

HIERONNAN HISTORIA

Hieronnan voidaan perustellusti sanoa olevan yksi ihmiskunnan vanhimmista hoitomenetelmistä, mutta hieronnan historian alkamista ei oikeastaan voida sitoa mihinkään tiettyyn aikakauteen. Hieronnasta löytyy kuitenkin tietoja jo kaikkein vanhimmista ihmiskäden jälkeensä jättämistä piirroksista ja merkinnöistä.

Taudin tai kipeän kohdan hierominen, puristaminen ja pureminen ulos sairaasta tai kipeästä kohdasta on ikivanha parannuskeino, ei vain ihmisten, vaan myös eläinten keskuudessa. Kipeän kohdan painamista tai sivelyä on todennäköisesti käytetty jo ihmiskunnan kehityksen alkuajoista lähtien, ja se onkin hyvin luonnollista ja vaistonvaraista toimintaa. Esimerkiksi äidit ovat kautta aikain suukotelleet, puhaltaneet ja silittäneet pienokaistaan tämän loukattua itsensä. Tämä ensiaputoimenpide on usein auttanut. Eläinten kohdalla taas on niin, että ne nuolevat tai hankaavat kipeätä tai sairasta kohtaa.

Hieronta ennen ajanlaskun alkua

Kaukoidän ja Aasian vanhoissa kulttuureissa tiedetään hieronnalla olleen merkittävä asema. Nykytiedon mukaan vanhimmat kirjalliset merkinnät manipulaatiosta ja hieronnasta löytyvät kiinalaisten tekemistä **Kong Fun kirjoista**, joiden oletetaan olevan peräisin ajalta **2700 eKr.**, mutta luultavasti jo tätä ennen ihmiset ovat harjoittaneet hierontaa. Hieronnasta löytyy mainintoja myös monista muista vanhoista kiinalaisista aikakirjoista. Kiinassa hieronta saavutti jo varhain arvostetun aseman ja korkean tason ja vielä tänä päivänäkin tuo asema ja taso on korkealla. Painamiset, sivelyt ja pusertelut olivat tavallisia otteita. Muita pitkälle kehitettyjä parannusmenetelmiä olivat ja ovat edelleen akupunktuuri ja yrtilääkintä.

Intialaisten tekemissä **Auyr-Veda kirjoituksissa** (n. 1800 vuotta eKr.), joissa on varhaisimmat merkinnät intialaisesta lääketieteestä, kerrotaan hieronnan olleen tärkeä hoitomenetelmä. Samoin egyptiläiset, persialaiset ja japanilaiset ovat maininneet hieronnan lääketiedettä kuvaavissa historiallisissa kirjoituksissaan ja piirroksissaan. Myös hindujen tiedetään käyttäneen hierontaa hoitomenetelmänä.

Antiikin kreikkalaiset olivat kuuluisia siitä, että he ihailivat fyysistä kauneutta. He korostivatkin lasten ja nuorten kasvatuksessa erityisesti fyysisten harjoitusten merkitystä. hierontaa käytettiin kaikissa yhteiskuntaluokissa varakkaiden patriisien vähäarvoisten orjien välillä. Joillekin hieronta merkitsi yleistä nautintoa rentouttavan kylvyn jälkeen, toiset taas käyttivät hierontaa sairauksien jälkeen niistä toipuakseen. Myös fyysisten voimamittelöiden yhteydessä hierontaa käytettiin hyvin usein. Tällöin tarkoituksena oli lämmittää kudoksia venähdysten ja revähdysten ehkäisemiseksi, mutta hierontaa käytettiin myös väsyneiden lihasten palauttamiseksi. Erityisesti gladiaattorit käyttivät hierontaa kivun lievitykseen ja voimien palauttamiseen. Hierojina toimi melkoisen kirjava ammattiryhmä, sillä niin lääkärit, papit kuin orjatkin harjoittivat hierontaa. Ns. voitelijat muodostivat kuitenkin erityisen hieroja-ammattiryhmän. Heidän pääasiallisena toimenkuvana oli voidella öljyllä tai rasvalla painijat ennen harjoituksia ja otteluita, mutta myös niiden jälkeen.

Kreikkalaisessa tarustossakin hieronta tulee esille **Homeroksen** kuuluisassa teoksessa, **Odyseuksen harharetkissä**. Siinä kerrotaan kuinka kauniit naiset voitelivat ja hieroivat sodasta palanneita sankareita tuottaakseen heille lepoa ja mielihyvää raskaitten taistelujen jälkeen.

