

Meretojan taudin omatoimisen hoidon tueksi

# Kasvo jumppa

**OPAS**

Helppoja ja tehokkaita kasvojen  
lihastoimintaa edistäviä harjoituksia

LEENA KIVILUOMA

<b>TEKSTI</b>	Leena Kiviluoma <a href="http://www.leenakiviluoma.com">www.leenakiviluoma.com</a>
<b>KUVAT JA TAITTO</b>	Risto Kurkinen <a href="http://www.ristokurkinen.com">www.ristokurkinen.com</a>
<b>KUSTANTAJA</b>	Suomen Amyloidoosiyhdistys ry <a href="http://www.suomenamyloidoosiyhdistys.fi">www.suomenamyloidoosiyhdistys.fi</a>
<b>PAINOPAIKKA</b>	Oy Arkmedia Ab
<b>ISBN</b>	ISBN 978-952-93-6037-6 [nid.] ISBN 978-952-93-6038-3 [PDF]

Copyright Leena Kiviluoma & Risto Kurkinen 2015

Tämän teoksen tekstien ja kuvien jäljentäminen, uudelleen julkaisu ja edelleen levittäminen on tekijänoikeuslain nojalla kielletty ilman tekijöiden kirjallista suostumusta.

Kasvojumppa-oppaan ohjeet perustuvat Leena Kiviluoman kehittämiin MimiLift™ Kasvolihashuoltoon ja Kasvolihasterapiaan®.

#### LÄHDETEOKSET:

Leena Kiviluoma: Vital Face, facial exercises and massage for health and beauty. Singing Dragon, 2013

Leena Kiviluoma: Kasvot kuntoon, kohenna kasvojesi kuntoa ja ulkonäköä. Otava, 2009

Leena Kiviluoma: MimiLift Kasvovoimistelu, kirja & dvd.

Studio Imago Risto Kurkinen, 2005

# SISÄLTÖ

Johdanto.....	4
Yleisohjeet.....	5
Suoritusohjeet.....	6

## ILMELIHASTEN VAHVISTUS

1 otsan kohotus ja yläluomien kiinteytytys .....	7
2 otsan tehokohotus.....	8
3 yläluomien tehokiinteytytys .....	9
4 poskien kiinteytytys.....	10
5 poskipäiden kohotus.....	11
6 poskipäiden tehokohotus .....	12
7 keskikasvojen kohotus.....	13
8 huulten vahvistus .....	14
9 ylähuulen täsmävahvistus.....	15

10 alahuulen täsmävahvistus.....	16
11 suun seudun ja poskien muokkaus .....	17

## ILMELIHASTEN RENTOUTUS

12 otsan rentoutus.....	18
13 silmien seudun rentoutus .....	19

## LISÄHARJOITUKSIA

14 kieliharjoitus.....	20
15 purentalihasten vahvistus.....	21
Ilmelihakset.....	22
Purentalihakset.....	23

# JOHDANTO

**K**asvojumppa-opas on tarkoitettu kaikille, joilla on diagnosoitu Meretojan tauti. Harjoitukset edistävät kasvojen hermojen ja lihasten hyvää yhteistoimintaa ja vahvistavat kasvojen lihaksistoa. Harjoitukset kohdistetaan niihin lihaksiin, jotka hyväkuntoisina kohottavat kasvonpiirteitä, ja joita tarvitaan puhumiseen ja ilmeiden muodostukseen, kuten hymyilemiseen. Oppaassa on kaksi ohjelmaa, **perus- ja teho-ohjelma**.

**Perusohjelma** on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joilla on selkeitä kasvohermohalvauksen oireita. Kaikkien kannattaa aloittaa kasvojen lihasharjoittelu treenaamalla ensin pari viikkoa perusohjelman avulla. Näin opit perusliikkeet ja oikeat liikeradat ennen siirtymistä teho-ohjelmaan, jossa liikkeiden rasittavuutta lisätään käyttämällä sormia vastuksena.

**Teho-ohjelma** sopii kasvojen terveyttä ja ulkonäköä ylläpitäväksi kunto-ohjelmaksi, jos kasvolihasten toiminta on moitteetonta, ja kuntouttavaksi ohjelmaksi, jos kasvo-oireet ovat lieviä.



# YLEISOHJEET

**T**eho- ja perusohjelman harjoitukset ovat osittain samoja. Jokaisen harjoituksen yhteydessä on mainittu, onko kyseessä teho- vai perusliike.

