

Keha on tervik: kui soovid ravida ühte kohta, pead sa vaatama tervikut.

OSTEOPAATIA – TEE VALUVABA JA ELASTSE KEHANI

Osteopaatia on kätega teostatav teraapia, mis ei keskendu ainult valupunktile, vaid otsib valu tegelikku algpõhjust. Osteopaat on justkui „keha häälestaja“, kes eemaldab takistused, et Sinu keha saaks käivitada oma loomuliku isetervenemisvõime.

- **Keha on tervik:** Inimene on ühtne süsteem, kus keha, meel ja vaim on omavahel põimunud. ja ühe piirkonna häire võib mõjutada tervist mujal kehas.
- **Struktuur ja funktsioon on seotud:** Keha ehitus (luud, lihased, liigesed) ja selle talitus mõjutavad üksteist vastastikku.
- **Kehal on iseregulatsiooni ja enesetervendamise võime.**
- **Ravi aluseks on-** Et tegelikult me ei ravi ja ei pane midagi paika! Vaid toetame keha loomulikke protsesse, eemaldades takistused (nt pinged või liikumispiirangud), mis segavad tervenemist.



Silmaharjutus: "Fookuse treening"

Parandab silmalihaste tööd ja aitab leevendada silmade väsimust

1. Ettevalmistus: Kata üks silm käega (või sule see) ja siruta vastaspoolne käsi ette, nimetissõrm püsti.
2. Fookuse muutmine: Hoia pilku igas punktis 20–30 sekundit:
 - Sõrm: Vaata oma nimetissõrme otsa.
 - Ranne: Libista pilk randmele.
 - Künarnukk: Vaata oma künarnukki.
 - Nina: Too pilk lõpuks oma ninaotsale.

Harjutus: "Kerguse leidmine istudes"

See harjutus aitab sul vabaneda liigsest pingest kaelas ja seljas ning leida keha loomulik tasakaal.

1. Istu tooli eesosa, tunnetades istmikukühme.
2. Lase kaelal pehmeneda ja õlgadel langeda.
3. Kujuta ette, et Sinu pealae külge on kinnitatud heeliumpall, mis tõuseb kergelt ülespoole.
4. Sirutu peanupuga kõrgusesse. Lase selgrool lüli-lüli haaval kõrgsesse pikeneda. Ära sunni, vaid luba endal kasvada.

„Kui tahad mingi koha terveks ravida, too sinna veri!“ – Dr. A.T. Still



"Salamandri" harjutus

Lihne viis kaela ja närvisüsteemi lõdvestamiseks.

1. osa: Silmad ja pea samas suunas
 - Hoia nägu otse, liiguta silmad parema kõrva suunas vaatama.
 - Samal ajal kalluta pea parem kõrv parema õla suunas (ära õlga tõsta!).
 - Püsi asendis 30–60 sekundit.
 - Too pea keskele, vaata otse ja korda sama vasakule. (silma vasakule, pea vasakule).
2. osa: Silmad ja pea vastassuunas
 - Liiguta silmad vasaku kõrva suunas.
 - Samal ajal kalluta pea parema õla poole.
 - Püsi asendis 30–60 sekundit.
 - Too pea keskele, vaata otse ja korda sama peegelpildis (silma paremale, pea vasakule).

Rühiharjutuste seeria: "I-Y-T-L"

Seisa seljaga vastu seinale, jalad ca 10–15 cm seinast eemal. Suru kukal, ülaselg ja tuharad tihedalt vastu seinale. Vajadusel aseta kukla ja seinale vahele (3–5cm) raamat, et pea asend oleks mugav ja pilk otse. Hoia iga asendit 1 minut ja hing sügavalt rinnakorviga.

- **I-asend:** Tõsta käed otse üles kõrvade juurde. Peopesad vaatavad väljapoole – suru väikesed sõrmed ja randmed vastu seinale.
- **Y-asend:** Libista käed diagonaalselt laiali "Y" kujulisse asendisse. Peopesad vaatavad väljapoole – hoia väikesed sõrmed ja randmed tugevalt vastu seinale.
- **T-asend:** Lase käed õlgade kõrgusele otse küljele. Kogu käsi ja käeselg on kontaktis seinaga.
- **L-asend:** Too künarnukid vastu keha külgi ja vastu seinale. Suru künarnukid ja peopesad omakorda tugevalt vastu seinale, avades rinnakorvi.

Teabe koostas: osteopaat Maigrit Tikkerbär (Ajakaja OÜ)

Kontakt: +372 5656 8056, maigritt@gmail.com Rohkem infot: www.ajakaja.ee

SIDEKOE EHK FASTSIA TERVIS JA HOOLDUS

„Osteopaatilises ravis on keskne roll sidekoel (fastsial), kuna selle seisund määrab otseselt organismi elastsuse ja liikumisvabaduse.“ See ei ole pelgalt passiivne „kile“ lihaste, organite ja närvide ümber, vaid dünaamiline ja tundlik võrgustik, mis ühendab kogu meie keha tervikuks.

Pikaajaline sundasend, stress või vähene liikumine võib põhjustada lihaspingeid, liigesvalu ja piiratud liikuvust.

Peamised viisid sidekoe toetamiseks:

1. Mitmekülgne ja dünaamiline liikumine

Sidekude armastab vaheldust. Staatilisest venitusest olulisemad on:

- Voolavus: Jooga-laadsed liigutused ja ringutamine hoiavad koed pehmena.
- Erinevad suunad: Varieeri liikumise suundasid ja pööra keret – väldi ainult sirgjoonelisi kordusi.
- Elastsus: Kerged hüpped ja vetrumised treenivad fastsia võimet energiat salvestada ja vabastada.

2. Teadlik niisutus ja toitumine

Et sidekude saaks sujuvalt libiseda, vajab see vett ja toitaineid.

- Vesi ja elektrolüüdid: Rakud vajavad vee omastamiseks mineraalaineid (magneesium, kaalium, naatrium).
- Ehitusmaterjal: Sidekude koosneb peamiselt kollageenist. Selle sünteesi toetavad kvaliteetne valk, C-vitamiin ja mineraaliderikkad toidud (nt luupuljong).

3. Manuaalne teraapia ja rullimine

Kui kude on muutunud „kuivaks švammiks“, aitab mehaaniline surve selle uuesti niisutada.

- Osteopaatia vabastab sügavad koepinged, kuhu tavaline venitus ei ulatu.
- Rullimine: Surve pressib vana vedeliku koest välja. Surve vabanedes imeb kude endasse värsket vedeliku, mis taastab elastsuse.

4. Närvisüsteemi tasakaalustamine

Sidekude on tihedalt põimunud närvilõpmetega ja reageerib stressile tõmbumisega.

- Sügav hingamine: Vahelihas on suur ja oluline sidekoeline kiht. Sügav hingamine, nii et tunned roided liiguvad „nii kui tiivad“, rahustab närvisüsteemi ja vähendab fastsia pingeseisundit.
- Taastumisaeg: Arvesta, et sidekude taastub koormusest aeglasemalt kui lihas – puhkepäevad on arenguks hädavajalikud.

Kokkuvõtteks: Parim kingitus oma kehale on mitmekülgne liikumine, piisav vedelikutarbimine ja aeg puhkamiseks – et taastada oma vaimne ning füüsiline energia.



Teabe koostas: osteopaat Maigrit Tikkerbär (Ajakaja OÜ)

Kontakt: +372 5656 8056, maigritt@gmail.com Rohkem infot: www.ajakaja.ee