

SENSOMO

KARTOITA HERMOSTON TILA

HAASTEIDEN CHECKLIST +
HERMOSTON KARTOITUSTESTI

SANNA LATVALEHTO | SENSOMO



Miksi kartoitus kannattaa tehdä ?

Kartoitus auttaa sinua hahmottamaan,mitkä eri haasteet kertovat sinun tai lapsesi hermoston ja refleksien epätasapainosta.

N. 80% ihmisistä on refleksien epätasapainoa kehossa, joten on kyse hyvin yleisestä asiasta.

Testiä huomattaessa voit huomata kuinka laajasti hermoston ja refleksien epätasapaino vaikuttaa elämässä.

Testin voi tehdä kaikki perheen jäsenet.

Jos sinulla tulee jotain kysyttävää tähän kartoitukseen liittyen voit aina laittaa minulle viestiä, yhteystiedot löydät viimeiseltä sivulta.



Miten refleksien ja hermoston tasapaino voidaan saavuttaa ja miten se näkyy arjessa?

Refleksien ja hermoston tasapaino voidaan saavuttaa toiminnallisen neurotieteen avulla, eli refleksinomaisten kotiharjoitteiden tai vastaanotolla tehtyjen hoitojen avulla.

Kotiharjoitteita tehdään vähintään viitenä päivänä viikossa n.5 min. ajan ja vastaanottokäynnit ovat n. 3-5 viikon välein.

Kun hermostosta saadaan refleksien kautta kuormitusta pois, yleensä eron huomaa jo ensimmäisen viikon tai viikkojen aikana, moni ei huomaa eroa vain kotona vaan vaikuttaa myös urheiluun sekä koulumaailmaan.

Keho muuttuu rennommaksi ja stressitila laskee, jolloin palautuminen on helpompaa. Keho toimii enemmän dynaamisesti ja kapasitettia alkaa tulla enemmän arjessa jaksamiseen. Yleensä myös aistit eivät ole enää niin voimakkaana.

Jokaisen lähtötilanne on kuitenkin aina yksilöllinen, joten tuloksetkin usein vaihtelevat.



Hieman minusta...

Olen Sanna ja olen sensomotorinen valmentaja Oulusta.

Olen hääriillyt refleksien äärellä jo n. 5 vuoden ajan, viimeiset 1,5 vuotta olen tehnyt tätä työkseni omalla vastaanotollani.

Kartoittanut jo yli sadalta ihmiseltä refleksijä ja hermostoa kehosta ja yksikään ei ole lähtenyt kartoituksen jälkeen vastaanotoltani "puhtain" paperein.

Lähdin tekemään tätä työtä, koska halusin auttaa lapsia ja aikuisia, perehtyä asioiden juurisyihin ja teenkin työtä todella tärkeän asian äärellä.



Lempyydellä Sanna.



Mitä haasteita sulla tai sun lapsella on arjessa?

Palautuminen hankalaa		Säpsähdän kosketukselle	
Kuormitun helposti		Haistan tuoksut ja hajut voimakkaasti	
Kehoni on jäykkä ja kireä		Olen arka fyysisille kontakteille	
Kehon kiputilat		Vaatteiden laput häiritsevät	
En palaudu urheilun jälkeen		Kovat äänet säikäyttävät	
Jalat tuntuvat jatkuvasti raskaalta		Kuormitun melusta ja äänistä	
Jalat ovat jäykät		Pelkään pelitilanteissa	
Jalkojen voimantuotto on heikko		Silmät väsyvät helposti	
Kehon voimantuotto on heikko		Silmät ovat arat valolle	
Liikeradat kapeita		En kestä kuumuutta	
Juokseminen on raskasta		Tuntoaisti on herkkä	
Juokseminen on kömpelöä		Kosketus kutittaa helposti	
Väsymys		Olen herkkä kosketukselle	
Univaikeudet		Vaatteiden materiaalit häiritsevät	
Stressi		Sukkien saumat häiritsevät	
Jännitän asioita		Tasapainohaasteet	
Vetäytyvä		Matkapahoinvointi	
Ylivirittynyt		Kengät kuluvat ulkosyrjiltä	
Tunneherkkyys		Kengät kuluvat pottuvarpaan yläpuolelta	
Pelot		Kengät kuluvat sisäsyrijiltä	
Arkuus		Kengät kuluvat pottuvarpaan alta	
Säikähdän ja säpsähdän helposti		Jalkapohjat ovat herkätkosketukselle	
Asitiherkkyys		Liikeradat ovat kapeat	
Keskittymisen haasteet		Jalkojen tasapaino epätasainen	

Mitä useampi ruksi tulee ruutuun sitä suurempi kuormitus hermostossa on.



*“Tuen sinua ja lastasi arjen haasteissa
luomalla hyvän yhteyden hermostoon aistien,
aivojen ja lihaksiston välille sensomotorisen
valmennuksen avulla.”*

Lempydellä Sanna Latvala



www.sensomo.fi



sanna@sensomo.fi



+35844 7945077



Käpytikantie 15, Oulu



@sannalatvalehto



sensomo