Purentalihasten ja kielen lihasten toimintaa tarvitaan sekä syömiseen että puhumiseen. Mikäli nämä lihakset kaipaavat vahvistusta, lisää kasvojumppa-ohjelmaasi kaksi lisäharjoitusta: alaleukaa liikuttavien purentalihasten ja kieltä liikuttavien lihasten harjoitukset.

Kasvojumppaa 3-5 kertaa viikossa, mihin aikaan vaan.

Opittuasi liikkeet, voit harjoitella vaikka katsoessasi televisiota.

Kasvojumppaa koko ohjelma, tai tarpeittesi mukaan vain osia siitä.

Toista liikkeitä harjoitusten yhteydessä mainittu määrä.

Halutessasi voit kaksinkertaistaa toistojen määrän.

Tuloksia on odotettavissa usean viikon säännöllisen ja huolellisen kasvolihasharjoittelun jälkeen. Tulokset eivät katoa muutaman päivän harjoittelutauon aikana, mutta pidempi tauko vie saavutettua kehitystä taaksepäin.

Mukavia hetkiä kasvojumpan parissa.

# SUORITUSOHJEET

**T**ee liikkeet rauhallisesti, huolellisesti ja hallitusti ääriasentoon asti. Keskity työskenteleviin kasvolihasiin ja pidä liikkeessä tarpeettomat lihakset rentoina.

Hierontaotteissa ja sormin vastustettavissa liikeharjoituksissa etsi itsellesi sopiva, vähiten kuormittava asento, jossa hartiat pysyvät rentoina ja ranteet ja sormet taipuvat mahdollisimman vähän.

Voit tarvittaessa avustaa liikettä asettamalla sormet työskentelevien lihasten päälle ja ohjaamalla kevyesti sormien avulla kasvolihasliikettä haluttuun suuntaan. Mikäli silmäluomi ei sulkeudu kunnolla, voit auttaa sulkemisliikettä varovaisesti sormella.

Tee liikkeet symmetrisesti. Jos kasvojen toinen puoli on heikompi, keskity harjoittamaan etenkin tätä kasvonpuoliskoa, ja vältä, etteivät vahvemman puolen lihakset työskentele liikaa.

# Ilmelihasten vahvistus

## 1 OTSAN KOHOTUS JA YLÄLUOMIEN KIINTEYTYYS



1 Nosta kulmakarvat ylös.



2 Pidä kulmakarvat ylhäällä ja sulje silmät.



3 Avaa silmät.



4 Laske kulmakarvat alas.

Toista 20 kertaa. Tee liikesarja hitaasti. Keskity nostamaan etenkin kulmakarvojen ulkoreunaa. Sulje silmät tiiviisti.

## 2 OTSAN TEHOKOHOTUS



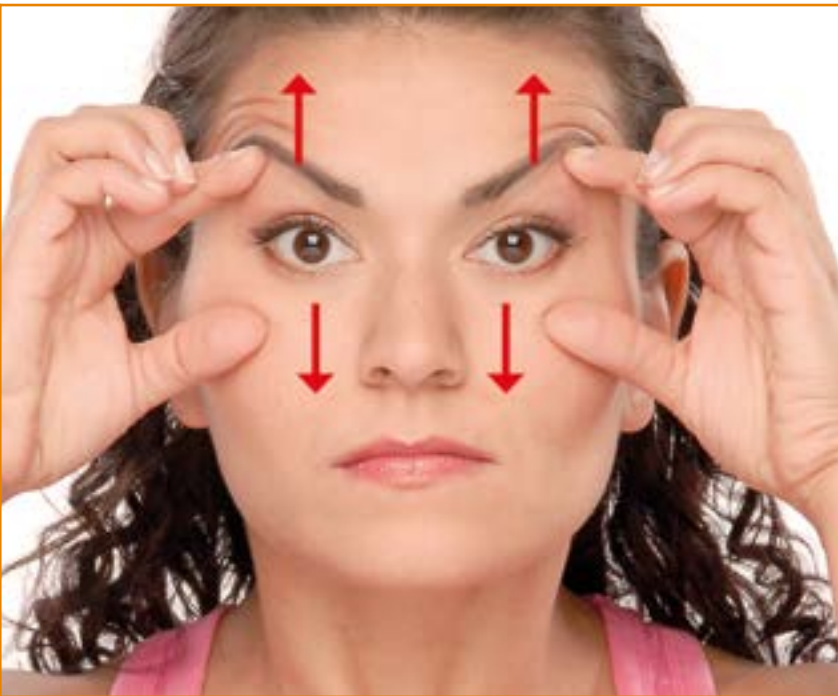
Aseta sormet kulmakarvojen ulkoreunan yläpuolelle, tiiviisti ihoa vasten.

