

Nonstoppi

VERKKOKURSSIT



Kuumakivihieronta

Nonstoppi
VERKKOKURSSIT

Sisältö

Tervetuloa

Historia

Kuumakivihieronta hoitomuotona

Todistus

Hyvät kädet

Ergonomia

Hoitoympäristö

Hoidon vaikutukset

Kontraindikaatiot

Öljy

Kivet

Otteet

Alkuhaastattelu & hoitokortti

Tarvittavat välineet

Hoidon valmistelu

Video-ohjeistus

Hoidon kulku: Ohjeet teksti & kuva

Tervetuloa

Lämpimästi tervetuloa

Kuumakivihieronnan koulutukseen Nonstopille.
Hienoa, että valitsit meidät kouluttajaksesi.

Olemme usean vuoden ajan hioneet
hoitokokonaisuuksiamme kuumakivihieronnan parissa
ja haluamme
nyt ohjeistaa Sinulle parhaat otteet
kuumakivihierontaan ja avata salaisuuden ”hyvien
käsien” taustalla.

Nonstoppi
VERKKOKURSSIT

Tämän kurssikokonaisuuden Nonstopilla ovat rakentaneet hoitolayrittäjät:



Annamaria Poussu

Koulutettu hieroja,
urheiluhieroja
Kosmetologi



Sirkku Kärkkäinen

Koulutettu hieroja,
urheiluhieroja
Dipl. Vyöhyketerapeutti





Kuumakivihieronta

Kuumakiviterapia on ikivanha hoitomuoto. Kuumia hauteita ihmisten hoidossa ollaan käytetty jo tuhansia vuosia sitten mm:

Maya intiaanien keskuudessa kuukautiskipujen hoidossa, helpottamaan kipuja ja tuomaan rentoutusta. Kiinalaisessa lääketieteessä lämpimien kivien avulla ollaan avattu energiatukoksia. Hippokrateen tiedetään käyttäneen lämpöhauteita iskiaksen hoitoon. Muinaiset Roomalaiset vanhoivat kuumakivihieronnan energisoivaan voimaan. Hierojat ja terapeutit näkevät kivet muinaisten hoitajien tapaan työkaluina lisäämään tasapainoa, ravitsemaan, lisäämän energiaa ja antamaan asiakkaalle mahdollisimman rentoutuneen olotilan.

Kuumakivihieronta

Yleisemmin käytettyjä kiviä on basaltti- ja sedimenttikivet. Basalttikivet ovat tulivuoren purkauksista muodostuneita painavia laavakiviä, kivillä on hyvä lämmönsitomiskyky. Liukuva liike, kivien paino ja lämpö yhdessä saavat aikaan miellyttävän, rentouttavan ja pehmeän tunteen lihaksistossa sekä lisää sidekudoksen elastisuutta.



Yleiset hieronnan vaikutukset toteutuvat myös kuumakivihieronnassa.

Lämpimillä kivillä hierottaessa vaikutus ulottuu kudoksessa jopa 3cm:n syvyyteen. Hoito vapauttaa endorfiineja, mielihyvää tuovia hormoneja ja tämän seurauksena hoito lisää elinvoimaisuutta, virkistää, rentouttaa mieltä ja kehoa.

On tärkeää kuulostella asiakkaan tuntemuksia kivien lämmöstä sekä painalluksen voimakkuudesta.

Kuumakivihieronta soveltuu yhdistettynä klassiseen hierontaan ja urheiluhierontaan, lämpö parantaa hieronnan vastetta.

Hoidosta muovautuu aina tekijänsä näköinen hoitokokonaisuus. Kun olet harjoitellut ohjeistuksen mukaisesti erilaiset otteet, anna kehon, käsien ja musiikin luoda asiakkaalle rentouttava ja rauhoittava hoitokokemus. Tärkeintä on tekijän läsnäolo, kivi on väline tuomaan lämmön ja välittämään kosketuksen.

Hoitohetki on asiakkaan mahdollisuus pysähtyä itsensä, kehonsa ja hyvinvointinsa äärelle. Kunnioita tätä hetkeä olemalla läsnä. Luota omaan kykyysi hoitaa, hieroa ja hoivata. Hyvä hoito kumpuaa hoitajan rauhasta ja luottamuksesta siihen, mitä hän käsiensä kautta välittää.

Todistus

Suorita itsenäisesti hoitoharjoittelua 5-10 hoitoa.

Nämä voit toteuttaa esim. tutuille, tai hoitolasi asiakkaille harjoitushinnoin.

Lähetä pyyntö info@nonstoppi.fi, saat sähköpostitse kurssitodistuksen.

Nonstoppi
VERKKOKURSSIT



Hyvät kädet

Nonstoppi
VERKKOKURSSIT

www.nonstoppi.fi

Usein puhutaan, että hoitajalla on ”Hyvät kädet”. Tämä vaikutus syntyy hoitajan omasta varmuudesta, läsnäolosta, lämmöstä ja rauhallisuudesta. Se on myös halua auttaa ja hoivata, välittää omaa energiaansa.

Rentouttava kosketus syntyy käsien ollessa rennot, soljuvasti hoidettavaa aluetta mukailevat. Voima tulee pääosin painonsiirrosta, eli hoitaja käyttää omaa kehonpainoa, jolloin voima ja rytmi lähtee koko kehosta, ei pelkästään käsivoimista. Näin saat aikaan rennon mutta napakan otteen joka luo asiakkaalle turvallisuuden tunteen.

Ergonomia

Hyvä ergonomia on ensiarvoisen tärkeä muistaa työn kuormittavuuden ja työperäisten vaivojen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi.

- Muista pitää hartiat rentoina ja hyödynnä painonsiirtoa mahdollisuuksien mukaan.
- Tarkista, että hoitopöytä on sopivalla korkeudella. Näin et joudu kurkottamaan etkä myöskään kumartumaan.
- Vältä jyrkkiä rannekulmia ja sormien yliojentumista.



Hinnoittelu

Ensimmäiset harjoitteluhoidot voit tehdä tuttaville ja hieman harjoiteltuasi yrityksessäsi opiskelijahoitoina. Muista arvostaa työtäsi ja aikaasi veloittamalla myös opiskelijahoidoista. Hinta voi olla esim. 60% lopullisesta hoitohinnasta.

