

Kävely, alaraajan hallitsemattoman liikkeen kontrolli ja motorisen kontrollin harjoittaminen

- Yhden ja kahden jalan tukivaiheen toiminnalliset näkökohdat
- Kiihtyvyys ja hidastuvuus
- Painopisteen siirtyminen
- Fasciat energian varastointipaikkana
- Sagittaalitasoon liikkeeseen vaikuttavat tekijät
- Aksiaalitasoon liikkeeseen vaikuttavat tekijät (rotaatio kompensatio)
- Midtarsaaliniivelen ja mediaalisen pitkittäisen holvin kontrolli
- Kuormituksen jakaantumisen ja absorboitumisen toiminnalliset adaptaatiot
- Plantaarifascian, tibialis anteriorin, tibialis posteriorin ja jalan intrinsic lihasten toiminta
- Kävelyn aikaiset toiminnanhäiriöt
- Sagittaalitasoon liikerajoitukset ("sagittal blockage")

Ryhti/asento

- Staattinen alaraajan asento
- Dynaaminen alaraajan asento

Rakenteellinen vs toiminnalliset häiriöt ja testaus

- Toiminnallinen alaraajan asento/linjaus (minikykytestaus)
- Rakenteellisten muutosten testaus
- Anteversio & Retroversio vs toiminnallinen lonkan rotaatio
- Genu varum & valgus, tibian varus ja tibian torsio vs toiminnallinen tibian rotaatio

Kinetic Control. *Functional movement control systems for clinical excellence*



- Rakenteellinen hallux rigidus vs toiminnallinen hallux limitus

Polven stabiliteettidysfunktiot

- Tibian rotaatiodysfunktiot
- Testit: Periaatteet – Liikesuunnan kontrolli, koko liikeradan kontrolli ja hallittu liikkuvuus
- Harjoittelu (pinnalliset stabiloivat ja mobilisoivat lihakset)
- Patello-femoraaliset stabiliteetti dysfunktiot
- Mediaalinen – lateraalinen epätasapaino
- Tibian ulkorotaatio

Nilkan & jalan stabiliteettidysfunktiot

- Jalan takaosa, keskiosa & etuosa
- Testit: Periaatteet – Liikesuunnan kontrolli, koko liikeradan kontrolli ja hallittu liikkuvuus
- Harjoittelu (pinnalliset stabiloivat ja mobilisoivat lihakset)

Toiminnalliset näkökohdat huomioiden pes planus ja pes cavus

Yhteenveto ja kertaus



Functional movement control systems for clinical excellence

Comerford & Kinetic Control 1995 – 2013 – all rights reserved

Kinetic Control is a product of Movement Performance Solutions Ltd.

www.kineticcontrol.com