Nosta kulmakarvat ylös ja samalla vastusta sormilla kulmakarvojen kohoamista koko liikeradalla. Laske kulmakarvat alas. Toista 20 kertaa.

Tee liike tasaisesti ja keskity kulmakarvojen ulkoreunan kohottamiseen.



### 3 YLÄLUOMIEN TEHOKIINTEYTYS



Kohota kulmakarvat ja aseta etusormet kulmakarvojen alle.  
Pidä etusormien avulla kulmakarvat ylhäällä ja paina peukalot  
poskipäitä vasten.

Sulje silmät hitaasti ja pidä silmät suljettuina 2 – 4 s. Avaa silmät.  
Toista 20 kertaa.

## 4 POSKIEN KIINTEYTYS



Vedä suupieliä rauhallisesti sivuille, kuin ääntäisit vokaalia e.

Pidä ääriasennossa 4 s ja palauta takaisin alkuasentoon. Toista 20 kertaa.

Keskity työskenteleeviin lihaksiin poskien alueella. Kielen kärki on lähellä etuhampaita ja ylä- ja alaleuan hampaat ovat hieman irti toisistaan, jotta voit suorittaa harjoituksen ilman ylimääräistä lihasjännitystä.

## 5 POSKIPÄIDEN KOHOTUS



Vedä suupieliä kohti korvia, kuin ääntäisit vokaalia i.  
Pidä ääriasennossa 4 s ja palauta takaisin alkuasentoon. Toista 20 kertaa.  
Tee liike ääriasentoon asti ja keskity poskipäiden kohottamiseen lihastyön avulla.

## 6 POSKIPÄIDEN TEHOKOHOTUS



Ota napakalla otteella kiinni suupielten yläpuolelta. Vedä hitaasti suupieliä kohti korvia ja vastusta sormilla liikettä. Pidä ääriasennossa 4 s ja palauta takaisin alkuasentoon. Toista 20 kertaa.

Sormet vastustavat liikettä tasaisesti koko liikeradalla.

## 7 KESKIKASVOJEN KOHOTUS



Nosta koko ylähuulta. Pidä ääriasennossa 4 s ja palauta takaisin alkuasentoon. Toista 20 kertaa.

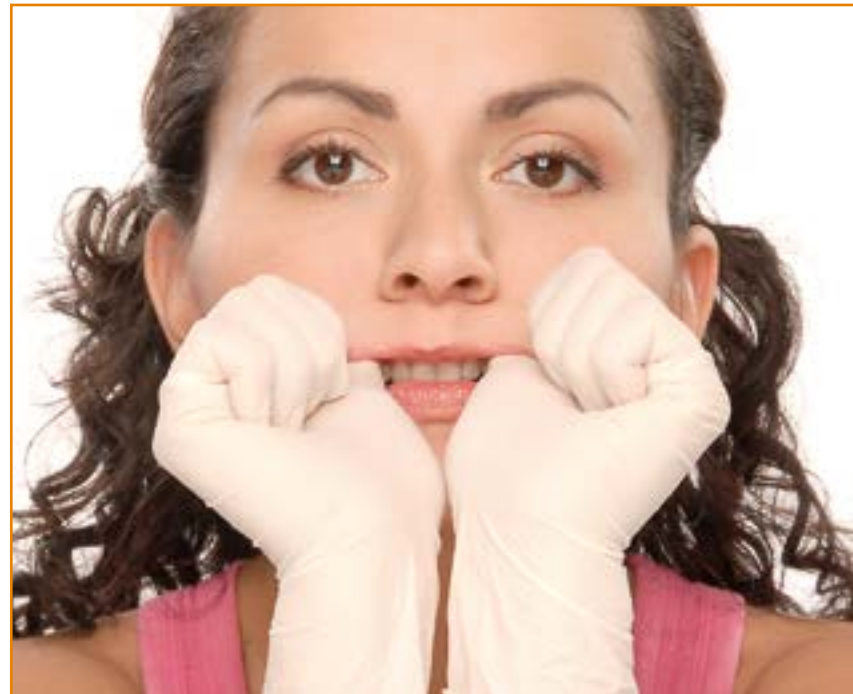
## 8 HUULTEN VAHVISTUS



Avaa suu ammolleen, törrötä huulia ja vedä suupieliä vastakkain.  
Pidä näin 2 - 4 s. Sulje suu hitaasti. Toista 20 kertaa.



