

LIKKUVA ÄITI

**LIKUNTA RASKAUDEN
JA VATSALIHASTEN
ERKAANTUMAN EHDOLL**

Liiku fiksusti

Raskausajan liikunnasta on hyötyä painonhallinnassa. Se vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja vilkastuttaa nestekiertoa. Positiiviset vaikutukset ulottuvat myös synnytykseen ja synnytyksestä palautumiseen. Raskausaikana aktiiviurheilija voi jatkaa liikkumista ja raskauden edetessä keventää sitä sopivissa määrin. Aiemmin liikuntaa harrastamaton voi taas aloittaa liikunnan raskauden jo alettua. Kummankin on hyvä edetä omaa kehoaan kuunnellen. Liikuntaa harrastamattoman kannattaa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen liikunnan aloittamista.

Lähes jokaiselle raskaana olevalle löytyy sopiva liikuntamuoto. Jos pitää ryhmäliikunnasta, erilaisista tunteista löytyy useita raskausaikaan sopivia vaihtoehtoja. Niitä on suositeltavaa tiedustella suoraan esimerkiksi kuntokeskuksilta. Kävely sopii lähes jokaiselle. Useimmat lajit ja liikkeet ovat sovellettuina hyviä, kun kyseessä on normaalisti etenevä raskaus.

Tämän oppaan tarkoitus on auttaa raskaana olevaa valitsemaan itselleen sopivia liikuntamuotoja, kannustaa liikkumaan odotusaikana, ohjata turvalliseen raskauden jälkeiseen liikuntaan ja antaa ohjeita kuinka toimia, jos vatsalihakset ovat erkaantuneet raskauden aikana.

ESIMERKKEJÄ RASKAUSAIKAAN SOVELTUVISTA LIKUNTALAJEISTA

- Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilla/kotona
- Sauvakävely/kävely
- Pilates/jooga (raskausaikaan soveltuvilla liikkeillä)
- Sisäpyöräily/spinning, jos häpyliitoksen löystyminen ei tee pyöräilyä kivuliaaksi
- Vesiliikunta
- Raskausaikaan sopivat ryhmäliikuntatunnit

Liikunnan voi aloittaa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

LIKUNNAN ALOITUS RASKAUSAIKANA - ESIMERKKIOHJELMA

- Viikko 1: 15 minuuttia kävelyä / 3 x viikossa
- Viikko 2: 20 minuuttia kävelyä / 3 x viikossa
- Viikko 3: 30 minuuttia kävelyä / 3 x viikossa, lisäksi lihaskuntoharjoittelua 1x viikossa
- Viikko 4: 30-45 minuuttia kävelyä / 3 x viikossa, lisäksi lihaskuntoharjoittelua 2 x viikossa
- Viikko 5: 30-60 minuuttia kävelyä / 3 x viikossa, lisäksi lihaskuntoharjoittelua 3 x viikossa
- Kävelyä ja lihaskuntoharjoittelua voi tehdä samoina päivinä. Liikunnan tehon yleissääntönä voidaan pitää kolmen P:n sääntöä: pitää pystyä puhumaan.

Aktiivisesti liikkunut voi jatkaa normaalisti harjoitteluaan soveltaen sitä raskausaikaan sopivaksi omien tuntemustensa, ja neuvolasta tai lääkäriltä saatujen ohjeiden mukaisesti. Raskausajan liikunnan tarkoituksena on hyvän kunnon ylläpitäminen - ei niinkään oman suoritustason nostaminen.

Muista huolehtia riittävästä nesteytyksestä liikunnan aikana, sekä ennen ja jälkeen liikunnan.

KESKEYTÄ LIIKUNTA, JOS SEURAAVIA OIREITA ILMENEE

- Lepohengenahdistusta
- Huimausta
- Kovaa päänsärkyä
- Heikkouden tunnetta
- Rintakipua
- Alaraajojen turvotusta yhdistettynä kipuun
- Verenvuotoa emättimestä
- Kivuliaita tai säännöllisiä supistuksia
- Sikiön liikkeiden vähenemistä

Silloin kun sopivista liikkeistä ja lajeista ei ole itsellä tietoa, on suositeltavaa pyytää avuksi raskauden aikaiseen liikuntaan perehtynyt ammattilainen. Kuntosaliharjoitteista löytyy paljon liikkeitä, joita on mahdollista soveltaa raskausaikaan sopivaksi. Raskausajan liikuntasuositus on liikkua vähintään viitenä päivänä viikossa esimerkiksi 30 minuuttia kerrallaan tai jakamalla harjoitukset 10-15 minuutin pätkiin. **Vähimmäissuositus yhdessä viikossa on kaksi ja puoli tuntia liikuntaa.** Lantionpohjalihasten harjoittelun sisällyttäminen ohjelmaan on suositeltavaa.

