

ODOTTAVAN ÄIDIN LIIKUNTA- JA KUNTOUTUSOHJEITA

Fysioterapiaharjoittelun oppimistyö, Riitu Rautionaho



Yleistä raskausajalla liikkumisesta

Raskaus vaikuttaa odottavan äidin kehoon kokonaisvaltaisesti ja se täytyy huomioida myös liikkuesssa. Liikuntaa suositellaan, sillä se tekee hyvää sekä äidille, että kehittyvälle vauvalle, mutta tiettyihin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota.

- Kuuntele kehoasi ja ole armollinen. Jos olo on huono tai liian väsynyt, on treeni parempi jättää väliin tai ainakin keventää.
- Jos et ole liikkunut aiemmin, aloita maltillisesti ja lisää liikunta-aikaa ja intensiteettiä vähitellen
- Pidä tehot noin 70% aiemmasta. Lyhennä hieman lenkkiä, tai salilla kevennät painoja ja teet pidempiä sarjoja.
- Pidä syke pääasiassa peruskestävyysalueella (n. alle 150 lyöntiä minuutissa). Mikäli syke ylittää tämän, tulisi korkeilla sykkeillä olla alle 15 minuuttia yhtäjaksoisesti.
- Muista alku- ja loppuverryttelyt ja vedenjuonti treenin aikana.
- Kiinnitä huomio vartalon tukilihaksiin: lantionpohjaan, selän ojentajiin sekä syviin vatsalihaksiin.
- Vältä vatsarutistuksia, lankkuja, hengenpidättämistä, päinmakuuta ja loukkaantumisriskiä nostattavia lajeja.

Lantionpohja

KSSHP on laatinut kattavat ohjeet lantionpohjan lihasharjoittelusta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Siitä löydät myös vinkkejä raskauden jälkeiseen harjoitteluun.

Suosituksena on vaihdella harjoitteita ja harjoitella sekä nopeus-, kestävyys, sekä maksimivoimaa. **Säännöllisyys** on harjoittelussa oleellista! Tavoitteena on 8-12 supistusta kolmesti päivässä siten, että sarjojen välille jää useamman tunnin lepotauko. Toista harjoitteet viitenä päivänä viikossa. Jos harjoittelu meinaa unohtua, ota se osaksi muuta treeniä ja harjoittele esimerkiksi lenkin tai salitreenin jälkeen! Ohessa vielä muutama harjoitus, joilla voi saada vaihtelevuutta omaan treeniin.

Maksimaalinen voima

KSSHP:n ohjeissa mainitun nopeus- ja kestävyysharjoittelun lisäksi on hyvä harjoittaa myös maksimaalista voimaa. Sitä voi harjoittaa jännittämällä lihaksia niin voimakkaasti kuin pystyt ja pitää jännityksen viiden sekunnin ajan. Pidä taukoa 20 sekuntia ja toista harjoitus 5-8 kertaa.

Hissi

Seiso, istu tai makaa selälläsi tai kyljelläsi. Kuvittele, että lantionpohjasi muodostuu neljästä kerroksesta. Jännitä ensin alimmainen kerros ja nosta jännitystä kerros kerrokselta ylöspäin. Kun pääset neljänteen eli ylimpään kerrokseen, pidä jännitys muutaman sekunnin ajan. Muista hengittää normaalisti, älä pidätä hengitystä.

Lähde sitten rentouttamaan lihakset ylimmästä kerroksesta alimpaan. Pidä pieni tauko jokaisen kerroksen välissä. Rentouta lopuksi koko lantionpohja noin 10 sekunnin ajaksi. Toista harjoitus viisi kertaa.

Terävä puhallus

Seiso, istu tai makaa selälläsi tai kyljelläsi. Hengitä sisään ja anna vatsan pullistua ulos. Myös lantionpohja pysyy rentona. Hengitä sitten ulos suun kautta nopealla ja terävällä puhalluksella. Jännitä samalla lantionpohjalihaksia mahdollisimman voimakkaasti.

Hengitä jälleen sisään ja anna vatsan ja lantionpohjan rentoutua. Toista harjoitus viisi kertaa. Tämä harjoitus kehittää maksimivoimaa.