## 9 YLÄHUULEN TÄSMÄVAHVISTUS



Laita peukalot ylähuulen sisäpuolelle. Työnnä ensin peukaloilla ylähuulta kevyesti ulospäin. Vastusta sitten ylähuulen painamista hampaita vasten. Pidä tässä asennossa 4 s. Toista 20 kertaa.

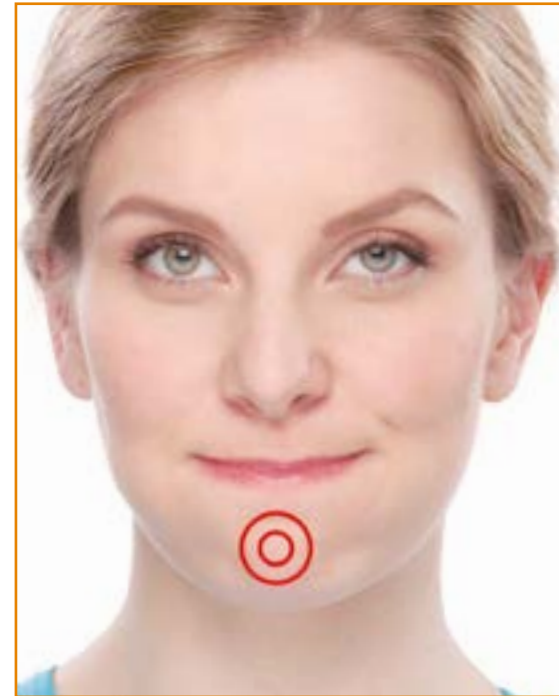
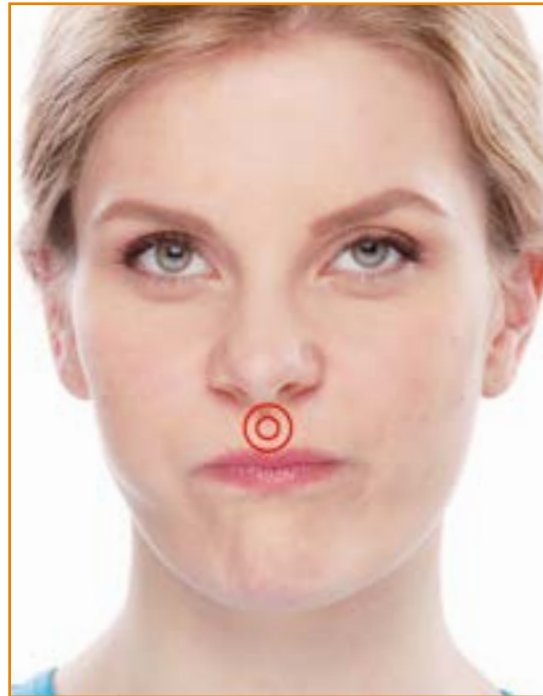
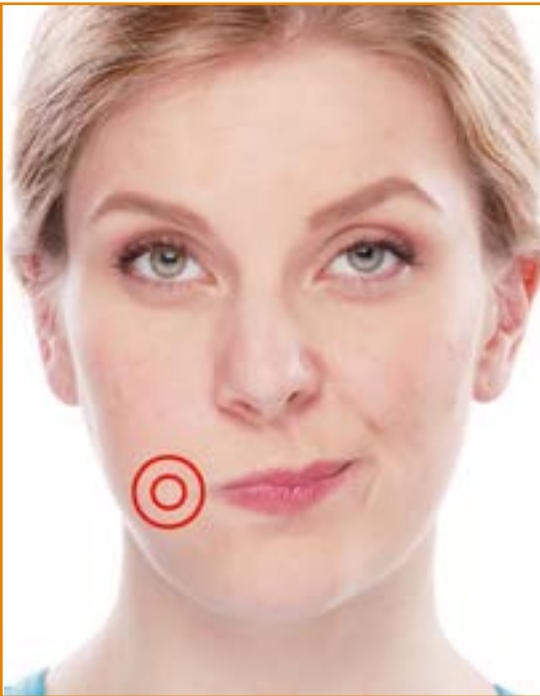
## 10 ALAHUULEN TÄSMÄVAHVISTUS



