



**Lantionpohjan ja keskivartalon tuki kuntoon
synnytyksen jälkeen**

ONNEA ÄITI!

Odotus on päättynyt! Nauti äitiydestä ja niistä ilon hetkistä, joita se tuo elämääsi.

Raskauden ja synnytyksen jälkeen on hyvä muistaa huolehtia fyysisestä kunnosta, jotta jaksat paremmin arjessa. Tämä ei välttämättä tarkoita tiukkaa treeniohjelmaa, vaan alkuun pääset arkiliikunnan ja tämän oppaan ohjeiden avulla.

Tästä oppaasta saat vinkkejä erityisesti lantionpohjan lihasten harjoittelusta ja vatsalihasten erkauman huomioimisesta keskivartalon harjoittelussa synnytyksen jälkeen.

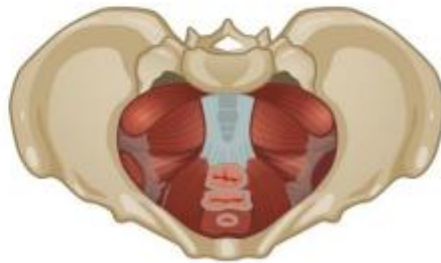


LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Lantionpohja koostuu useista eri lihaksista, jotka muodostavat kupolimaisen lihasrakenteen luisen lantioaukon pohjalle. Lantionpohjan lihakset:

- antavat tukea lantion sisäelimille
- osallistuvat virtsan- ja ulosteenpidätykseen
- tukevat virtsaputkea, peräsuolta ja emätintä
- osallistuvat alaselän tukeen
- vaikuttavat positiivisesti seksuaalitoimintoihin

Raskaus ja synnytys rasittavat ja heikentävät lantionpohjaa, minkä vuoksi sen vahvistaminen synnytyksen jälkeen on tärkeää. Hyvä lantionpohjan lihasvoima voi helpottaa ja ennaltaehkäistä lantionpohjan toimintahäiriöitä kuten virtsan- ja ulosteenkarkailua tai gynekologisia laskeumia.



Aloita lantionpohjan lihasten harjoittelu heti synnytyksen jälkeen. Keskity ensin **tunnistamaan** oikeat lihakset. Oikein toteutettuna **liike ei näy ulospäin**. Harjoittelun aikana huomioi, että:

- pakaralihakset ja pinnalliset vatsalihakset pysyvät rentoina
- hengitysrytmi pysyy tasaisena
- selän ja lantion asento pysyy muuttumattomana

Kokeile rohkeasti eri mielikuvia **sisäisen voimasi** löytämiseksi:

- pidätä ulostetta ja virtsaa
- sulje häpyhuulet ja hae imua sisäänpäin
- ajattele imaisevasi esimerkiksi tamponia tai geishakuulia sisäänpäin
- ajattele tuovasi istuinkyhmyjä toisiaan kohti



Varmuuden oikeiden lihasten toiminnasta saat sormitestin avulla. Laita 2 sormea emättimeesi ja supista lantionpohjaa. Sinun tulisi tuntea kevyt puristus ja imu sormiasi vasten.

Taso 1: Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

Jännitä lantionpohjan lihakset **2 sekunnin** ajan ja keskity rentouttamaan lihakset **3 sekunnin ajan**. Lisää toistojen määrää pikkuhiljaa. Tee harjoitteita eri asennoissa: makuulla, istuen ja seisten. Tavoittele **3 x 5-10** toiston sarjaa.



Taso 2: Voimaharjoittelu

Etene voimaharjoitteisiin, kun pystyt jännittämään ja rentouttamaan lihakset hyvin eri asennoissa.

Jännitä lantionpohjan lihakset **4-5 sekunnin** ajan ja keskity rentouttamaan lihakset **8-10 sekunnin ajan**. Harjoittele eri asennoissa: makuulla, istuen, seisten ja esimerkiksi kävellessä. Tavoittele **3 x 8-12** toiston sarjaa.

Taso 3: Tavoitetaso

Jännitä lantionpohjan lihakset **6-8 sekunnin** ajan ja keskity rentouttamaan lihakset **12-16 sekunnin ajan**.

Tavoittele **3 x 8-12** toiston sarjaa.

Harjoittele viitenä päivänä viikossa **parantaaksesi lihasvoimaa**.