Musiikin tahtiin

Valitse itsellesi mieleinen kappale ja asetu itsellesi mieleiseen asentoon istumaan, seisomaan tai makaamaan. Voit tehdä tämän harjoituksen myös vaikka autoa ajaessasi. Lähde supistelemaan lantionpohjan lihaksiasi musiikin tahdissa. Tee supistuksia eri kestoilla ja voimakkuuksilla. Saat parhaimmillaan harjoitettua kaikkia eri voimatyyppejä.

Rentouttaminen

Myös lantionpohjan lihasten rentouttaminen on tärkeää ja siitä voi olla hyötyä synnytyksessä. Ponnistusvaiheessa synnytyskanavan rentouttaminen vähentää lihasvastusta ja vauva mahtuu syntyä paremmin. Lantionpohjaa voi rentouttaa esimerkiksi jumppapallon päällä istuen leveässä haara-asennossa. Kuvittele ensin vetäväsi jumppapalloa ylöspäin lantionpohjan lihaksillasi ja vapauta jännitys. Voit kuvitella lantionpohjanlihasten sulavan ja leviävän pallon päälle.

Lantionpohjan rentoutus

Asetu ”lapsiasentoon” eli mene kontallesi, vie kädet eteen ja päästä ylävartalo rennoksi jalkojen päälle. Avaa jalkojasi nii, että jalat eivät paina vatsaa. Rentouta lantionpohja ja kuvittele sen aukeavan. Voit keinutella kevyesti puolelta toiselle



Ryhti

Raskauden myötä kehon painopiste muuttuu ja se vaikuttaa helposti odottavan äidin ryhtiin. Tyypillisesti lanneselkä kaareutuu, polvet yliojentuvat, olkapäät kiertyvät sisään päin ja pää nojaa eteen.

Kasaan painuneen ryhdin vaikutuksesta osa lihaksista passivoituu ja lyhenee, kun taas toiset joutuvat venytykseen. Raskauden aikana kannattaa kiinnittää ryhdin kannalta huomio pakara-, yläselkä ja rintalihaksiin sekä takareisiin.

Ryhtiharjoitteita odotusajalle

Asennon hallinta

Korjaa asentoa näin:

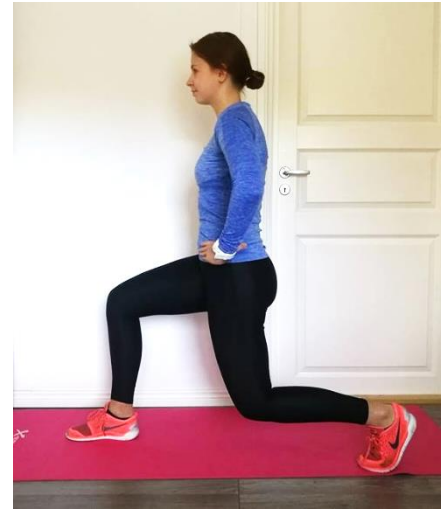
- vie polvet luonnolliseen koukkuun
- nosta päätä ylöspäin viemällä niskaa pitkäksi
- pyöräytä hartiat olkapäät kevyesti keskelle
- aseta rintakehä ja lantio päällekkäin
- vähennä ylikorostunutta lannenotkoa kääntämällä häntäluuta kevyesti alaspäin

Pyri huomioimaan asentoa pitkin päivää erilaisia arkiaskareita tehdessäsi.



Askelkyykky

Ota tarpeeksi pitkä askel, niin että kun kyykkäät alas, jalkoihin tulee 90 asteen kulma. Pidä ylävartalo suorana ja ryhdikkäänä ja kyykkää suoraa linjaa ylös ja alas. Haasteena voit laittaa takana olevan jalan penkin päälle. Tee harjoitus molemmille jaloille 3x15 toistoa.



Punnerrus penkin päältä

Asetu kämmenten ja varpaiden/polvien varaan käsivarret suorina niin, että koko keho on suorana niskasta aina jalkoihin/polviin asti. Aseta kädet hartioita leveämmälle ja laskeudu rauhassa alas kyynärpäitä koukistamalla. Puske itsesi ylös suorille käsille.