Hippokrateen (460-380 eKr.) katsotaan olleen ensimmäinen, joka pystyi nimeämään sairauksia, joihin hieronnalla oli myönteisiä vaikutuksia tai joihin hieronta ei sopinut lainkaan. Hän suositteli hierontaa nivelten nyrjähdysten ja sijoiltaan menojen sekä ummetuksen hoitomenetelmäksi. Hippokrates oli luonnonmukaisten hoitomenetelmien puolestapuhuja. Hänen näkemyksensä mukaan ihminen paransi itse itsensä lääkärin ollessa lähinnä avustajana. Hippokrates tutki ja kokeili tarkkaan miten hänen hoitonsa vaikuttivat. Vaikka ihmisen verenkiertojärjestelmä oli tuohon aikaan vielä selvittämättä, Hippokrates havaitsi ylöspäin suuntautuvat hierontaotteet tehokkaammiksi raajoja hierottaessa kuin alaspäin tehdyt otteet. Hän onnistui saamaan myös kovat vatsakivut katoamaan eräältä naiselta hieromalla öljyllä naisen navan alapuolella olevaa kovettumaa, johon lääkkeet eivät olleet auttaneet. Luultavasti kyseessä oli häiriötila suoliston toiminnassa, jonka hoidossa hieronta on ihan käyttökelpoinen menetelmä vielä tänäkin päivänä.

Herodikus (428-347 eKr.) lienee ollut ensimmäinen, joka yhdisti voimistelun ja hieronnan osaksi lääketiedettä. Hänen kerrotaan onnistuneen hoidoillaan jopa pidentämään huonokuntoisten potilaiden elinikää. Herodikus sai kuitenkin nuhteita Platonilta, samoihin aikoihin vaikuttaneelta kuuluisalta filosofilta, sillä Platonin mukaan Herodikus pitkitti sellaisten ihmisten elämää, joilla ei ollut elämässään enää nautintoja tai se oli muutoin hyödytöntä. Vielä tänäkin päivänä käydään keskustelua tuosta em. eliniän pitkittämisestä.

Hieronta ajanlaskun aloittamisen jälkeen

Antiikin roomalaiset uskoivat myös hieronnan olevan tärkeässä roolissa sairauksien hoidossa. Hippokrateen tavoin myös lääkäri **Asclepiades** kunnioitti luonnonmukaisia hoitomenetelmiä. Hieronnan lisäksi hän käytti mm. vesiterapiaa ja erilaisia liikeharjoituksia. Hieronnan suotuisista vaikutuksista mitä moninaisimpien sairauksien hoidossa kirjoittivat myös useat muutkin lääkärit kuten **Themisson ja Aretacus**. Tämän päivän hoitosuosituksukset poikkeavat melkoisesti tuosta ajasta. Kirjoituksista on löytynyt myös tarkkoja ohjeita öljyjen soveltuvuudesta tiettyjen sairauksien hoitoon ja eri kehonosiin, joten väliainetta on mitä ilmeisimmin käytetty hieronnassa. Omat ohjeensa on ollut myös hieronnan kestosta ja voiman käytöstä.

Seuraavan tarinan mukaan hieronta oli suosittu hoitomuoto myös muiden roomalaisten keskuudessa. Keisari **Hadrianus** (kuoli 138 jKr.) oli päivittäisellä kävelyllään, kunnes huomasi erään vanhan sotaveteraanin hankaavan itseään yleisen kylpylän marmoripylvästä vasten. Keisari ei tietenkään ollut nähnyt vastaavaa ja hän kysyi veteraanilta syytä siihen. Veteraani kertoi olevansa hieronnan tarpeessa, mutta hänellä ei ollut varaa palkata orjaa, joka voisi hieroa häntä. Keisari heltyi veteraanin vastauksesta niin, että lahjoitti tälle kaksi orjaa ja rahaa riittävästi näiden ylläpitämiseen. Kun keisari myöhemmin teki jälleen kävelyretkeään kylpylän tienoilla hän havaitsi useita vanhoja miehiä hankaamassa selkäänsä pylväitä vasten. Keisari Hadrianus kuitenkin arvasi heidän tarkoituksensa ja ohjasi heidät hieromaan toisiaan. Kyllä toisen hieronta aina pylvään tai tuolin voittaa.