LIIKKEITÄ JOITA ON SYYTÄ VÄLTÄÄ RASKAUDEN AIKAISESSA LIIKUNNASSA

- Kaikki suorille vatsalihaksille kohdistuvat rutistusliikkeet, lankutukset, jalkojen saksaukset ja sivurutistukset
- Raskailla lisäpainoilla suoritettavat kyykyt ja maastavedot, sekä muut vatsaontelon painetta voimakkaasti nostavat liikkeet
- Hyppyjä sisältävät lajit
- Lajit, joihin sisältyy rajuja sykkeen nostoja, nopeita suunnanmuutoksia, putoamis-, kaatumis- tai tippumisvaara, sekä laitesukellus ja muut extremeurheilulajit

Urheileva äiti

Aktiivisesti urheillut äiti voi jatkaa kestävyysharjoittelua raskausaikana. Lähellä maksimisykettä tehtäviä harjoituksia on kuitenkin suositeltavaa välttää raskausaikana. Harjoittelun aikaisen sykkeen tulisi olla noin 50-70% maksimisykkeestä, eli noin 130-150 lyöntiä minuutissa. Tärkeää on kuunnella kehon omia tuntemuksia ja noudattaa jo aiemmin mainittua kolmen P:n sääntöä: pitää pystyä puhumaan.

Kuntosalilla tehtävissä liikkeissä sopivat painot voi etsiä vastuksella, jolla jaksaa tehdä noin 15-25 toiston sarjoja 2-3 kertaa peräkkäin. Pitkät palautukset ovat suotavia niin, ettei lihaksissa tuntuisi enää uupumusta uuden sarjan alkaessa. Raskausajan liikunta on syytä pitää enemmän kuntoa ylläpitävänä kuin itsensä haastamisen tai kovan harjoittelun ajanjaksona. Mahdollisuuksien mukaan kannattaa suosia istuma-asennossa tehtäviä liikkeitä etenkin loppuraskauden aikana. Niillä voidaan hieman vähentää keskivartaloon kohdistuvaa kuormitusta ja parantaa sekä äidin että sikiön hapensaantia.

Harjoitus aloitetaan lämmittelyllä, mikä vähentää loukkaantumisriskiä. Esimerkiksi kuntopyöräily, crosstrainer tai soutuergometri sopivat hyvin lämmittelyyn raskausaikana. Sopiva kesto on 5–20 minuuttia. Lyhyet venytykset on hyvä tehdä ennen harjoittelua. Venytyksen kesto voi olla esimerkiksi 5-10 sekuntia lihasta kohden. Itse harjoitus voi kestää noin 30-60 minuuttia.

Harjoittelun tulisi päättyä aina 5–15 minuutin kestoiseen jäähdyttelyyn. Se vähentää lihaskipua harjoituksen jälkeen, kiihdyttää maitohapon poistumista lihaksista ja rentouttaa. Harjoittelun lopettaminen yhtäkkiä ilman jäähdyttelyä voi aiheuttaa huimauksen tunnetta, joka johtuu aivojen ja sydämen liian vähäisestä veren ja hapen saannista.

Lyhyehköt venytykset ovat raskausaikaan sopivia, sillä raskauden myötä nivelet ja nivelsiteet löystyvät hormonaalisista syistä. Pitkäkestoisia ääriasennoissa pysyviä venytyksiä kannattaa harkita tapauskohtaisesti, sillä ne saattavat kuormittaa niveliä liiallisesti. Erityisesti rinta-, lonkankoukistaja- sekä pakaralihasten venyttely on raskaana ollessa tarpeellista, koska kehon eteenpäin siirtyvä painopiste passivoi näitä lihasryhmiä, jolloin niiden pituus lyhenee. Venyttelyllä saadaan palautettua lihaksiin pituutta ja parannettua ryhtiä. Venyttely ei saa koskaan aiheuttaa kipua.

Lantionpohjanlihaksen - talon perustukset

Lantionpohja kannattelee ison osan ihmisen painosta. Raskaana ollessa se kannattelee sisäelinten painon lisäksi myös lapsen, lapsiveden, istukan ja kohdun painoa. Lantionpohjanlihasten harjoittelusta on hyötyä niin odottajalle kuin synnyttäneelle. Lantionpohjan toiminnan häiriöt, kuten virtsankarkailu, voivat johtua heikosta lihaskunnosta tai esimerkiksi liiallisesta lihaskireydestä. Tämän vuoksi on tärkeää tehdä lihaksia vahvistavia harjoituksia ja samalla opetella lihasten rentouttaminen. Sopiva määrä harjoituksia on 3-5 kertaa viikossa, sillä myös liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa lihaskireyttä.

Lantionpohjan rentoutuskyvystä voi olla apua myös synnytyksen aikana, jolloin se auttaa lapsen laskeutumisessa synnytyskanavaan. Lantionpohjan harjoitusohjeita löydät Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n nettisivuilta www.pelvicus.fi.

Mikä on vatsalihasten erkaantuma ja mistä se johtuu?