Selän ojennus

Asetu konttausasentoon. Pidä selän luonnollinen linjaus ja ota lapatuki. Lähde nostamaan vastakkaista kättä ja jalkaa hallitusti suoraksi. Pidä selän asento täysin muuttumattomana, vaikka raajat liikkuvat.



Vartalon kierto konttausasennosta

Asetu konttausasentoon. Pidä selän luonnollinen linjaus ja ota lapatuki. Irrota toinen käsi ja lähde kurottamaan sillä toisen käden alta. Palaa sieltä takaisin ja kurkota ylös. Toista sama toisella kädellä.



Venytyksiä

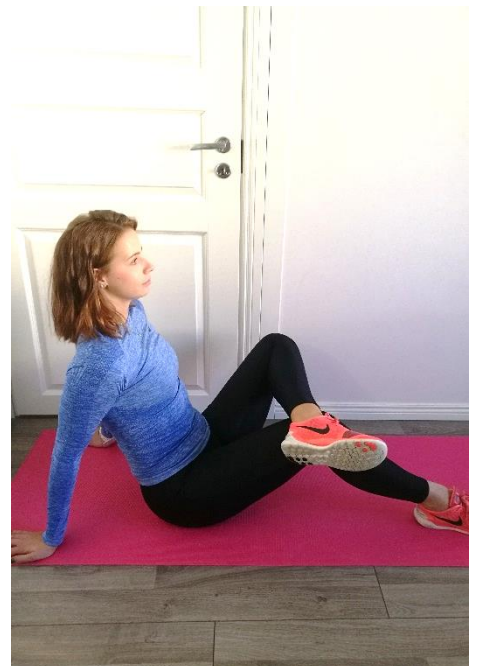
Painopisteen aiheuttamat muutokset ryhtiin kiristävät helposti lihaksia. Erityisesti rintalihakset, lonkankoukistajat ja pakarat kaipaavat usein venyttelyä. Raskauden aikana erittyvän relaksiini hormonin vaikutuksesta nivelsiteet löystyvät, joten venytykset on hyvä pitää kevyinä ja pehmeinä.



RINTA



LONKANKOUKISTAJAT



PAKARA

Rentoutuminen

Raskauden aikaisten fysiologisten muutosten aikana keho tarvitsee rentoutumista. Rentoutumisella aktivoidaan parasympaattista hermostoa, jonka vaikutuksesta lihasten jännitys, verenpaine, hengitystiheys ja sydämen syke laskevat. Sen vaikutuksesta stressitasot laskevat ja myös kivut voivat helpottaa.

Rentoutumisen taitoa tarvitaan myös synnytyksessä ja säännöllisesti tehdyt rentoutusharjoitukset voivat palauttaa taidon mieleen paremmin synnytyksessä.

Tärkeää on löytää juuri sinulle mieleinen rentoutuskeino. Netistä ja Youtubesta löytyy paljon valmiita ohjelmia, jotka ohjeistavat sinut läpi harjoituksen. Voit myös rentoutua yksin hiljaisuudessa tai musiikkia kuunnellen. Myös hengityksen avulla voimme aktivoida parasympaattista hermostoa.

Hengitys

Syvähengitys- eli palleahengitys kuljettaa happea myös keuhkojen alaosiin, josta happi kulkee tehokkaimmin elimistöön. Siitä on apua koko kehon rentouttamisessa lantionpohja, vatsalihakset ja pallea mukaan lukien. Sisään hengittäessä vatsa kohoaa ja ulos hengittäessä rentoutuu. Muutama vinkki harjoitella palleahengitystä:

- Mene selinmakuulle tai istumaan. Laita toinen käsi rintakehän ja toinen pallean päälle, napasi yläpuolelle. Jos vatsallasi oleva käsi liikkuu ylös-alas, teet oikein.
- Jos edellinen ei onnistunut, laita molemmat kätesi vatsan päälle, navan alapuolelle. Kuvittele vatsasi olevan ilmapallo. Sulje silmäsi ja kuvittele sisäänhengityksellä ilmapallon täyttyvän ja uloshengityksellä tyhjenevän.