Roomaan muuttanut kreikkalaissyntyinen lääkäri **Galenos** (131-200 jKr.) käytti hierontaa erilaisten vammojen ja joidenkin sairauksien hoidossa. Gladiaattorit öljysivät ihonsa ja käyttivät hierontaa ennen ja jälkeen taistelujen paljolti Galenoksen ohjeiden mukaan, jotta heidän lihaksensa säilyttäisivät notkeutensa ja heidän nivelensä pysyisivät joustavina. Galenoksen kirjoittamista monista lääketieteen kirjoista on säilynyt vain muutamia katkelmia, joissa hän on kuvannut mm. hierontaotteita. Hänen mukaansa otteet tehdään käsin sivelemällä ja ympyrämaisilla liikkeillä ja niitä tuli tehdä kaikkiin niihin suuntiin, joihin lihaksetkin kulkevat. Hieronta jaettiin sen voimakkuuden perusteella kolmeen luokkaan, joita olivat voimakas, kohtalainen ja kevyt. Myös määrän mukaan

hieronta jaettiin kolmeen luokkaan: runsas, kohtalainen ja vähäinen. Näitä luokkia yhdistelemällä muodostui yhdeksän erilaista hierontatapaa, joilla kaikilla oli omat sairautensa, joihin niitä kannatti käyttää.

Hieronta keskiajalta 1900-luvulle

Keskiajalla hieronta lääketieteellisenä hoitomenetelmänä taantui lähes kokonaan, ja Keski-Euroopassa jopa vuosisatojen ajaksi. Keskiajalle oli ominaista, että kaikki fyysiset harjoitukset ja hoidot ruumiin terveyden ja hyvinvoinnin kehittämiseksi olivat pannaan julistettuja. Tuolloin myöskään lääketieteelle ei osattu antaa arvoa. hierontaa harrastivat ainoastaan kansanparantajat, mutta heidätkin luokiteltiin lähinnä puoskareiksi. Heidän hoitomenetelmistään koettiin olevan enemmän haittaa kuin hyötyä. Hierojilla oli jopa riski tulla tuomituiksi noituudesta.

Ambroise Pare (1518-1580), ranskalainen armeijan välskärin ja parturi-kirurgi, nousi yllättäen monien muiden lääketieteellisten ansioittensa ohella puolustamaan hierontaa. Pare oli kunnostautunut erityisesti kirurgian alalla. Hän vaikutti mm. siihen, että luovuttiin ampumahaavojen polttamisesta öljyllä ja palautettiin vuotavien verisuonten sitomistapa, joka oli ollut tunnettu jo antiikin aikana. Ranskankielinen anatomian kirja oli myös hänen käsialaansa. Pare arvosti erityisesti Galenoksen käsityksiä hieronnasta ja halusikin palauttaa antiikinaikaisen hieronnan jälleen arvoonsa. Pare katsoi, että liikeharjoituksia ei voitu antaa sellaisten kirurgisten potilaiden hoidossa, joilla oli leikkauksen jälkeisiä tuoreita haavoja, mutta hieronnan hän ajatteli estävän potilaiden yleiskunnon heikkenemistä pitkäaikaisen vuodelevon aikana. Paren esimerkin myötä lääketiede alkoi arvostamaan hierontaa ja sen vaikutuksia. Paracelsuksen (1493-1541) ansioksi puolestaan voidaan puolestaan lukea lääkinnällisen hierontahoidon tuominen Saksaan.

Vaikka hieronnan käyttö hoitomenetelmänä jonkin verran jälleen lisääntyi, se ei kuitenkaan herättänyt tutkijoiden kiinnostusta hieronnan vaikutusten toteennäyttämiseksi. Pääasiassa kiistellyt kansanparantajat harjoittivat hierontaa. Mistä lienee johtuvan, mutta vielä tänäkään päivänä hieronnasta ei ole tehty riittävästi tutkimuksia.

1600-1700-luvuilla oli myös paljon ihmisiä, jotka kosketuksella tai ”kätten päälle panemisella” pyrkivät parantamaan sairauksia. On vaikea sanoa oliko kyseessä energian siirto vahvemmasta heikompaan vai vaikuttiko kosketuksen suuri psykologinen voima. Kuitenkin osa tämän päivän terapeutoista näyttää vaikuttavan samalla tavalla.

