

HEVOSHIERONTA

OPAS OMAN HEVOSEN HIERONTAAN

HEIDI NORDMAN



www.hevoshieronta.net

Hevoshieronta

Heidi Nordman

Hevoshieronta

opas oman hevosen hierontaan

Books on Demand

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kirjan jokainen käyttäjä on itse vastuussa siitä,
että kirjaan perehtymällä ja asiantuntijoita
konsultoimalla valitsee kulloinkin oikeat hoitomenetelmät.

Kirjan anatomia kuvat ovat suuntaa antavia.
Kirjoittaja kehottaa ilmoittamaan kirjassa
mahdollisesti havaituista epäkohdista.

Julkaisun osia ei saa kopioida, säilyttää
tai lähettää missään muodossa ilman kirjallista lupaa.
Kirjan käytöstä muuhun kuin yksityiseen
käyttöön voit ottaa yhteyttä heidi@hestnord.net

© 2019 Heidi Nordman
Taitto: Hestnord Oy, Vihti
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-80-1905-3

SISÄLTÖ

ESIPUHE

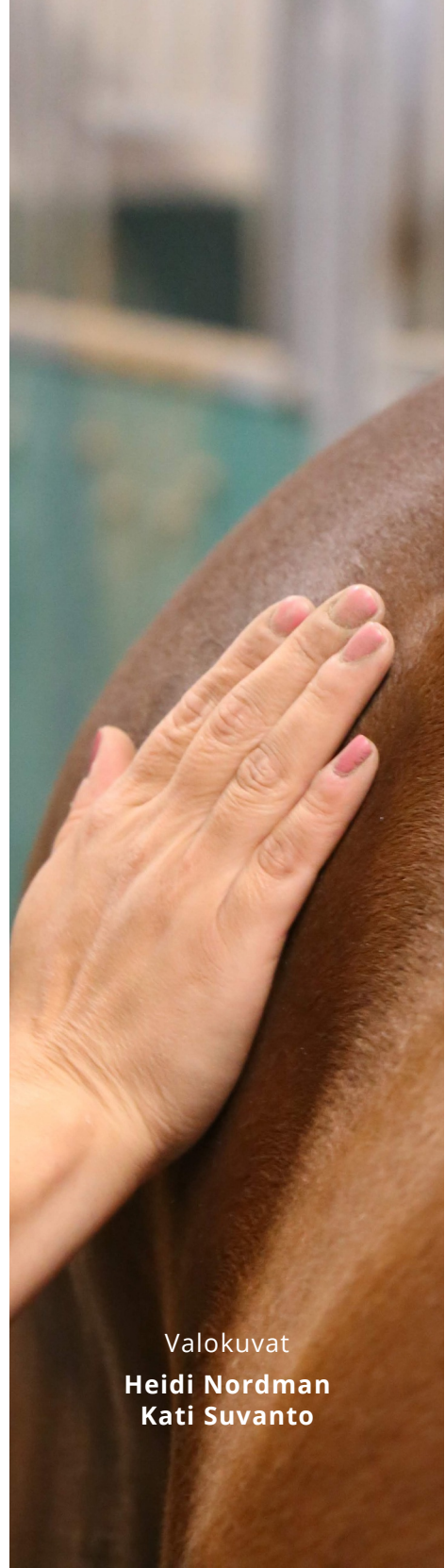
8 Esipuhe

JOHDATUS HEVOSHIERONTAAN

- 12 Johdatus
- 16 Mitä omatoiminen hevoshieronta on?
- 19 Miten hieronta vaikuttaa?
- 20 Milloin hevosta ei saa hieroa?

ANATOMIA

- 24 Johdatus
- 25 Kehonosat
- 26 Kehon tasot
- 30 Luusto
- 32 Sisäelimet
- 34 Lihakset
- 40 Rakenne



Valokuvat
Heidi Nordman
Kati Suvanto



LIHASVAURIOT JA SAIRAUDET

- 45 Arpikudos
- 46 Häiriöt ja sairaudet
- 48 Mistä tietää, että hevonen ei palaudu liikutuksesta?
- 51 Yleisiä ongelmia

USEIN KYSYTTYÄ

- 57 Kuinka usein hevosen voi hieroa?
- 58 Liikutus ennen vai jälkeen hieronnan?
- 59 Missä kannattaa hieroa?
- 60 Kuinka kauan hierotaan?
- 61 Miten valmistautua itse?
- 62 Mihin kiinnittää huomiota?
- 64 Miltä lihakset tuntuvat?
- 65 Mitä kirjata hoidosta?
- 66 Mitä oireita hieronta voi aiheuttaa?

HIERONTAOTTEET

- 69** Sivelysuunnat
- 71** Voimankäyttö
- 73** Palpointi
- 74** Sivelyote
- 76** Hankausote
- 79** Puserteluote
- 81** Taputusotteet
- 86** Täristysote
- 87** Lihaskalvojen venytys
- 88** Jalat
- 90** Muut otteet

HEVOSHIERONTA

- 92** Hevoshieronta vaihe vaiheelta

MUU LIHASHUOLTO

- 105** Muu lihashuolto

LOPUKSI

- 109** Uskalla tehdä
- 111** Hevoshieronta.net
- 112** Kiitokset
- 116** Lähteet



Hierontakuussa
Minna Repo
Heidi Nordman



Kuva Mira Pyy

ESIPUHE

Tämän kirjan tarkoituksena ei ole olla kaiken kattava hevoshieronnan ammattikirja. Kirjan periaatteena on rohkaista ja johdattaa jokainen hevosten kanssa toimiva ihminen omatoimisen hevoshieronnan pariin ja tutustumaan hevosten lihashuoltoon ja sen tärkeyteen.