Linkkejä rentoutusharjoitteille:

www.youtube.com →rentoutusharjoitus, hengitysharjoitus

www.oivamieli.fi

www.mielenterveysseura.fi →harjoitukset

Rentoutusharjoitteita raskausajalle

Jos selkäsi on kipeä, jomottaa, tai koet muuten rentoutumisen tarvetta, voit kokeilla selän lepoasentoja. Niiden on tarkoitus rentouttaa selän lihaksia.

Jalat penkillä

Asetu selällesi lattialle ja nosta jalat ylös esimerkiksi penkin päälle, noin 90 asteen kulmaan. Rentouta selkäsi ja hengitä syvään. Tätä harjoitetta voit tehdä vielä alkuraskaudesta, kun selinmakuu ei aiheuta huonoa vointia.



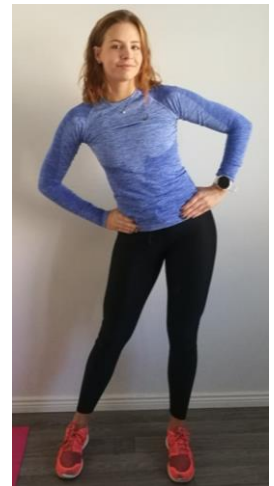
Kylkimakuu

Asetu kylkimakuulle. Laita tyyny jalkojen väliin ja alimmainen käsi pään alle. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti ja anna kehon rentoutua. Tämä harjoite soveltuu lepoasennoksi läpi raskausajan.



Aktiivinen rentoutus: Lantion pyöritykset

Seiso haara-asennossa. Piirrä lantiolla kahdeksikkkoa tai ympyrää. Vaihda välillä liikkeen suuntaa. Pidä lantionpohja tässä harjoituksessa mahdollisimman rentona. Hengitä liikkeen aikana rennosti keskittyen hengityksen rentouttavaan vaikutukseen. Liikkeen voit tehdä seisten kuten kuvassa tai istuen suuren terapiapallon päällä. Liike rentouttaa selkää ja lantionpohjaa.



Vatsalihasten erkauma

Vatsalihasten erkautuminen on normaali tapahtuma raskauden aikana, sillä kasvava kohtu loitontaa tieltään suoria vatsalihaksia. Erkauman suuruus vaihtelee yksilöllisesti, mutta useimmilla se esiintyy navan seudulla. Vatsalihasten erkaumaa ei voi estää harjoittelulla raskauden aikana, *mutta lantionpohjan lihaksia harjoittamalla*, vaikutetaan myös syviin vatsalihaksiin. Raskauden aikana kannattaa kuitenkin välttää erkauman mahdollisuutta lisääviä harjoitteita. Sellaisia ovat mm.

- vatsarutistukset
- lankut
- hengityksen pidättäminen harjoitusten aikana
- Painojen kanssa kyykätessä aktivoi syvät vatsalihakset ja lantionpohja, jotta vatsaontelontalonpaine ei lähde kasvamaan

KSSHP:n ohjeesta löydät ohjeet raskauden jälkeiseen vatsalihasten harjoitteluun.

<http://www.ksshp.fi/tules->

[kartta/Suorien%20vatsalihasten%20erkauman%20testaaminen%20ja%20harjoittelu.pdf](http://www.ksshp.fi/tules-kartta/Suorien%20vatsalihasten%20erkauman%20testaaminen%20ja%20harjoittelu.pdf)

tai etsi googlesta: KSSHP Suorien vatsalihasten erkauman testaaminen/harjoitteiden suoritusohjeet

Ergonomia vauvan kanssa

Työergonomia on monelle tuttua ja suurin osa tietää lausahduksen ”nosto lähtee jaloista”. Silti vauvan kanssa nämä hyvät opitut tavat voivat unohtua. Toistoja tulee kuitenkin useita päivän aikana ja huono ergonomia voi aiheuttaa kipuja tai kiristyksiä. Hienosäätämällä liikkeitäsi ja palauttamalla hyvän ergonomian säännöt voit välttyä vaivoilta myös vauvan syntymän jälkeen!

NOSTO

- säilytä selän luonnollinen linjaus eli S-muoto
- käytä jalkalihaksiasi kyykäten mahdollisimman alas
- tuo lapsi nostaessa mahdollisimman lähelle itseäsi, jolloin selän kuormitus pienenee
- Nostossa ei saisi olla kiertoja, jotta selkärangan rasitus olisi mahdollisimman vähäistä.