1800-luvulla vaikutti ruotsalainen miekkailunopettaja **Per Henrik Ling** (1776-1839), joka nousi huomattavaksi hieronnan auktoriteetiksi. Hän käsissään oli reumaattista särkyä, jonka hän paransi hieromalla omia käsivarsiaan. Ling innostui asiasta ja alkoi tutkia hierontaa, jonka seurauksena syntyi menetelmä, jossa hieronta ja lääkintävoimistelu liittyivät läheisesti yhteen. Hän ajatteli hieronnan olevan eräs osa passiivista lääkintävoimistelua. Ling perusti menetelmänsä tieteeksi hyväksytyyn fysiologiaan, joka lienee yksi syy siihen, että se kasvatti suosiota ja tuli tunnetuksi Lingin järjestelmänä ja ruotsalaisena liikehoitona. Vuonna 1813 hieronta tuli ensimmäistä kertaa viralliseksi oppiaineeksi Tukholmassa (Stockholms Kungliga Gymnastiska Institutet). Lingin järjestelmä tuli tunnetuksi suuressa osassa maailmaa, kun oppilaitoksen oppilaat julkaisivat hänen teorian. Myös lukuisten ulkomaalaisten Tukholman voimistelulaitoksessa opiskelleitten kautta Lingin järjestelmä levisi ympäri maailmaa. Esimerkiksi Saksaan, Itävaltaan ja Ranskaan perustettiin laitoksia, joissa annettiin hoitoja Lingin periaatteiden mukaan. Vaikka Lingin liikehoito-opit ja ”swedish massage” ovat edelleen maailmankuuluja, ei hieronnalla Ruotsissa ole nykyisin läheskään sellaista asemaa kuin sillä Suomessa on.

1800-luvun puolivälissä hollantilaissyntyinen **Johann G. Mezger** vei puolestaan hierontaa eteenpäin parantamalla Tanskan kruunuprinssin hieronnan avulla. Mezger tuli nopeasti kuuluisaksi saaden oppilaita eri puolilta maailmaa, jonka johdosta Amsterdamista tuli johtava hieronnan opiskelun keskus.

Englannissa hierontaan herättiin varsin myöhään, sillä vasta vuonna 1899 **Sir William Bennet** otti hieronnan käyttöön hoitomenetelmänä St. Georgesin sairaalassa. Vanhoillisessa Englannissa tämä herätti suurta huomiota ja arvostelua, mutta sen seurauksena hierontaa alettiin tutkia ja kehittää. Englantilainen **James B. Mennell** käytti hierontaa ja manipulaatiota hoitomuotoina vuosina 1917-1940. **James Cyriax** puolestaan tuli tunnetuksi nivelten manipulaatiohoidoistaan sekä syvän poikittaishieronnan käytöstä jänteiden, nivelsiteiden ja lihasten kiputiloissa, ja vammoissa.

USA:ssa hieronta kehittyi voimakkaasti osteopaattien toimesta 1800-luvun lopulta lähtien. Hierontahoidon lisäksi osteopaatit käyttivät myös nivelten mobilisaatiohoitoa. Hieronnan puolestapuhujia ja kehittäjiä ovat olleet mm. **Mary McMillan** ja **Gertrud Beard**, joilta on ilmestynyt myös kirjallista materiaalia hieronnasta.

Vuonna 1900 saksalainen **Albert Hoffa** julkaisi hierontaan liittyvän oppikirjan **Technik der Massage**, joka on edelleenkin perusteellisimmista hieronnan kirjallisista esityksistä. 1900-luvulla hieronnasta alettiin tehdä tieteellisiä tutkimuksia ja sitä pyrittiin kehittämään hoitomenetelmänä. Lisäksi alkoi ilmestyä kirjallisuutta, joka käsitteli hieronnan tekniikkaa.

