

## Tutkimus: olkapääkipupotilaat

Kirjoittanut Administrator

17.04.2011 17:21 - Viimeksi päivitetty 30.04.2011 09:06

---

Tutkijaryhmä Dolder ym. (2003) tutkivat hieronnan vaikutusta olkapääkipupotilaiden jäykkyyteen. Valtaosalla kivun syynä oli ylemmän lapalihaksen pinneoireisto olkalisäkkeen alapuolisen ahtauden takia (ahdasolkapää, impingement syndrome) tai kiertäjäkalvosimen repeämä (rotator cuff rupture).

Perinteistä hierontaa tehtiin olkapään lihaksiin 15-20 min 6 kertaa kahden viikon aikana.

Aktiivinen liikkuvuus koukistussuuntaan lisääntyi keskimäärin 22 astetta ja loitonnuksen 42 astetta, kun kontrolliryhmässä jäykkyys päinvastoin lisääntyi. Parantuneeseen liikkuvuuteen liittyi kipujen merkitsevä väheneminen ja toimintakyvyn parantuminen.

Lähde: Medirehab, Jari Ylinen fysiatri, venytystekniikat, Lihas-jännesysteemi