

RASKAUS, LIIKUNTA JA LANTIONPOHJA



Opas korvaamaan perhevalmennuksen fysioterapiakerta

Oppaan koonnut fysioterapeutti Heli Alava, 2020

Raskaus tuo muutoksia kehoon

- kasvava kohtu muuttaa kehon painopistettä
- ryhti muuttuu lisäten alaselän kuormitusta
- lantionpohjaan kohdistuu tavallista enemmän painetta
- suolen toiminta voi hidastua
- hormonaaliset muutokset löysentävät sidekudoksia ja nivelsiteitä

Liikunta raskausaikana

- ◆ liikunta parantaa kuntoa, kohentaa mielialaa sekä ehkäisee selkävaivoja, turvotusta ja painon nousua
- ◆ liikuntaa tulisi olla vähintään 3 x viikossa
- ◆ suositeltavia liikuntamuotoja ovat kävely, uinti, hyppyton jumppa, modifioitu jooga / pilates ja kuntopyöräily
- ◆ liikkuesssa tulee huomioida omat tuntemukset
- ◆ lopeta liikunta, jos sinulla on:
 - ◆ verenvuotoa
 - ◆ kivuliaita supistuksia
 - ◆ epäily lapsiveden menosta
 - ◆ päänsärkyä, huimausta
 - ◆ hengenahdistusta
 - ◆ rintakipua
 - ◆ voimakas väsyminen
 - ◆ pohkeen kipeytyminen tai turpoaminen
- ◆ vältä liikunnassa seuraavia asioita:
 - ◆ iskuja ja putoamisia
 - ◆ asentoja, joissa kohtu joutuu puristuksiin

Periaate on, että liikuntaa voi harrastaa raskaana ollessa samalla tavalla kuin ennen raskautta, jos odottava äiti on terve. Raskausviikon 24 jälkeen harjoittelua kannattaa kuitenkin keventää.

Lantionpohjan harjoittelu

- ◆ lantionpohjan harjoittelu tehtävä säännöllisesti päivittäin
- ◆ harjoittelu helpottaa synnytyksen kulkua, vähentää riskiä 3-4 asteen repeämiin ja ennaltaehkäisee ja helpottaa virtsankarkailua sekä raskauden aikana että synnytyksen jälkeen
- ◆ harjoiteltaessa tulisi kehittää eri ominaisuuksia, kuten nopeusvoimaa, kestävyyttä ja maksimivoimaa

◆ Tunnistusharjoitus

Supista kevyesti peräaukko ikään kuin pidättäisit ilmaa. Lisää supistus virtsaputkeen ja emättimeen. Rentouta ensin etuosa ja sitten peräaukko. Pidä mahdollisimman rentoina. Toista lihasharjoitus n. 5 kertaa.

◆ Kestovoima

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti. Pidä supistus 10-20 sekuntia. Pidä taukoa supistusten välillä 10-20 sekuntia. Toista 5-10 kertaa. Harjoituksen kävelyyn tai portaissa liikkumiseen.

◆ Nopeusvoima

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman voimakkaasti. Pidä lyhyt tauko supistusten välillä. Toista 10-20 kertaa.

◆ Maksimivoima

Supista lantionpohjan lihaksia voimakkaasti. Pidä supistus mahdollisimman voimakkaasti. Pidä taukoa supistusten välillä 10 sekuntia. Toista 5 kertaa.

Ohjausvideo

Lantionpohjan lihasten harjoittamiseen löytyy hyvä ohjausvideo YouTube-talossa, kyseessä Janica Nymanin ja Sanna Kankkosen teollisuuden näytetyö vuodelta 2015:

<https://www.youtube.com/watch?v=-RvSWHkMZac>

(hakupalkkiin: lantionpohjan lihasten harjoittaminen, Miro Vesänen, kesto: 5,57)



Synnytyksen jälkeinen liikunta

- ◆ Heti synnytyksen jälkeen
 - ◆ lantionpohjan tunnistusharjoitteet 24 h sisällä
 - ◆ poikittaisen vatsalihaksen tunnistusharjoitteet n. viikon kuluttua
 - ◆ kevyt liikunta ja lihaskuntoharjoittelu heti normaalin alatiesynnytyksen jälkeen
- ◆ Jälkitarkastuksen jälkeen
 - ◆ kuntoliikunta
- ◆ Liikuntaa lisätään vähitellen omaa kehoa kuunnellen, anna aikaa palautumiselle
- ◆ Kuormittaviin liikuntaharrastuksiin siirrytään vasta, kun lantionpohjan lihasten toimintakyky ja keskivartalon tuki ovat palautuneet eikä virtsanpidätyskyvyssä ole ongelmia
- ◆ Vältä aluksi hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia
- ◆ Liikunta lisää yleistä jaksamista, kohentaa mielialaa ja auttaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumiseen
- ◆ Imetys: kohtuullisen kuormittava liikunta ei vaikuta äidinmaidon määrään, jos nesteytys ja ravitsemus ovat tasapainossa, muista siis nauttia liikunnan aikana riittävästi vettä