Hieronnan kehitys Suomessa

Vaikka tarkkaa ajankohtaa hieronnan aloittamiselle Suomessa ei ole tiedossa, myös Suomessa hieronnalla tiedetään olevan pitkät kansalliset perinteet. Hierontataito siirtyi perintönä sukupolvelta toisella, isältä pojalle tai oikeammin äidiltä tyttärelle, sillä hierojina toimivat tavallisesti naiset. Työtä tekivät lähinnä iäkkäät naiset, joita perhehuolet eivät painaneet. Kylillä kiertelevät hierojat olivat kaivattuja ja tervetulleita vieraita niin taloissa kuin torpissakin, ja heitä varten laitettiin sauna aina lämpiämään. Saunassa vaalittiin terveyttä ja hoidettiin sairauksia, joten hieronnan katsottiin sopivan sinne erityisen hyvin. Kuten arvata saattaa työolosuhteet olivat raskaanpuoleiset. Myös kuppaa ja nikamakäsittely kuului monen hierojan osaamisalueisiin. Hieronnan antamiseen liittyi monenlaisia käytännön kokemuksiin perustuvia uskomuksia. Hieronta piti ajoittaa siten, että ”kuu oli kolmannella korttelilla”. Myös hierottavan kuljettamiseen uskottiin, sillä ”sairas piti leppälaudoilla kantaa saunaan”. Taikoja ja loitsuja käytettiin myös varsin usein, koska niillä uskottiin olevan parantavia vaikutuksia. Väliaineista voiteet ja linimentit olivat yleisesti käytössä ja niitä pyrittiin vahvistamaan erilaisin yrtein. Pudasjärvellä oli tavallista käyttää ”kermaa ja pikiöljyä sevon”. Kivistävää päätä saatettiin hieroa etikalla. Saunassa hieromisesta saattoi johtua se, että saippua oli myös varsin tavallinen hierontaväliaine.

Hieronnan merkitys alkoi lisääntyä, kun Suomessa alettiin opettaa hierontaa voimistelunopettajakoulutuksessa 1882. **Suomen Kansanomaisen Hieromaopisto** oli ensimmäinen varsinainen koulu hieromataidon opettamiseksi ja se aloitti toimintansa syksyllä 1893. Nimestä tuli tosin virallinen vasta vuonna 1906. Hieromaopiston perustaja ja johtaja oli **Mauri Hartea**. Ensimmäisinä vuosina oppilaina oli vain voimistelunopettajia ja lääkärikokelaita ja opetus oli pääasiallisesti käytännöllistä. Vuodesta 1897 myös tietopuolinen opetus tuli mukaan opetukseen.

Mauri Hartea oli itse perehtynyt varsin kokemuseräisesti kansanomaiseen hierontaan, jonka hän yhdisti lääketieteellisiin oppeihinsa. Hänen toimestaan ilmestyi vuonna 1930 kirja nimeltä **Hierontaoppi**. Kirja perustuu paitsi sen ajan tutkimuksiin myös hänen laajaan ja vakaaseen omakohtaiseen kokemukseensa, ja se on kirjoitettu hyvin mielenkiintoisella ja persoonallisella tavalla kuvastaen hyvin kirjoittajan käsityksen hieronnasta ja sen sovelluksista.

Mauri Hartea oli monessa mukana, niinpä hänen aloitteesta perustettiin vuonna 1906 **Suomen Hierojaseura**, joka toimi kaikkiaan 60 vuoden ajan. Sillä oli mm. seuraavanlaisia päämääriä: kotimaisen hieromataidon kehittäminen sekä tekeminen tunnetuksi ja tunnustetuksi, hierojien toimeentulon parantaminen ja heidän yhteiskunnallisen arvonsa kohottaminen. Hierojaseuran kokouksissa pidettiin esitelmää hierontaan liittyvistä aihealueista ja toimipa sen yhteydessä myös kirjasto. Seuraan kuuluvat jäsenet luokiteltiin ammattitaitonsa mukaan neljään taitavuus- ja arvoluokkaan: kolmannen, toisen ja ensimmäisen luokan hierojiin sekä hierontataitureihin, jotka olivat oikeutettuja toimimaan myös hieronnan opettajina. Hierontataiturin arvonimeä pääsi tavoittelemaan vain ensimmäisen luokan hieroja, ja hänen tuli osoittaa tutkinnonmukainen, vaadittu ammattitaito tutkintovaliokunnan edessä.

Hieronnan opettaminen on ollut Suomessa melko kirjavaa. Vuonna 1904 hierontakurssi tuli pakolliseksi lääketieteen kandidaateille lääkintöhallituksen toimesta. Lääketieteen lisensiaatti **K. V. Hällberg** (1904-1908) oli aluksi vastuuopettajana, myöhemmin hänen seuraajakseen tuli lääketieteen tohtori **Dodo Rancken**. Vuoteen 1919 asti virkanimikkeenä oli hieroja, sen jälkeen se muutettiin mekanoterapeutiksi. Tohtori **Saima Tawast-Rancken**, jota voidaan pitää paitsi hieronnan myös suomalaisen lääkintävoimistelun kehittäjänä, jatkoi toimintaa vuodesta 1936. Suomalainen hierontaopetus on saanut huomattavasti vaikutteita ulkomailta, erityisesti Saksasta ja Ruotsista. Nykyisin lääkärit harjoittavat hierontaa ainakin Kiinassa, mutta Suomessa on toisin.