Lopullisen hoidon hinta määräytyy alueesi hintatason sekä oman yrityksesi kulurakenteen mukaan. Hoidon hinnoittelussa ei ole yhtä oikeaa tapaa. Muista huomioida hinnassa hoidon kesto sekä valmisteluun kuluva aika. Hintaan sisällytetään alv 24%.

Hoidon kesto



Esimerkiksi

Puolihieronta 60min

Kokohieronta 90 min

Hoidettavan alueen valinnassa on hyvä huomioida hoidon kesto, jotta hoito voidaan toteuttaa kiireettömästi.



Hoitoympäristö

Nonstoppi
VERKKOKURSSIT

www.nonstoppi.fi

Luo hoitoympäristöstä rauhallinen tila, jossa on helppo rentoutua. Voit sytyttää kynttilän ja laittaa soimaan rentouttavaa musiikkia. Musiikkiluvista löydät tietoa osoitteesta www.musiikkiluvat.fi. Huomioi, ettei hoito häiriinny ulkopuolisista tekijöistä (puhelin, ihmiset). Voit laittaa hoitotilan oveen ”Hiljainen hoito” -kyltin. Huolehdi, että asiakas ei palele ja hänellä on mukava, tukeva asento. Rentoutumista voit tehostaa jalkojen lämmittimellä/lämpöpeitolla.

Hoidosta on huomattu ainakin seuraavanlaisia vaikutuksia:

- ✓ Olo rentoutuu
- ✓ Verenkierto paranee
- ✓ Lihasjännitykset vähenevät
- ✓ Veri- ja imunestekierto eli lymfakierto tehostuu
- ✓ Aineenvaihdunta tehostuu
- ✓ Hermoston toiminta tasapainottuu
- ✓ Kuona-aineiden poistuminen tehostuu
- ✓ Kuukautiskivut lievittyvät
- ✓ Vaikuttaa syvällisesti koko kehoa ja mieltä tasapainottavasti
- ✓ Stressioireet helpottuvat
- ✓ Unenlaatu paranee
- ✓ Nukahtaminen helpottuu
- ✓ Hieronta vapauttaa endorfiineja, mielihyvää aiheuttavia hormoneja ja siksi hoidon jälkeen olo on rentoutunut, mutta usein myös energinen.

Seuraavissa tapauksissa noudata erityistä varovaisuutta. Voidaan tehdä mikäli hoitotasapainossa:

Verenpainetauti

Sydämentahdistin

Epilepsia

Lääkitystä vaativat sairaudet

Raskaus

Vanhukset

Osteoporoosi

Alkoholismi ja mielenterveysongelma

Kontraindikaatiot:

-  Aivoverenkiertohäiriöt, veritulppa
-  Kuume, flunssa, akuutti tulehdustila
-  Iho rikki hoidettavalla alueella
-  Suonikohjut
-  Hoitamaton syöpä, kasvaimet
-  Päihtymystila, krapula
-  Paikallinen infektio tai tarttuva ihotauti
-  Palo- ja paleltumavammat
-  Psoriasis
-  Tuore vamma, leikkaus
-  Diabeteksen aiheuttamat tuntopuutokset
-  Jos lääkäri on kieltänyt hieronnan

Jos olet epävarma, voit pyytää asiakasta
varmistamaan hoidon sopivuus lääkäriltä.



Hierontaöljy

Kuumakivihieronnassa tulee käyttää lämmönkestäviä hierontaöljyjä. Öljylle kannattaa varata oma kaatokannu jonka voit halutessasi lämmittää pitämällä sitä hetken kivikattilassa.

Kivet

1. Täytä kattila vedellä ja säädä lämpötila 45-55 asteeseen.
2. Laita kivet lämpiämään n.30min ennen hoidon alkua.
3. Aseta pieni pyyhe kattilan pohjalle suojaamaan pohjaa ja kiviä sekä vaimentamaan kolinaa.
4. Kysy hoidon aikana kivien lämpötilan sopivuutta, tarvittaessa kattilasta voi säätää lämpöä sopivaksi.



5. Hoidon loputtua kivet tulee pestä huolellisesti miedolla pesuaineella, esim. käsitiskiaineella.

6. Mikäli olet laittanut käytettyjä kiviä takaisin kattillaan, muista pestä myös kattila.

7. Huuhtelee välineet hyvin.

8. Desinfioi kivet ja kuivaa ennen laatikkoon laittamista.





Asiakkaan asento ja peittely:

Selinmakuulla laita tyyny asiakkaan polvitaiteiden alle. Niskan alla voi olla tyyny tai pyyherulla.

Vatsamakuulla tukityyny nilkkojen alle.

Asiakas tulee olla kokonaan peitelty koko hoidon ajan tunteakseen olonsa lämpöiseksi ja turvalliseksi.

Hoidossa käytettäviä otteita:

Sivelyt

Kitkaus

Painelut

Puristelut

Taputtelut

Pito

Hoitoon tarvitet:

Hierontakivet

Kattila (lämmönsäätömahdollisuus)

Lämmön kestävää öljyä

1 kasvopyyhe

2 käsipyyhettä

2 isoa vartalopyyhettä

Tyyny



Hoidettavat alueet:

Jalat
Pakarat
Selkä
Hartiat
Pää
Kädet
Decolte
Korvat

Alkuhaastattelu

Pyydä asiakasta täyttämään hoitokortti huolellisesti ennen hoidon aloittamista.

Hoitokortin tarkoituksena on turvata asiakkaalle mahdollisimman hyvä ja turvallinen hoito sekä toimiva asiakassuhde. Tiedot ovat myös hoitajan turva mahdollisen selvittelytilanteen varalta.

Tietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille ilman asiakkaan kirjallista lupaa.