Aseta etusormet alahuulen sisäpuolelle. Työnnä ensin etusormilla alahuulta pehmeästi ulospäin. Vastusta sitten alahuulen painamista hampaita vasten. Pidä tässä asennossa 4 s. Toista 20 kertaa.



## 11 SUUN SEUDUN JA POSKIEN MUOKKAUS



Pullista ilmaa vuoroin kumpaankin poskeen, ylähuulen alle ja alahuulen alle. Pidä pullistusta yllä joka kohdassa 2 s. Toista kierros 5 kertaa. Pidä huulet kevyesti suljettuina harjoituksen aikana.

# Ilmeli hasten rentoutus

## 12 OTSAN RENTOUTUS



Paina sormet napakasti otsaa vasten ja liikuta otsalihasta puoliympyrän muotoisella liikkeellä. Ote etenee otsan keskeltä sivulle. Tee joka kohdassa neljä puoliympyrää. Hiero näin koko otsan alue.

## 13 SILMIEN SEUDUN RENTOUTUS



Aseta etusormet kulmakarvojen ulkoreunan alapuolelle, noin 2 cm etäisyydelle toisistaan. Paina etusormet ihoa vasten ja rentouta silmän kehälihasta vetämällä lempeästi etusormilla vastakkaisiin suuntiin 2 - 4 s ajan.

Siirrä sama ote hieman alemmas. Toista 2 kertaa.

Sormien ei ole tarkoitus liukua iholla.

# Lisäharjoituksia

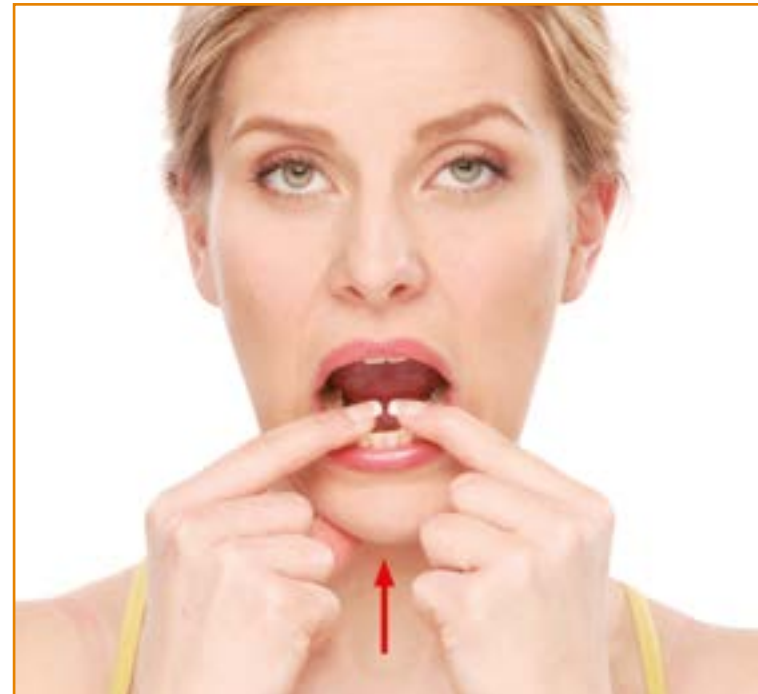
## 14 KIELIHARJOITUS



Työnnä kieli pitkälle ulos suusta ja kurkota kielen kärjellä laajaa ympyrää suun ympäri. Tee ympyrät vuoroin kumpaankin suuntaan, yhteensä 4 kertaa.

Tämä harjoitus sopii hyvin suihkussa tehtäväksi.

