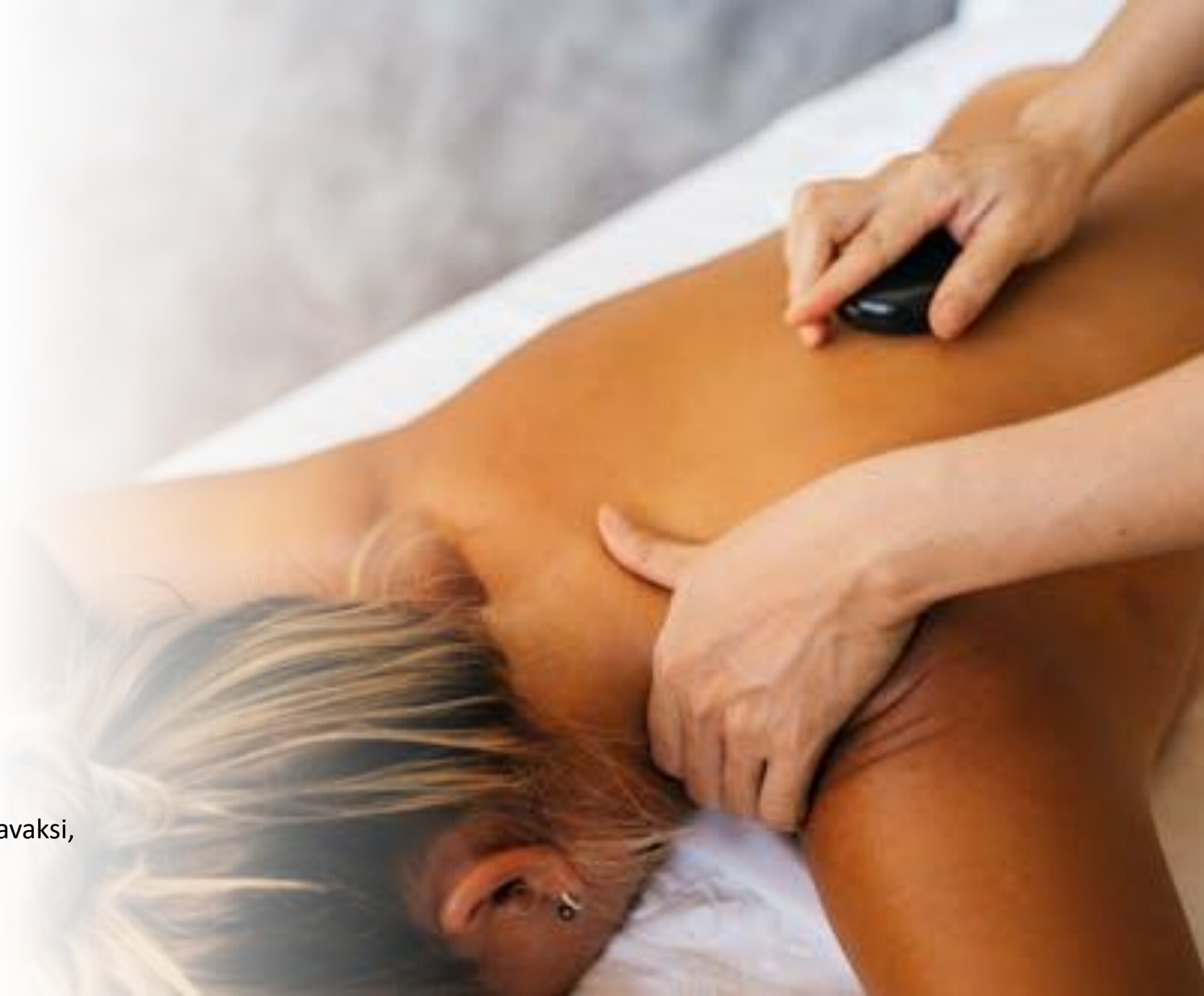
# Vaikutus

- Lievittää lihaskipua
- Lievittää stressiä
- Parantaa unen laatua
- Rentouttaa kehoa yleisesti
- Verenkierto paranee
  - Kuona-aineet poistuu
  - Kudos saa happea
- Aineenvaihdunta paranee



# Varoitukset

- Ihotaudit, tarttuvat
- Iho palanut, haava, ruhje
- verenvuoto
- Infektiot
- Hengitystiesairaus (nuha, flunssa)
- Tuberkuloosi
- Sydämen sairaudet: veritulppa, laskimotulehdus
- Vaikeat suonikohjut
- Verenpaine (lääkitys)
- Lähiaikoina tehdyt leikkaukset
- Lämpöherkkä tai hyvin ohut iho
- Huomioi raskaus, diabetes
- Jos Asiakas tuntee olonsa epämukavaksi, keskeytä hoito



# Ennen hoitoa

- Laita kivet lämpiämään 20 min ennen hoidon aloittamista
- Kattilan pohjalle pyyhe
- Tavoitelämpö 40-70 astetta
- Kaksi isoa pyyhettä + lakana
- Vesikulho
- Kauha tms
- Lämpöä kestävä öljy
- Suojaa työpöytä pyyhkeellä





# Kuinka paljon kiviä

- 60 min
  - **2 + 2** isoa jalat takaa
  - **2** isoa selkä + **2-4** keskikokoista
  - **2 + 2** isoa jalat edestä
  - **2-4** keskikokoista käsivarret
  - **2** pienempää decolletee
  - Voit käyttää kiviä uudelleen, laita ne takaisin lämpiämään kattilaan
- 90 min lisäksi
  - Jalkateriin pienempiä kiviä
  - Käsiin pienempiä kiviä
- Kokeile kivien lämpö ennen kuin käytät iholle

# Hoidon jälkeen

- Pyydä asiakasta pukeutumaan
- Poistu itse tilasta
- Anna asiakkaalle lasi vettä
- Pyydä häntä istumaan ja rentoutumaan vähäksi aikaa
- Samana päivänä ei kuntoilua, fyysistä työtä, saunaa
- Pese kivet astianpesuaineella huolellisesti
- Puhdista kattila



# Huomioita

- Käytä tarpeeksi lämpimiä/kuumia kiviä
  - Niin kuumia, että juuri ja juuri voit pitää niitä käsissäsi
  - Aluksi liikuta kiviä nopeasti, käännä kiviä hieroessasi
  - ÄLÄ jätä kiviä paikoilleen
- Käytä hoitoaika tehokkaasti hierontaan kivillä (ja käsin)
- Älä kolistele kiviä
- Älä tiputa kiviä
- Ole hienotunteinen, kun asiakas riisuu, kääntyy, pukee
- Ohjaa asiakas riisuutumaan, hoitopedille, pukeutumaan



# Lähteet

- Ihonhoito kauneushoitoalla, Halsas-Lehto, Raivio, 2023

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.