Hoitokortti

Etunimi:

Puhelinnumero:

Työnkuva:

Sukunimi:

Syntymäaika:

Terveystila nyt:

Diagnoosit, lääkitykset:

Onko sinulla jokin seuraavista, ympyröi:

Sydän- ja verenkiertoelinsairaus

Diabetes

Aivoverenkierron häiriö

Epilepsia

Ihosairaus

Raskaus

Tuore leikkaus alle 6kk

Tehdyt leikkaukset:

Yöllistä hampaiden narskutusta

Niskan tai selän jäykkyys/väsyminen

Ongelma häiritsee unta

Näkö-oire

Muuta huomioitavaa:

Puutumista/voimattomuutta

Hengityskipu

Huimaus

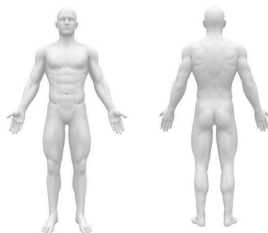
Päänsärky

Toivottu hoidon voimakkuus:

Kevyt

Keskivoimakas

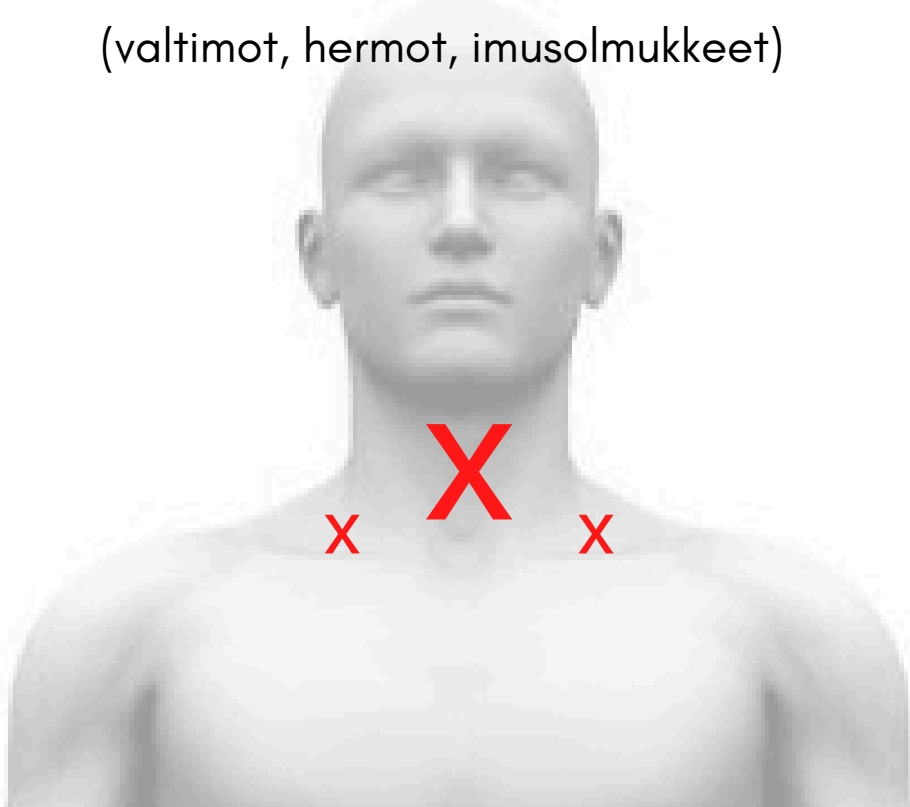
Voimakas



Huomioitavaa!

Tarkista kiven lämpö omaan
kyynärvarteeseen ennen kosketusta
asiakkaaseen.

Käsittelyä ei tehdä taive/nivusalueille.
Varottavia alueita ovat lisäksi kaula
(valtimot, hermot, imusolmukkeet)



Aloitus

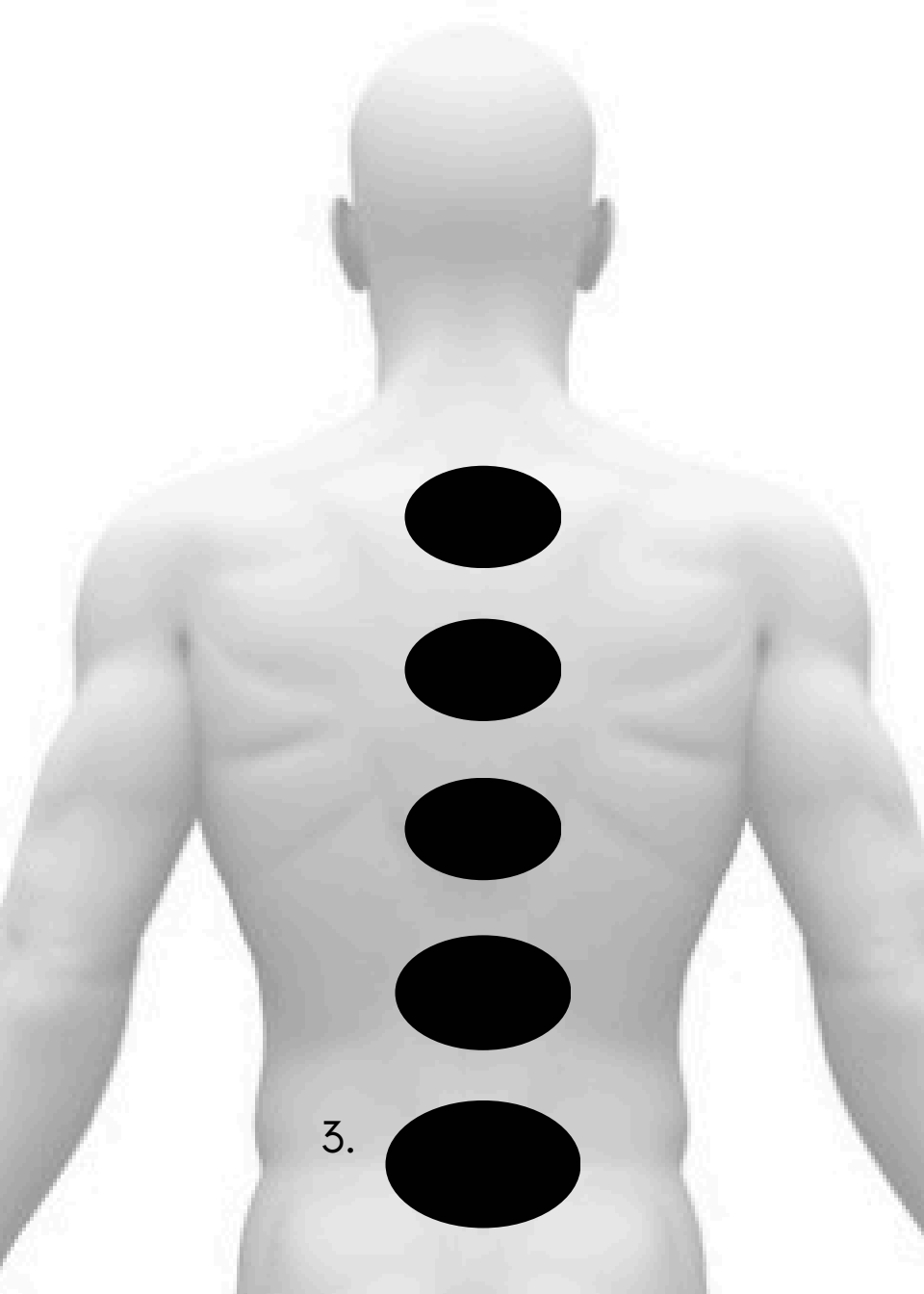
1. Asiakas täyttää hoitokortin.

