

## Potilastapaus: Aktiivipyöräilijän alaraajojen lihasjumitukset ja kipuilu

Potilas n. 50 v. mies, vaihtelevaa työtä toimistossa, autossa, työmailla; innokas pyöräilijä

Alkustatus: runsaan päivittäisen pyöräilyn jälkeen lihasjumituksia reisissä, pohkeissa ja pakaroissa; arkuutta ja kipua erityisesti lähentäjissä ja etureisissä, nilkoissa hieman turvotusta, alaselkä erittäin jäykkä

Hoitokerrat 3 kpl: tehty kahden viikon välein, yhdistetty hieronta ja LymphaTouch-hoito

Kerta 1: kesto 60 min. Aluksi hierottu reidet, pakarat ja alaselän sivut. Hoidettu alaselkä, pohkeet ja reidet LymphaTouchilla; paine 80-200, pulssi 2.5, suulake 60 ja 80. Jäykkyys lieventynyt välittömästi, kipu myöhemmin.

Kerta 2: kesto 45 min. Hoidettu alaselkä, pohkeet ja reidet LymphaTouchilla; paine 80-200, pulssi 2.5, suulake 60. Selän jäykkyys nyt paljon vähäisempi, lihasjumitus pienentynyt, nilkoissa ei turvotusta.

Kerta 3: kesto 45 min. Aluksi hierottu reidet, pakarat ja sääret. Hoidettu pohkeet ja reidet LymphaTouchilla; paine 80-200, pulssi 2.5, suulake 60. Kipu lieventynyt selvästi, joustavuus lihaksissa lisääntynyt.

Loppustatus: Tilanne kohentunut jäykkyyden ja kivun osalta, mutta ei pysyvästi. Asiakas palaa hoitoon tarvittaessa, kotihoitona runsas venyttely.