Oppaassa neuvotaan vain niitä keinoja, joita on turvallista käyttää omatoimisessa hieronnassa.

Ammattihieroja osaa hyödyntää vaativampia hoitomuotoja ja suosittelen omatoimisesta hieronnasta huolimatta käyttämään säännöllisesti lihashuollon ammattilaista.

Hevosen hoito ja erityisesti lihashuolto on holistista eli hyvin kokonaisvaltaista hoitoa. Huomioon pitää ottaa hevonen, sen hoito, hoitajat, liikuttajat, elinympäristö ja koko hevosen ympärillä vaikuttava paketti viimeistään siinä vaiheessa, kun etsitään ongelmien aiheuttajia.

Kun omistaja tai joku muu hevosen kanssa säännöllisesti toimiva ihminen kiinnittää uudella tavalla huomiota hevosen lihashuoltoon, saadaan usein aikaan muutoksia positiiviseen suuntaan jo lyhyellä aikavälillä. Tämä vaatii ihmiseltä perehtymistä, paneutumista, uhrattua aikaa, tahtoa ja ennen kaikkea rohkeutta tehdä.

Olen vuosien varrella pitänyt useita omatoimisen hieronnan kursseja ja nähnyt, että ihmisillä on sekä kiinnostusta että paloa tehdä itse. Huolehtia omasta hevosesta parhaalla mahdollisella tavalla. Usein oma epävarmuus ja ennakkoluulot saavat ihmisen epäröimään. Tästä syystä jätetään tekemättä mieluummin kuin tehtäisiin väärin. Voin kuitenkin vakuuttaa, että ajatuksella käsin tehden, lempeän voimakkaalla otteella hevosta ei saa hieronnalla vahingoitettua.

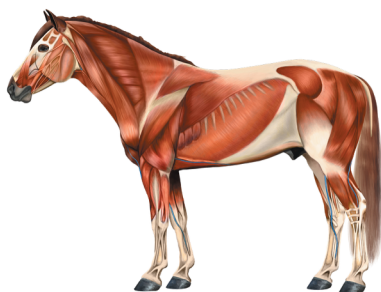
Nykyisin on saatavilla myös erilaisia laitteita hevosen hierontaan. Näiden käyttäminen edellyttää kuitenkin parempaa perehtymistä ja siksi suosittelen jättämään niiden käytön ammattilaisille tai asiaan muutoin perehtyneelle.

Epävarmoissa tilanteissa kannattaa aina ottaa yhteyttä ammattilaiseen. Terveen hevosen omatoiminen ylläpitohieronta avaa parhaimmillaan täysin uuden maailman hevosen kanssa yhdessä olemiseen ja harrastamiseen.

Hevoshierontakäynneillä olen alusta asti kehottanut ihmisiä hieromaan omia hevosiaan. Vastauksena on lähes aina: "Minä en osaa". Kun seuraavaksi esittää kysymyksen onko asiakas hieronut toisen ihmisen hartioita, vastaus on kuitenkin usein myönteinen.

Omatoimisen hevoshieronnan tarkoitus on tukea hevosen lihashuoltoa ammattilaisen käyntien välissä. Hevoshierontaan sisältyy seikkoja, jotka täytyy ottaa huomioon, mutta perushierontaan pystyy lähes jokainen. Ei tarvitse olla ammattilainen, jotta voi ajatuksella koskettaa hevostaan, kunhan pitäytyy kohtuudessa ja opettelee lukemaan hevosen elekieltä.

Omistaja oppii säännöllisen hieronnan myötä usein tulkitsemaan hevostaan paremmin. Mahdolliset muutokset huomataan hyvissä ajoin ennen kuin niistä muodostuu ongelmia. Käsissään oppii ajan myötä tuntemaan lämmön vaihtelut ja nesteiden liikkeet. Aktiivisen ja ahkeran tekemisen myötä oppii erottamaan, mikä on normaalia ja mikä vaatii seurantaa. Mikä parasta, tekemisen myötä myös suhde hevoseen paranee.



Hevoshieronta opas oman hevosen hierontaan johdattelee vaihe vaiheelta kohti omatoimisen hevoshieronnan osaamista.

Kirjan tavoitteena on saada hevosten kanssa toimivat ihmiset kiinnittämään huomiota hevosten lihahuoltoon ja rohkaista tekemään hevoshierontaa omatoimisesti yhteistyössä lihahuollon ammattilaisten kanssa.

Oppaasta löydät kaiken sen perustiedon mitä oman hevosen hierontaan tarvitset. Tiedostava ja ajatuksella toteutettu hieronta on parhaimmillaan palkitseva läsnäolon hetki yhdessä hevosen kanssa.

Aloita ja hämmästy siitä mitä saat omin käsin aikaiseksi.

www.hevoshieronta.net



9 789528 019053