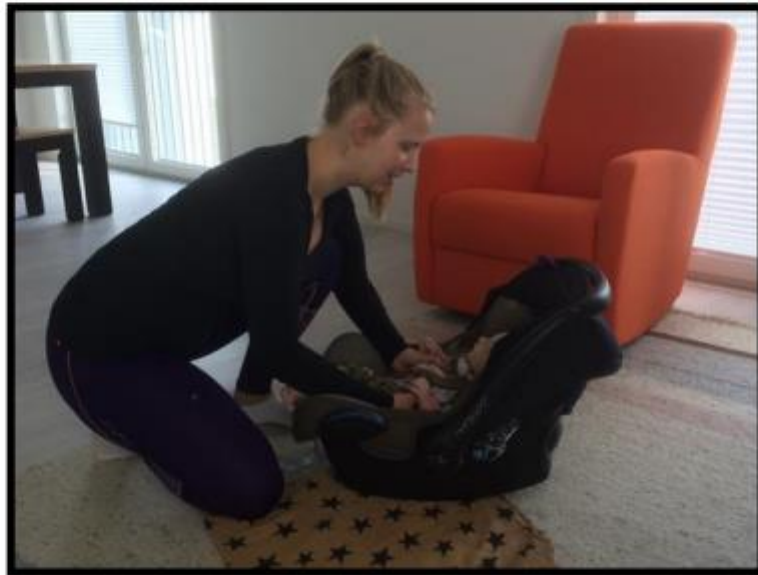
Lihassoiman parannuttua harjoittelua tulisi jatkaa 2-3 kertaa viikossa **lihasvoiman ylläpitämiseksi**.



Syvät vatsalihakset jännittyvät kevyesti lantionpohjan lihasharjoittelun yhteydessä. Saatat siis tuntea kevyen vatsan jännittymisen harjoittelun aikana. Nämä harjoitteet toimivatkin ensimmäisinä vatsalisharjoitteinasi synnytyksen jälkeen!



Supista lantionpohjan lihakset tilanteissa, joissa lantionpohjaan kohdistuu alaspäin työntävää painetta kuten ennen nostamista, aivastamista ja yskäisemistä. Tällä voit helpottaa myös mahdollista virtsankarkailua.

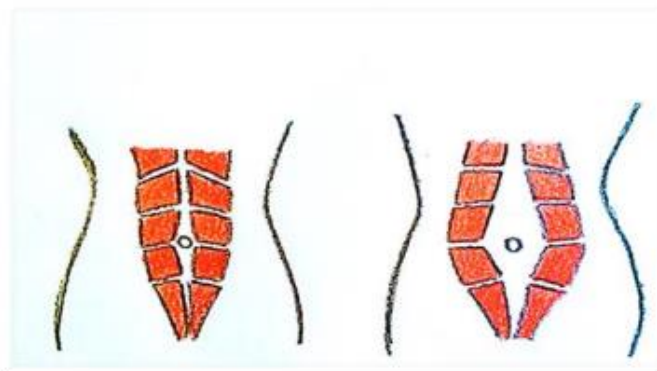


VATSALIHASTEN ERKAUMA

Vatsalihasten erkauma on **luonnollinen** raskauteen liittyvä ilmiö, jolla tarkoitetaan **suorien vatsalihasten erkaantumista keskilinjasta**. Raskauden aikana kasvava vatsa venyttää vatsalihaksia yhdistävää jännesaumaa eli linea albaa, jolloin vatsalihakset siirtyvät sivummalle. Suorat vatsalihakset palautuvat venytyksestä yleensä **2-6 kk:n kuluessa synnytyksestä**. Palautuminen on yksilöllistä ja joissain tapauksissa vatsalihasten palautuminen voi jäädä vajaaksi. Vatsalihasten väliin voi jäädä selvä rako rintalastan ja häpyluun väliselle alueelle. Ero on usein selkein navan ylä- tai alapuolelle. Tämä heikentää keskivartalon alueen tukea, jolloin seurauksena voi olla esimerkiksi lantion tai selän alueen kipuja.

normaali tilanne

vatsalihasten erkauma



KESKIVARTALON HARJOITTELU SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Aloita keskivartalon harjoittelu palauttamalla tuki ensin vartalon syviin lihaskerroksiin. Myöhemmässä vaiheessa harjoitteissa edetään **syvien ja pinnallisten lihasten yhteistyötä edistäviin harjoitteisiin**. Hengityksen rytmittäminen tuo lisätukea liikkeisiin. Mikäli se kuitenkin tuntuu liian haastavalta, aloita harjoittelu oman luonnollisen hengitysrhythmin mukaisesti.

Liikkeiden toistomäärässä pyri **3 x 10 toiston** sarjoihin. Liikkeen laatu on tärkeämpää kuin toistojen määrä, joten etene maltilla.

Voit edetä pinnallisten lihasten harjoitteisiin (taso 3, harj.3), kun suorien vatsalihasten välinen etäisyys on noin kaksi sormenleveyttä. Vatsalihasten välistä etäisyyttä voit testata itse seuraavan testiliikkeen avulla.



Testiliike: Mene selinmakuulle ja pidä polvet koukussa. Nosta ylävartaloa irti alustalta. Tunnustele vatsan keskikohtaa ja lihasten reunojen väliin jäävä tilaa.

Taso 1: Lantionpohjan ja syvien vatsalihasten jännittäminen



Aloita keskivartalon harjoitteet lantionpohjan ja syvien vatsalihasten harjoitteista edellä olevien ohjeiden mukaan.



Lisäksi rentouta lantionpohjaa ja venytä selkää viemällä painoa taakse. Hengitä asennossa rauhallisesti **4-5 kertaa**. Toista **5 kertaa**.