Haastattelu, suljetaan pois mahdolliset esteet hoidolle.

2. Asiakas käy päinmakuulle.

Peittele asiakas pyyhkeillä ohjeiden mukaan.

3. Aseta lämpimät kivet selälle kuvan mukaisesti. Anna kivien tuoda lämpöä jalkojen käsittelyn ajaksi.



3.

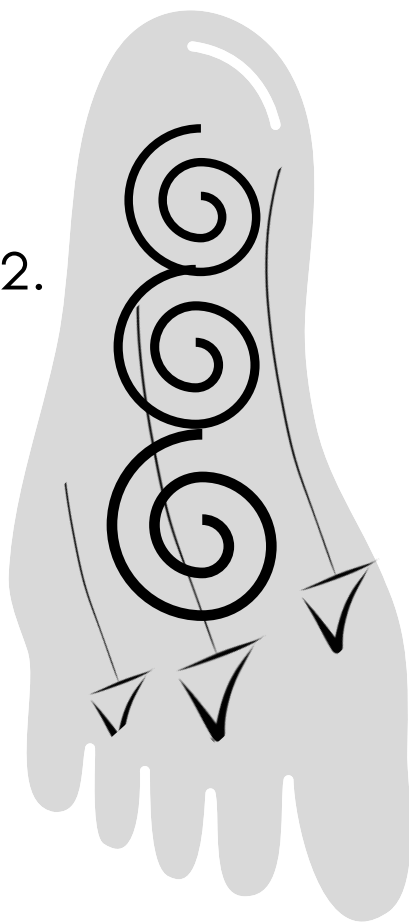
Jalkaterät

1. Levitä öljy.
2. Ota 2 M-koon kiveä, käsittele jalkaterä koko kivellä sekä kiven reunalla.

Vinkki! Voit hieroa kevyesti jalkapohjat ja varpaat.

3. Asettele S- koon kivet varpaiden väleihin. Jätä lämpimät kivet jalkapohjaan. Kiedo pieni pyyhe jalkaterän ympärille pitämään kivet paikoillaan.

2.



Pohkeet ja reidet

4. Levitä öljy.

5. Käsittele kivillä pohkeet ja reidet pitkin vedoin, anna lämmön vaikuttaa kunnolla.

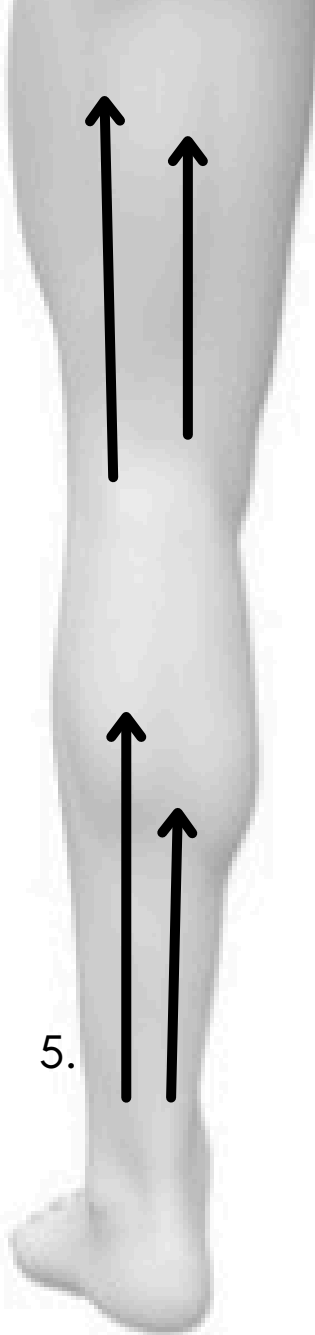
Kivien jäähtyessä käännä kivien toinen puoli ihokosketukseen.

6. Vaihda kivet, puristele ja nostele kivillä pohkeet ja reidet.

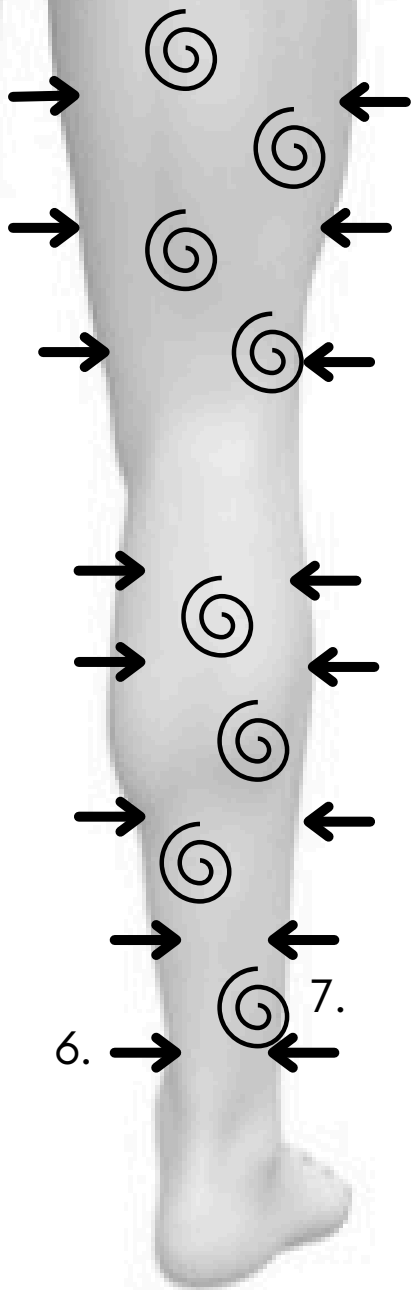
7. Tee pyörivää liikettä vuorokäsin rytmikkäästi ja napakasti.

