

Valmistautuminen hierontaan

Hierontaan ei varsinaisesti tarvitse mitenkään valmistautua. Muutama asia on hyvä huomioida ensimmäistä kertaa tultaessa hierontaan.

Thaihierontaan tullessa meiltä löytyy siihen tarkoitettut paita ja housut.

Kevyt treeni ennen hierontaa on mahdollista, mutta kannattaa pitää huoli, että lihakset palautuvat liikuntasuorituksesta ennen käsittelyä. Muuten hierojalla voi mennä aikaa purkaa treenin tuoma jännitys ennen kuin hän pääsee käsiksi syvemmällä oleviin ongelmiin.

Hierontaa meikki ei haittaa, mutta usein se saattaa levitä hieronnan aikana. Myös kampaussuoritus menee todennäköisesti sekaisin niskahieronnan jälkeen.

Suuremmat kovakorut ja kaulakorut pitää ottaa pois ennen hierontaa.

Hajuveden tai deodorantin käyttö on sallittua, mutta voimakkaita hajusteita on kohteliasta välttää, sillä seuraava asiakas saattaa olla hajuyliherkkä tai allerginen tuoksuille.

Monissa tapauksissa hierontaa voidaan myös mukauttaa, esimerkiksi raskaana ollessa. Kun vatsalla oleminen ei enää onnistu, voidaan asiakasta hoitaa kylkimakuulla tai istuma-asennossa.

Jos huomaat myöhästyväsi hieronnasta, siitä kannattaa ilmoittaa soittamalla tai tekstiviestillä. Myöhästymisen myötä kulunut aika on valitettavasti pois hieronta-ajastasi, koska emme voi ottaa seuraavaa asiakasta myöhässä.

Keskustele hierojan kanssa

Kerro hierojalle tilanteestasi. Mainitse myös mahdollisista sairauksista ja muista painottaa ongelmakohtiasi mihin haluat apua hieronnasta.

Milloin ei hierontaan?

Raskaana ollessa alle 4 kuukautta.

Hieronnan yleisimmät esteet ovat tulehdukset, kuume, flunssa, ruhjevammat, avohaavat, lihasrevähdykset, laskimotukos, hemofilia (verenvuototauti), syöpä tai tyrä. Epävarmoissa tapauksissa kannattaa kysyä hoitavalta lääkäriltä. Muista myös aina mainita hierojallesi terveydentilastasi.

Hieronnan jälkeen

Rentoudu, juo vettä

Hieronnan jälkeen on hyvä rauhoittua. Olo voi tuntua uneliaalta ja kevyeltä. Hierontapöydältä kannattaa nousta rauhassa ja vaikka istua hetken aikaa, etenkin jos on taipumusta huimaukseen tai matala verenpaine.

Hieronta kiihdyttää aineenvaihduntaa, joten on hyvä huolehtia nestetasapainosta juomalla vettä. Muista, että kahvi ja alkoholi kuivattavat. Loppupäivänä ei kannata harrastaa raskasta liikuntaa tai tehdä fyysisesti kovin raskaita töitä. Joskus jopa seuraava päiväkin kannattaa ottaa kevyesti, sillä löysänneet lihakset eivät pysty vielä koviin suorituksiin.

Seuraava päivä

Hieronnan jälkeisenä tai sitä seuraavana parina päivänä voit tuntea päänsärkyä tai vähän lihaskipua, riippuen siitä millaisia ongelmat ovat olleet, mitä alueita on käsitelty ja miten. Monesti riittävä juominen estää päänsärkyä, mutta jos se ei riitä, tulehduskipulääkkeen ottaminen helpottaa ja kipu häviää itsestään. Jos päänsärky alkaa jo hieronnan aikana, kerro siitä hierojalle, hän voi silloin vielä tehdä jotain asian hyväksi.

Kaikille oireita ei tule, mutta osalle välillä ja se on ihan normaalia. Jos kivut ovat voimakkaita tai kestävät pitkään, kannattaa aina olla yhteydessä hierojaan tai terveyskeskukseen.

Hieronnan vaikutuksia

- laskimo- ja lymfakierron vilkastuminen
- pintaverenkierron vilkastuminen
- kivun lievitys
- sidekudoskiinnikkeiden ehkäisy ja irroitus
- kudosten lämpötilan nousu
- lihasten ja arpikudosten elastisuuden lisääntyminen.

Kun lihakset ovat pitkän aikaa jännittyneinä, lihasten verenkierto hidastuu ja hapettomassa tilassa niitä alkaa särkeä. Hieronta parantaa lihaksen verenkiertoa ja sitä kautta myös poistaa kipua. Hieronta paitsi rentouttaa lihaksia myös lisää niiden elastisuutta sekä poistaa kiinnikkeitä. Hieronnalla on myös keskushermostoa rauhoittava vaikutus.

Kuinka usein käydään hierojalla?

Yksi hierontakerta ei välttämättä aina riitä, vaan ongelman hoitamiseksi tai kivun lievittämiseksi tarvitaan useampia käyntejä. Joillakin asiakkailla on akuutteja ongelmia ja tällöin hieronta toimii parhaiten "kuurina", useampana hoitokertana lyhyellä aikavälillä.

Säännöllinen käynti hierojalla on suositeltavaa ja sopiva hierontakertojen määrä itselle selviää ajan myötä. Se on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet tekijät, millainen tarve hieronnalle on, hoidetaanko jotain tiettyä vaivaa jne. Myös työn ja harrastusten kuormittavuudella on paljon merkitystä.