KANTO

- säilytä edelleen selän luonnollinen linjaus ja tue asentoa keskivartalon lihaksillasi
- älä vie selkää taka- tai sivunojaan
- pidä paino molemmilla jaloilla, niin että polvissa säilyy kevyt koukku (ei lukkopolvia)
- hartiat rentoina
- vaihtele vauvan puolta

IMETYS

- Pidä hartiat rentoina
- Suuntaa katse suurimman osan ajasta eteenpäin
- Käytä imetystyynyä tukena, jos mahdollista
- Niskaa ja hartioita on hyvä verryttellä välillä ruokailun aikana ja aina ruokailujen välissä. Olkapäiden ympäri pyöryttäminen ja niskan venyttäminen muutaman kerran auttaa hartioiden verenkierron palautumisessa.
- Kun lasta syötetään istuen, kannattaa selän taakse laittaa tynny tukemaan alaselkää. Mikäli mahdollista, kannattaa selkää yrittää kallistaa hieman taaksepäin, kuitenkin niin, että selkä on hyvin tuettuna.

VAUNUT

- Kiinnitä huomio työntöaisan korkeuteen. Se tulisi säätää hieman kyynärpäiden korkeuden alapuolelle, siten että kyynärpäät ovat 100-120 asteen kulmassa.
- Pidä ranteen neutraalissa, suorassa asennossa

- Työntäessä vaunuja kävele ryhdikkäästi ja anna voiman tulla vartalosta sekä jaloista; kädet ja hartiat ovat mahdollisimman rentoina.
- Pidä vaunut lähellä vartaloa
- Tasamaalla voit antaa toisen käden heilua vapaana vartalon vierellä
- Pidä ilmakumirenkaat aina täynnä, jolloin vaunut kulkevat kevyesti

Vinkit

Jos haluat perehtyä lisää raskausajan liikuntaan, voit syventyä aiheeseen mm. seuraavien kirjojen avulla:

Liiku läpi raskauden – Jenni Tuokko

Bailamama: kohti synnytystä - Maija Kiljunen ja Emilia Ek

Liikkuvan äidin hyvinvointi: raskausaika ja äitiys – Mari Stenman

Jos kotona tai salilla yksin jumppaaminen kyllästyttää, liiku ryhmissä! Jyväskylässä tarjolla on esimerkiksi:

- Jyväskylän kaupungin kuntoutus järjestää kuntojumppaa odottaville äideille sekä äitiysjoogaa. Lisätiedot Jyväskylän kaupungin sivuilta osoitteesta <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/kuntoutus/ryhmatoiminta> ja numerosta 014 266 2006.
- Jyväskylän Kansalaisopistolla on myös vaihtuvaa äitiysryhmätarjontaa. Lisätiedot <https://www.jyvaskyla.fi/kansalaisopisto/kurssit-ja-ilmoittautuminen>
- Äitiysjoogaa järjestävät Jyväskylässä myös yksityiset tahot Studio Laive ja Shambala
- Hyvinvointipalvelut Anne Leikas järjestää äitiysryhmiä Kypärämäessä synnyttäneille äideille

Jos sinulla on kipuja tai kaipaat yksilöllistä ohjausta, varaa aika fysioterapeutille. Voit varata ajan kunnalliselle fysioterapeutille ilman lähetettä suoraan netistä tai soittamalla oman alueesi terveyskeskukseen. Lisätietoja löydät Jyväskylän kaupungin nettisivuilta osoitteesta <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/kuntoutus/fysioterapia/aikuiset-ja-kouluikäiset>.

Lähteet

www.selkakanava.fi

www.jyvaskyla.fi

<http://www.ksshp.fi/tules-kartta/>

Tuokko, J. 2016. Liiku läpi raskauden. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo

Liikunnallisen äidin käsikirja: ravitseminen ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. 2013. Helsinki: Art House

Moisio-Puustinen, L.& Saaristoranta, E. 2014. Huomio ergonomiaan pienten lasten hoidossa: Tukea fysioterapeutin työhön ja neuvoja vanhempien arkeen. Opinnäytetyö, AMK.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79992/HuomioErgonomiaanPientenLastenHoidossa.pdf?sequence=1>