1900-luvun alkupuolella Suomessa kukoisti kylpyläkulttuurin aikakausi, jolloin hieronta muodosti tärkeän osan kylpyläpalveluista. hierontaa harjoittivat perinteisten kansanhierojien lisäksi myös hierontaa opiskelleet lääketieteen opiskelijat, jotka kesäisin hankkivat opiskelurahoja ns. lääkäri-hierojina. Tätäkin nykyä hieronta on tärkeä osa monien kylpylöitten toimintaa.

Monivaiheisen fysioterapiakoulutuksen aikana hieronta on aina kuulunut sen opetusohjelmaan; viime vuosina hierontaopetuksen määrä on tosin jatkuvasti vähentynyt uusien oppiaineiden viedessä siltä tilaa. Esimerkiksi vuonna 2007 fysioterapiaopiskelijat opiskelivat hierontaa oppitunneissa mitattuna vain noin 20 tunnin verran.

Myös yksityisillä hierontakursseilla oli mahdollista opiskella hierontaa. Yksi tunnetuimmista oli tohtori **Kaarlo Taskisen hieromakoulu**, joka toimi vuodesta 1921 alkaen. Taskisen opetus perustui lähinnä Lingin oppeihin ja poikkesi jossain määrin Hartean perinteisistä näkemyksistä. Myös muut yksityiset koulut kuten Juntusen luontaisparantola ja hierontaopisto (1923) sekä Hopeaniemen parantola (1943) ovat vieneet hierontataittoa eteenpäin Suomessa.

Mauri Hartean opistossa myös näkövammaiset pystyivät opiskelemaan hierontaa. Hartean mielestä sokeat sopivat erityisen hyvin hierojan ammattiin, sillä heidän tuntoaistinsa on poikkeuksellisen hyvin kehittynyt. Varsinaisesti vuonna 1940 aloitettiin näkövammaisille tarkoitettu hierojakoulutus Sokeain Ystävien Hieromaopistossa Helsingissä. Nykyisin näkövammaiset voivat opiskella koulutetun hierojan ammattiin Arlainstituutissa Espoossa.

Kuntohoitajakoulutus oli oma lukunsa hieronnan opetuksessa. Sen tarkoituksena oli kouluttaa avustavaa henkilökuntaa fysioterapian tehtäviin. Kuntohoitajakoulutuksen opetussuunnitelmaan kuului myös täydellinen hierojan ammattipätevyyteen tähtäävä hierojakoulutus, jonka tarkoituksena oli vastata hieronnan jatkuvasti kasvavaan kysyntään. Jostain syystä fysioterapeuttien ammattikunta suhtautui kuntohoitajiin alusta asti vastahakoisesti. Lieneekö syynä ollut se, että fysioterapeutit kokivat kuntohoitajat jonkinlaisena uhkana. Kuntohoitajakoulutus päätettiin lopettaa vuonna 1994, samassa yhteydessä terveydenhuoltoalan toisen asteen koulutusuudistuksen kanssa.

Nykyisin hierojakoulutusta on mahdollista saada monissa eri tyyppisissä oppilaitoksissa; sitä järjestetään mm. ammattiopistoissa, urheiluopistoissa, kansanopistoissa ja yksityisissä kouluissa. Kun hierojan tutkinto siirtyi ammattitutkintojärjestelmän piiriin, ovat sen opetusohjelmat niin sisällöllisesti kuin laadullisestikin parantuneet ja yhdenmukaistuneet. Vaikka hierojan ammattitutkinnon suorittaakin noin 500 henkilöä vuosittain, vaikuttaa hieronnan kysyntä myös jatkuvasti olevan kasvussa ja hyvälle, ammattitaitoisille hierojille riittää edelleen työtä. Tosin kaikki valmistuneista eivät suuntaudu hierojan ammattiin, vaan jatkavat töitä muualla. Suurin osa hierojiksi valmistuneista työllistyy yrittäjinä.