8. Peittele pyyhkeellä ja puristele hellästi kauttaaltaan. Lopeta pitkiin sivelyihin.

Siirry toiseen jalkaan ja toista kohdat 1-8



5.



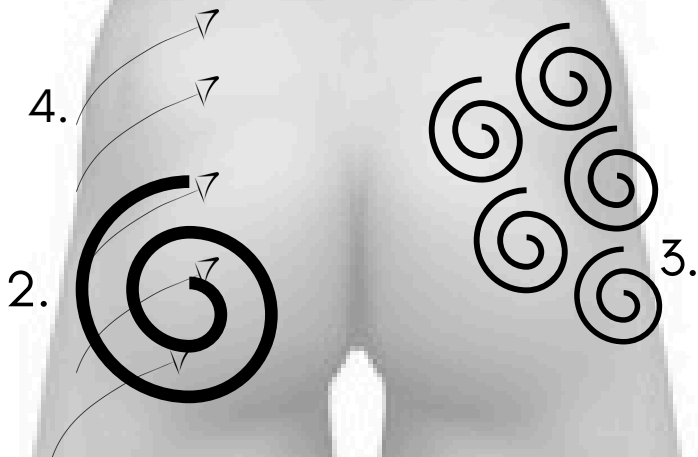
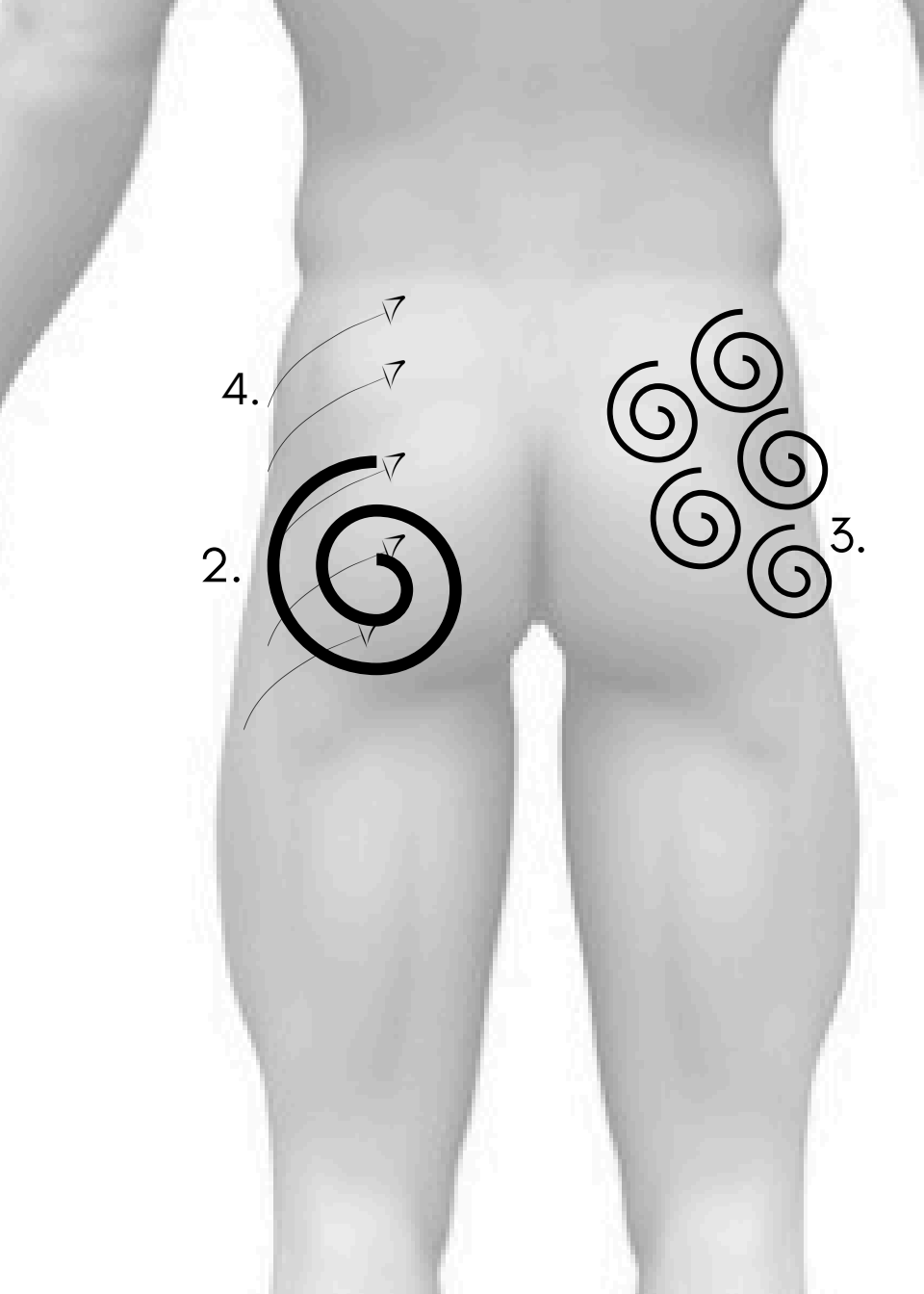
6.

7.

