

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	3
OSA 1: JÄSENKORJAUksen SUUNTAUKSET JA HISTORIA	
MITÄ ON JÄSENKORJAUS?	6
JÄSENKORJAUksen ERI SUUNTAUKSIA	7
JÄSENKORJAUksen HISTORIA	17
OSA 2: MITÄ JA MIKSI HOIDETAAN?	
KIVUN ANATOMIA	23
KEHON RAKENNE	30
OIKEAKÄTISEN MAAILMAN SYNDROOMA, OKM	34
MITÄ HOIDETAAN?	42
MIHIN JÄSENKORJAUS AUTTAA?	44
MILLOIN EI VOI HOITAA?	45
JÄSENKORJAUSHOITO	47
HOIDON JÄLKEEN HUOMIOITAVAA	48

HOITO ERI IKÄKAUSINA 50

HOITOPERIAATTEITA 54

OSA 3: METSÄPIRTTILÄ JÄSENKORJAUSMETODI

METSÄPIRTTILÄ JÄSENKORJAUSMETODI 58

VOIMA KÄYTTÖ JA NOPEUS 61

HUOMIOON OTETTAVAA 64

MITÄ ON INTUITIIVINEN JÄSENKORJAUS? 67

OSA 4: HOITAMINEN

TAUSTATIEDOT 69

RYHTIKARTOITUS 73

JALAN HOITO 78

KÄDEN HOITO 100

HOITO KYLJELLÄÄN 114

SELÄN HOITO 130