## 15 PARENTALIHASTEN VAHVISTUS



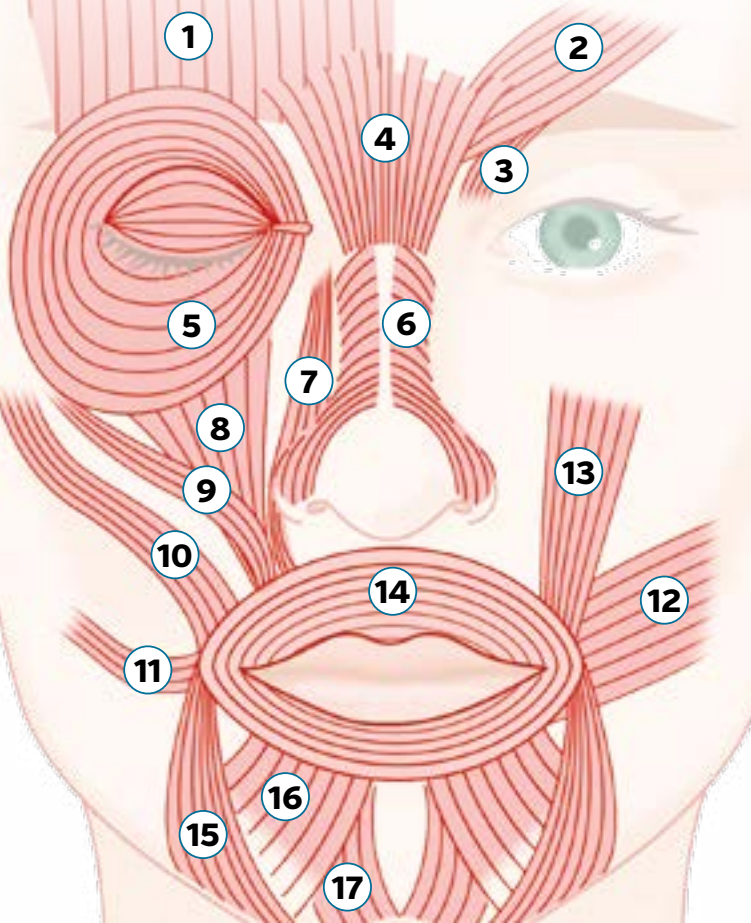
Avaa ja sulje leukaa hitaasti, ja vastusta liikettä hallitusti sormilla koko liikeradalla. Peukalot vastustavat avausta leuan alta ja etusormet sulkemista alahampaiden päältä. Toista 10 kertaa. Vältä liiallista voiman käyttöä ja liian suurta liikerataa. Harjoitus ei saa aiheuttaa kipua.

Varmista, että alaleuka avautuu suoraan alas, eli leuka ei mutkittele matkallaan tai avaudu vinoon.



# Ilmelihakset

Ilmelihakset ovat ryhmittyneet silmien ja suun ympärille. Ilmelihakset saavat aikaan kasvojen ilmeet ja ne työskentelevät syötäessä, juotaessa ja puhuttaessa. Ilmelihakset saavat toimintakäskynsä kasvohermon kautta.



- 1 otsalihas
- 2 kulmakarvojen kurtistajalihas
- 3 kulmakarvojen alasetäjälihas
- 4 nirsolihas
- 5 silmän kehälihas
- 6 nenälihas
- 7 ylähuulen kohottajalihas nenän suuntaan
- 8 ylähuulen kohottajalihas
- 9 pieni poskipäälihas
- 10 iso poskipäälihas
- 11 hymylihas
- 12 poskilihas
- 13 suupielen kohottajalihas
- 14 suun kehälihas
- 15 suupielen alasetäjälihas
- 16 alahuulen alasetäjälihas
- 17 leukalihas

Kasvojen pinnalliset ilmelihakset on esitetty kasvojen toisella puolella, ja näiden alla sijaitsevat syvemmän kerroksen ilmelihakset toisella puolella [lihakset 2, 3, 12 ja 13].

# Purentalihakset

Purentalihakset liikuttavat alaleukaa. Purentalihakset ovat paljon vahvempia kuin ilmelihakset. Niitä käytetään sekä ruoan hienontamiseen että alaleuan liikuttamiseen puhuttaessa. Purentalihakset saavat toimintakäskynsä kolmoishermon kautta.