Pakarat

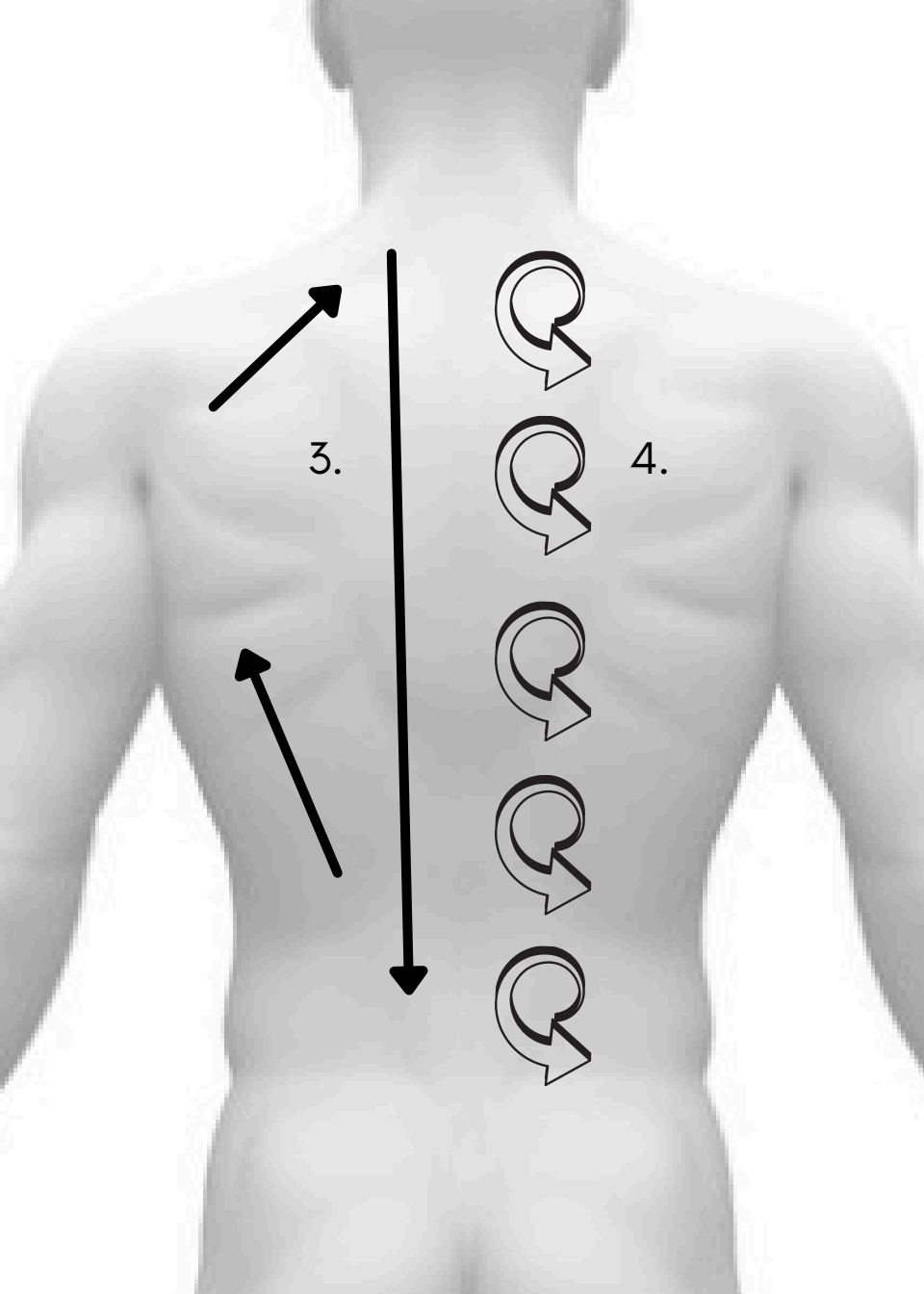
1. Levitä öljy.
2. Ota L-koon kivi ja tee laajaa pyörivää liikettä.
3. Painele pakara kevyesti kiven reunalla.
4. Peittele pyyhkeellä, nostele ja venytä muutamia kertoja.

Toista sama toiselle puolen.

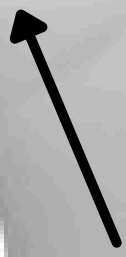


Selkä ja hartiat

1. Nosta kivet selän päältä.
2. Levitä öljy.
3. Aloita pitkin vedoin selkärangan molemmin puolin ylhäältä alas päin, tuo kivet kylkien kautta takaisin ylös. Toista tämä 3x.
4. Toista sama selkärangan molemmin puolin pyörivin ja kitkaavin liikkein.



3.

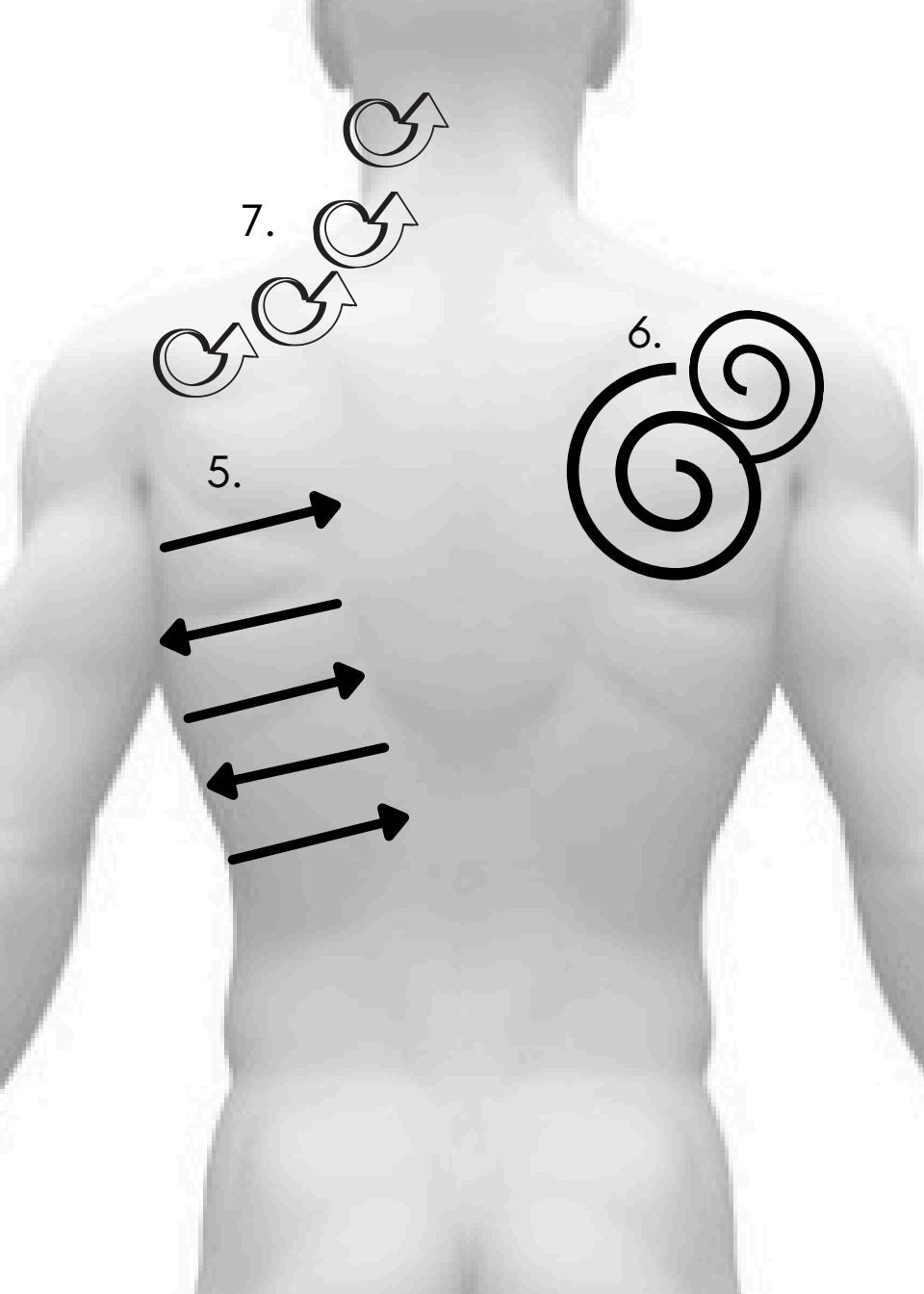


4.

