

Selänlaittokurssin ohjelma

Lauantai 27.5.

Klo 11.00 Aloitus vapaamuotoisella keskustelulla, jota varten kannattaa lähettää minulle sähköpostilla tietoa itsestään ja asioista, jotka tässä työssä kiinnostavat.

Noin klo 12.00 siirrymme tarkastelemaan selkäkäsittelyä sellaisena kuin sen teen YouTube-videolla "Lihasten Pehmitys ja Nikamakäsittely"

Erityisesti huomioitavia asioita tässä ovat sitten

-Tapa tutkia kehon linjautumista asiakkaan ollessa päin makuulla

-Tärkeiden kehoa linjaavien pisteiden löytäminen ja hyödyntäminen

-Lantion alueen ongelmien tutkiminen ja tutkittaessa löytyvien asioiden merkityksen arviointi

Pyrin näyttämään käytännössä nämä asiat kahden tai kolmen ihmisen kehosta ja sen jälkeen seurataan, miten asiat löytyvät tekemällä harjoitushoitoja

Noin klo 14.00 on vuorossa rentoutusharjoittelun alkeisiin tutustuminen sekä keskittymisharjoitus.

Klo 15-16 on tauko

Klo 16.00 aloitamme lihasten rentouttamisen tavalla, joka näkyy ylempänä mainitussa videossa. Tähän kyseiseen videoon on syytä tutustua tarkkaan jo ennen kurssia.

Rentouttamisessa olennainen painamistapa on myös asia, johon syvennytään

Tässä painamistavassa on keskittymisellä olennainen merkitys ja sen harjoitteluun palaamme jokaisessa vaiheessa.

Päivän päätteeksi noin klo 18.00 keskustelemme hoitajan omasta terveydestä ja sen huoltamisesta.

Klo 19.00-19.30 päätämme opetuksen ensimmäiseltä päivältä

Sunnuntai 28.5

Klo 10.00 Aloitus. Aloitamme päivän keskittymisharjoituksella, jossa tutkitaan syvähengitystekniikkaa ja sen etuja hoitajan työn kannalta. Oikea hengitystekniikka ja keskittyminen ovat kulmakiviä Selänlaitossa.

Seuraavaksi pyrin aamupäivällä tekemään jokaiselle kurssilaiselle lyhyen käsittelyn,

jossa on mahdollista hahmottaa tarkemmin tässä käsittelyssä vastaan tulevia tuntemuksia. Näitä käsittelyjä tehdessä voin vastata kysymyksiin, mutta jos vastaan tulee ongelmanratkaisutilanne, saattaa olla pakko vaieta. Esimerkkutilannekin on aina sellainen, että myös siinä on tunnettava vastuunsa, kun koskee toista ihmistä. Puolensa on valittava ja jätettävä se oma pieni sielunsa pois muasta, koska se ei meitä voi auttaa.

Noin klo 13.00 jatketaan käsittelyiden harjoittelulla. Nyt on kohteena erityisesti lantion käsittely ja oikean asennon hakeminen. Koska lantio koostuu monesta osasta ja on voiman tuottamisen keskus, joutuu se joustamaan ja mukautumaan kuormaa kantaessaan.

Ennen taukoa opettelemme vielä rentoutusliikkeitä, joihin syvennyttiin jo hieman lauantaina.

Klo 15.00-16.00 tauko

Klo 16.00 käymme hieman läpi olkapäiden käsittelyä.

Haluan puhua sekä erilaisista kokemuksistani vaurioiden hoidossa, rentoutusliikkeiden vaikutuksesta vikojen korjaamisessa ja myös puheeksi on otettava jäänyt olkapää, josta sanotaan, että syytä siihen ei tunneta.

Näistä asioista meillä kaikilla on varmasti monenlaista kokemusta näkökulmasta riippuen.

Olkapään hoitamisen kannalta on olennaista onnistunut lantion käsittely, jonka saattaa joutua aloittamaan aivan häntäluusta saakka, mutta myös itse olkapään painelu on otettava mukaan. Tilanteen analyysi täytyy suorittaa mahdollisimman tarkasti. Se, miten kussakin tapauksessa otteita on painotettava, joudutaan ratkaisemaan tapaus kerrallaan. Manuaalia ihmisen hoitamiseen ei voi olla.

Klo 18.00 Loppukeskustelu

Yleistä asiaa

Kurssipaikka on keskustan liepeillä (Hämeenkatu 53). Matkaa Hyvinkään suurimpaan kauppakeskukseen Willaan on vajaa kilometri. Siellä on mahdollista joko ostaa ruokaa tai syödä ravintolassa. Matkan varrella on myös muita ruokapaikkoja.

Erityisruokavaliota noudattavia kehotan ottamaan mukaan eväät.

Taukoja pidämme tarvittaessa ja kahvia varmaan keittelemme aina, kun siltä tuntuu.

Voin myös tarvittaessa selvittää ruokatarjoilun ottamista jostain pitopalvelusta. Tässä

ruokatarjoiluasiassa on syytä olla minuun ajoissa yhteydessä, sillä toukokuun loppu saattaa olla kovin kiireistä aikaa sillä alalla.