Taso 2: Syvä keskivartalon tuki ja vinot vatsalihakset



1) Supista lantionpohja. Nosta jalkapohjaa hieman irti alustalta (ulohengitys). Palauta jalkapohja takaisin alustalle (sisäänhengitys).

Tunnustele käsillä, että lantio pysyy liikkeen aikana paikallaan.



2) Supista lantionpohja. Kurota yläraajaa kohti kattoa (ulohengitys). Palauta yläraaja samalle tasolle kuin toinen (sisäänhengitys).

Tunne kevyt jännitys vinoissa vatsalihaksissa.



3) Supista lantionpohja. Paina vastakkaista kättä ja polvea toisiaan vasten (ulohengitys). Palauta liike lähtöasentoon (sisäänhengitys).

Lisää pikkuhiljaa mukaan ylävartalon nostoa alustalta.

Taso 3: Syvien ja pinnallisten vatsalihasten yhteistyö



1) Supista lantionpohja. Laske alaraajaa koukussa kohti lattiaa (uloshengitys). Nosta alaraaja hallitusti ylös (sisäänhengitys).

Tarkkaile, että vatsa ei pääse liikkeen aikana pullistumaan ulospäin!



2) Nosta lantio ylös. Supista lantionpohja ja nosta hieman toista jalkapohjaa irti alustalta (uloshengitys). Laske jalkapohja hallitusti lattiaan (sisäänhengitys).

Liikkeen aikana lantio pysyy paikallaan.



3) Supista lantionpohja. Nosta ylävartaloa irtialustalta (uloshengitys). Vedä samalla huivia tiukemmalle. Palauta ylävartalon liike hallitusti takaisin alas (sisäänhengitys).

Huivi estää suorien vatsalihasten erkaantumista.

HUOMIOI RYHTI

Raskauden aikana kehon painopiste ja ryhti muuttuvat. Huomioi ryhdin palautuminen raskausajan jälkeen. Hyvä ryhti ohjaa kehoa toimimaan oikealla tavalla ja ennaltaehkäisee mm. virheellisistä liikesuorituksista johtuvia kipu- ja jännitystiloja.



Näillä harjoitteilla pääset alkuun keskivartalon harjoittelussa. Yksilöllisen arvion ja harjoitusohjeet saat tarvittaessa asiaan perehtyneeltä fysioterapeutilta. Fysioterapiassa harjoitteluun voidaan liittää myös manuaalisia käsittelyjä, joista voi olla apua vatsalihasten erkauman tai lantionpohjan toimintahäiriöiden hoidossa.

Ota yhteyttä fysioterapeuttiin, jos:

- Sinulla on kipuja alaselässä tai vatsan alueella.
- vatsan alueella esiintyy ponnistusten aikana pullotusta.
- keskivartalon tuki on kateissa ja tarvitset tukea harjoitteluun.
- Sinulla on virtsankarkailua tai paineen tunnetta alapäässä.

LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Raskausaika ja synnytys muuttavat naisen kehoa aiheuttaen kuormitusta erityisesti vatsaseinämälle ja lantionpohjalle. Anna keholle aikaa palautumiseen ennen kuin palaat kuormittavamman liikunnan pariin.

Ensimmäiset kuukaudet ovat palautumisen kannalta nopeinta vaihetta, jolloin lantionpohjan ja keskivartalon tuki on vielä aiempaa heikompana. Vältä ensimmäisten kuukausien aikana voimakkaita ponnistuksia ja tärähdyksiä sisältäviä lajeja (kuntosali, raskaat jummat, juoksu...). Nämä lajit aiheuttavat kuormittuneelle lantionpohjalle ja vatsaseinämälle liikaa painetta ja ne voivat hidastaa lantionpohjan ja vatsalihasten erkauman palautumista.

Suosi sen sijaan pehmeitä liikuntalajeja kuten kävely, tanssi, jooga ja pilates. Jumppaa ensin lantionpohjan ja keskivartalon tuki kuntoon ja palaa vasta sen jälkeen rasittavamman liikunnan pariin. Palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä on yksilöllistä. Kuuntele oman kehosi viestejä ja tarvittaessa kysy neuvoja asiantuntijalta.

Sektiosynnytyksen jälkeen on tärkeä noudattaa lääkärin Sinulle antamia ohjeita. Sektiosynnytyksen jälkeen voit aloittaa lantionpohjan harjoitukset heti synnytyksen jälkeen, mutta leikkaushaavan tulee olla hyvin parantunut ennen keskivartalon harjoitteiden ja raskaamman liikunnan aloittamista. Aloita liikunta kevyistä vaunulenkeistä lisäten pikkuhiljaa matkaa ja aikaa.



Oppaan tekijä ja kuvat:

©Reetta Lähderinne

fysioterapeutti (AMK), uroterapeutti, PhysioPilates-ohjaaja

Käyttö ilman tekijän lupaa on kielletty

Hyviä linkkejä

www.pelvicus.fi

www.terveyskyla.fi

(hakusanalla: virtsankarkailu)