5. Käsittele kyljet vetoliikkein puolelta toiselle, tee liike vuorokäsin rytmikkäästi.

6. Ota L-koon kivet ja hiero lavan päältä pyörivin liikkein kohti olkapäätä.

7. Käsittele hartiat kivien lattealla puolen ja sitten kiven reunoilla. Viivy hetki.



8. Laita kivet hetkeksi sivuun ja käsittele hieroen niskan alue ja kallonpohja.
9. Toista vaiheet 3 ja 4.
10. Peittele selkä pyyhkeellä. Puristele hartiat kevyesti ja pitkät sivelyt selälle.
11. Tee kevyt päähieronta pikkupyyhkeen läpi.

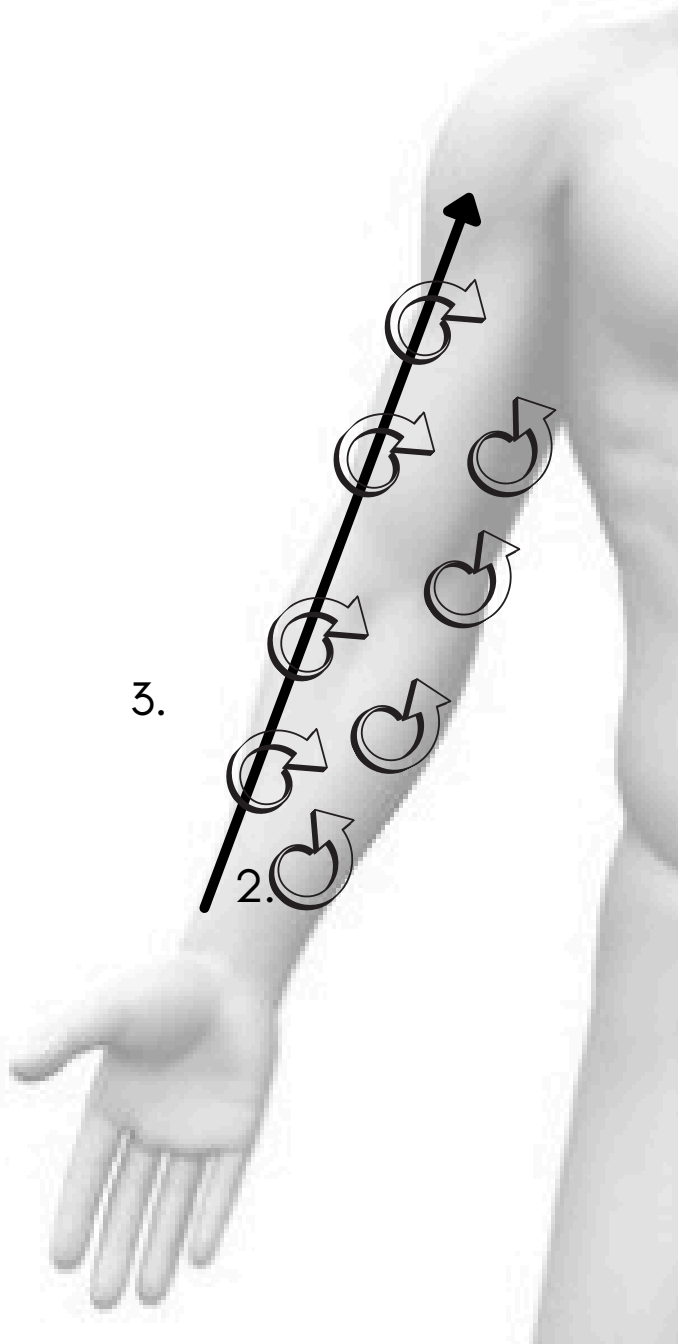
Pyydä asiakasta kääntymään
selinmakuulle.

Jalat edestä

1. Levitä öljy jalkaterien, säärtien ja reisien alueelle.
2. Käytä M -koon kiviä, ja lähde tekemään pyörivää liikettä säären ja reiden molemmin puolin.
3. Tee edestakaisin -liikettä vuorokäsin hieroen poikittaisotteella. Tämän voit tehdä kivien kanssa tai käsillä hieroen.
4. Peittele jalka pyyhkeellä ja tee kevyet pusertelut.

Kädet

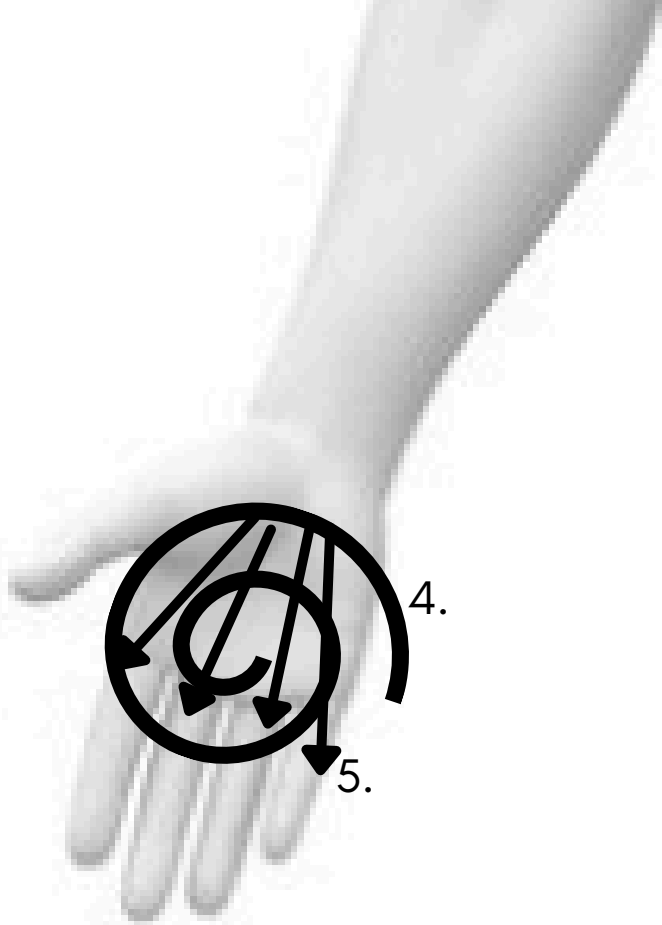
1. Levitä öljy pitkin vedoin käsivarsille sekä kämmenille.
2. Ota M-koon kivet, tee pitkiä sivelyitä käsivarsiin.
3. Tee pyörittävää liikettä käsivarren molemmin puolin.