## OHIMONSEUTU

1 ohimolihas

## POSKENSEUTU

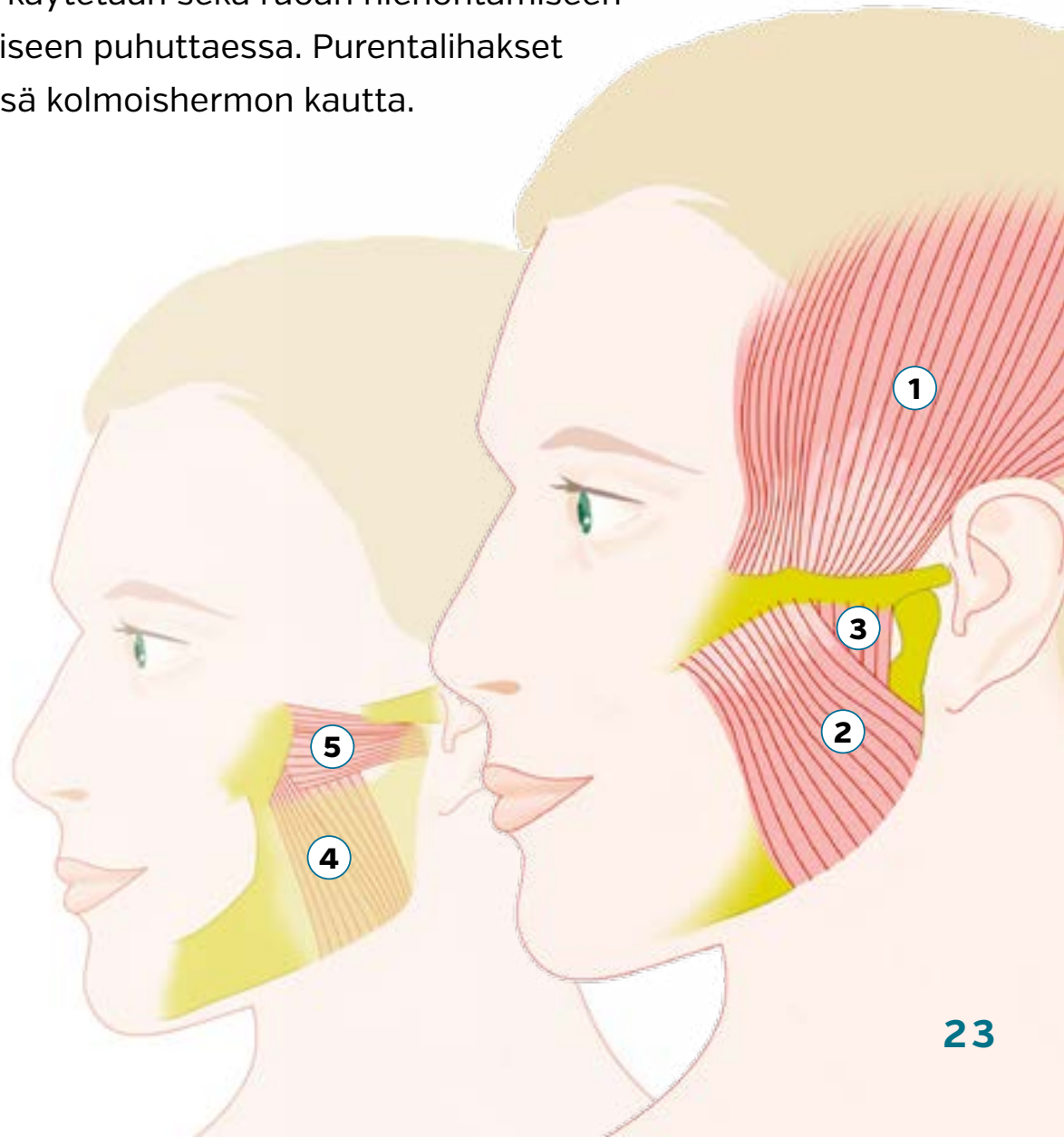
2 ulompi puremalihas,  
pinnallinen osa

3 ulompi puremalihas,  
syvä osa

## ALALEUKALUUN SISÄPUOLELLA

4 sisempi siipilihas

5 ulompi siipilihas



Suomen Amyloidoosiyhdistys ry  
c/o Suomen Potilasliitto ry  
Helsinginkatu 14 A 1, 00500 HELSINKI

Puhelin: tiistaisin klo 18-20: 045-877 4411 / Jäsenasiat

Sähköposti: [samy@suomenamyloidoosiyhdistys.fi](mailto:samy@suomenamyloidoosiyhdistys.fi)

**SAMY**  
Suomen Amyloidoosiyhdistys ry