Hierontaa liittyviä uskomuksia ja käytänteitä Suomessa

”Hierojalla sanottiin olevan hyvä käsi, jos hän hivutteleamalla kipeää tai särkevää paikkaa sai siitä lähtemään ulos ikään kuin näkymättömän nuolen, jonka hän sitten viskasi menemään. Monin paikoin parantajat tekivät näin kaikissa vaivoissa, joihin liittyi pakottava tai pistävä tunne. Monenlaisia tauteja mm. mielenvikaisuutta yritettiin entisaikaa parantaa kovakouraisella puristelulla ja painelulla.”

”Ennen oli myös tapana pusertaa kolotus jäsenistä ihoa nipistelemällä. Sormin nipistely voitiin korvata joskus huulilla imeskelyllä. Varsinkin Lapissa parannettiin pistoksia ja pääkipua imemällä kipeää kohtaa.”

”Castren mainitsee matkamuistelmissaan vuodelta 1870, miten lappalaisukko paransi nyrjähdystä eräänlaisella sivelyllä: ” Hän kuljetti sormiaan nyrjähtäneellä paikalla edestakaisin ja näytti ikään kuin haeskelevan kipuja. Pitkän haennan jälkeen hänen onnistui saada ne sormenpäidensä väliin. Sen jälkeen hän puristi niitä kynsillään, pisti ne suuhunsa, jauhoi rikki hampaillaan ja sylki sitten hienoksi purrut kiusankappaleet vihdoin ulos.”

”Ihmisen ruumiiseen luultiin myös kasvavan rustoja, jos suonet pääsivät pahkoittumaan. Nämä pahkat saatiin katoamaan suonista, jos lihaksia hierottiin ja puristeltiin oikein suonien myöten.”

”Samuli Paulaharjun mukaan ennen kehoitettiin hieromaan suonien myöten hivelemällä ja pyörittämällä tai nykyttämällä. Lykkimällä hieromisesta varoitettiin, koska silloin veri saattaa patoutua suoniin ja jopa halkaista ne.”

”Impi Wiika puolestaan kertoo, miten kannakselainen hieroja sormillaan otti selvän vaivan sijainnista ja laadusta. Hänen herkkä kädensä tunsu ja tiesi, oliko lapaluu irrotettava ja olivatko yskäsuonet kiintyneet luihin kiinni.”

”Tornionjokilaaksossa saatiin taas keuhkokuume paranemaan hieromalla jalkoja jalkapohjista ylöspäin. Hieronnan uskottiin avaavan kylmettymisen vuoksi tukkeutuneet suonet, jotka olivat aiheuttaneet kuumeen.”

”Ennen työn kovettamia ja kipeyttämiä lihaksia haudottiin ensin saunan lämmössä ja vasta sitten hierottiin. Nykyisin hierojat suosittelevat hierontaa vasta saunan päälle, koska heidän mielestään kosteaa ihoa on hankala hieroa.”

”Entisaikaan hieronta saattoi kestää pari, kolmekin tuntia, joskus jopa puoli päivää. Kunnossa pysyäkseen hierottivat ihmiset itseään keväisin ja syksyisin. Kolotusten ja särkyjen vaivatessa useamminkin. Yleensä raskaiden syys- tai kevättöiden jälkeen hierottiin kipeytyneitä jäseniä lähes joka päivä tai ainakin kerran viikossa.”

”Toiset hierojat käyttivät hieronnan tehostamiseen voidetta, öljyä tai saippuaa. Toiset eivät käyttäneet mitään väliaineita hieronnassa, koska heidän mielestään parhaan otteen ihoon sai paljaaltaan.”

”Oker-Blom Levanderin ”Kodin lääkärikirja” kertoo 1900-luvun alussa käytetyn hieronta-aineina kamferttia, muurahaisviinaa, ja tavallista viinaa.”

”Vielä vuosisadan vaihteessa hierontaa suositeltiin nivelnyrjähdysten ja sijoiltaan menneiden jäsentenkin hoitoon. Ihonalaista rasvakudosta hieronta ei sen sijaan vähennä. Hieronta ei siis laihduta kuin korkeintaan hierojaa.”

Huom! Lähde tuntematon, lainaukset suoria

Lähteet:

Arponen R. & Airaksinen O. Hoitava hieronta, 2001. Wsoy.
Ylinen J., Cash. M & Hämäläinen H. Urheiluhieronta, 1995. Medirehab.