3.

2.

4. Kämmen. Ota pitkulainen kivi.
Lämmitä pyörivin liikkein.
5. Painele kiven reunalla
vetoliikkein keskeltä sormia
kohden.



6. Laita kivi hetkeksi sivuun, hiero
kämmen ja sormet kevyesti.

7. Ota asiakkaan käsi omiesi väliin ja
anna pieni paine.

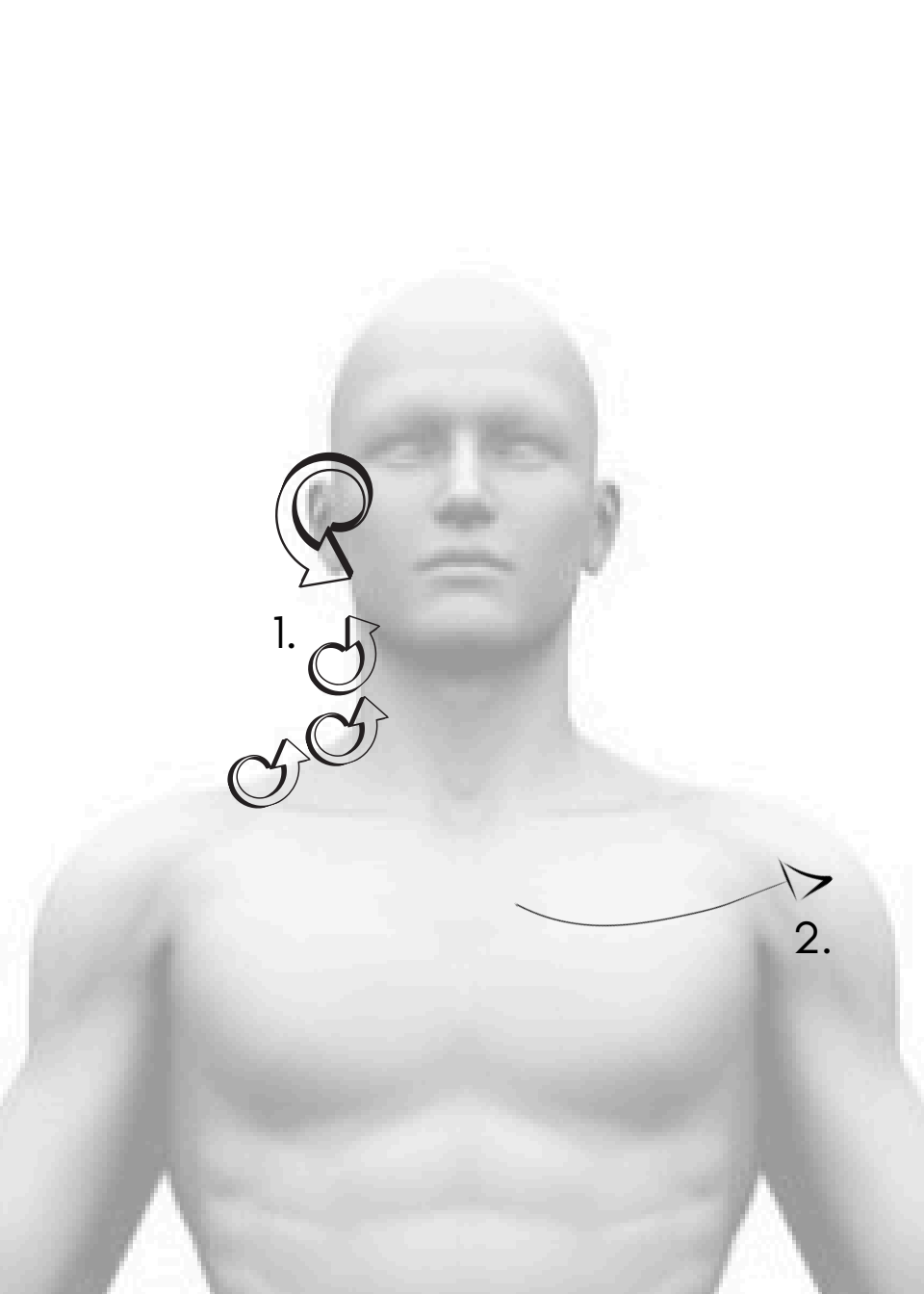
7. Laita kivi asiakkaan kädelle, sulje
käsi nyrkkiin ja peittele pyyhkeellä.
Siirry toiseen käteen

Decolte ja korvat

Levitä öljy decolteen, hartioden ja niskan alueelle.

1. Ota S-koon kivi. Käännä asiakkaan pää sivulle, käsittele kevyesti korvan ympäristö ja kaulan lihakset. Toista 3x per puoli.

2. Ota kaksi M-koon kiveä ja käsittele decoltee vetoliikkein rintakehältä olkapäitä kohden.



1.



2.

4. Peittele pyyhkeellä. Tassuttele kevyesti
decolteen päällä.

5. Tee rintakehälle rauhallinen
loppupainallus.

Kerro hoidon päättyneen.
Anna asiakkaan heräillä rauhassa.
Viestitä kiireettömästä tunnelmasta.

Kiitä hoidosta ja anna lasi vettä.



Vinkki!

Lämmin teekuppi asiakkaalle mukaan
viimeistelee hoitokokonaisuuden.