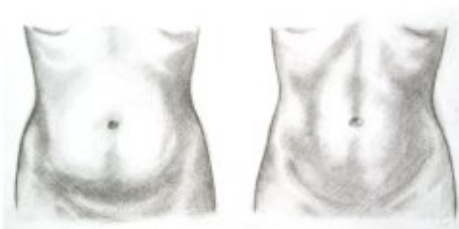
Diastasis recti abdominis, eli suorien vatsalihasten erkaantuma, syntyy joko raskauden, suuren ylipainon tai väärällä tekniikalla suoritettujen vatsalihasliikkeiden seurauksena.

Vatsaseinämän lihaksia (poikittaista, sisempää vinottaista, ulompaa vinottaista ja suoraa vatsalihaksia) yhdistää vartalon keskilinjassa linea alba. Se on rintalastan alaosasta häpyluuhun kulkeva valkoinen jännesauma, joka toimii vatsaseinämän lihasten kiinnityskohtana ja voiman siirtäjänä lihasten välillä. Sen kiinteys ja

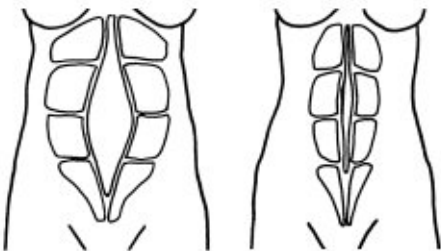
napakkuus on tärkeää vatsaseinämän lihasten normaalin toiminnan kannalta. Synnyttämättömillä naisilla mitattu linea alba normaali leveys on keskimäärin noin kaksi senttimetriä.

Raskauden myötä suureneva kohtu ja vatsaontelon kasvava paine venyttävät vatsalihaksia mekaanisesti sivuille, jolloin jännesauma joustaa ja venyy. Lihakset siirtyvät vatsan sivuille, ja niiden väli saattaa leventyä kokonaan ylhäältä miekkalisäkkeestä alas häpyluuhun saakka. Erkaantuma voi olla pieni tai suuri, suurimmillaan jopa yli kymmenen senttimetriä leveä. Yleisin erkaantumakohta on navan seudulla. Erkaantumayhteydessä myös vatsan alueen tyrät ovat mahdollisia. Vatsalihasten erkaantuma on luonnollinen tapahtuma ja se syntyy lähes kaikille naisille raskauden aikana. Arviolta kolmasosalla synnyttäneistä vatsalihasten erkaantuma ei palaudu spontaanisti. Tällöin tarvitaan sovellettuja vatsalisharjoitteita.

Välttämällä raskauden aikana ja jälkeen vatsaontelon painetta lisääviä ja keskilinjaa venyttäviä liikkeitä, ja harjoittamalla syviä vatsalihaksia, voidaan mahdollisesti pienentää ja ennaltaehkäistä erkaantumaa.



Vatsalihakset voivat erkaantua keskilinjastaan, koko matkalta tai vain joltain kohdin. Yleisin erkaantumakohta on navan seutu.



Vasemmalla erkaantuma rintalastan alaosasta häpyluuhun. Oikealla normaali keskilinja, jossa ei ole erkaantumaa.

ERKAANTUMAA ESIINTYESSÄ VÄLTETTÄVÄT VATSALIHASLIIKKEET

- Kaikki liikkeet, joissa vatsaontelon paine kohdistuu vatsaseinämän lihaksiin ja niiden väliseen jännesaumaan, kuten:
 - Lankut
 - Linkkuveitsi-liikkeet
 - Jalkojen saksausliikkeet
 - Suorien- ja vinottaisten vatsalihasten rutistukset

Raskausajan harjoittelussa on syytä välttää liikkeitä, joissa täytyy pidättää hengitystä. Hengityksen tulisi olla tasaista, jolloin uloshengitys tapahtuu liikkeen työvaiheessa (konsentrisen) ja sisäänhengitys tapahtuu liikkeen laskuvaiheessa (eksentrisen) näin vatsaontelon paine ei kasva voimakkaasti. Staattisia ponnistuksia ja pitoja tulee tehdä harkintaa ja varovaisuutta käyttäen, tai välttää kokonaan.

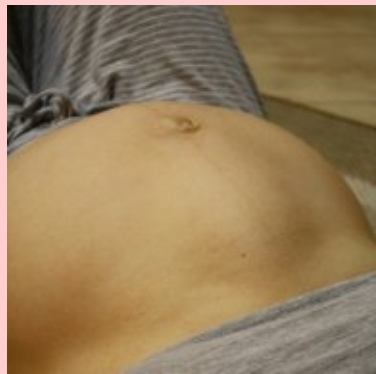
Mahdollisia merkkejä vatsalihasten erkaantumasta

Vatsaseinämän lihasten tehtävänä on tukea vatsaonteloa, sisäelimiä, keskivartaloa ja selkärankaa, vähentäen sen kuormitusta. Ne osallistuvat keskivartalon liikkeisiin, avustavat hengityksessä ja toimivat voimansiirtäjinä ylä- ja alavartalon välillä. Vatsaseinämän lihasten erkaantuessa nämä toiminnot saattavat häiriintyä. Myös lantionpohjan toimintahäiriöt, sekä erilaiset kiputilat esimerkiksi selän alueella ovat mahdollisia.

MAHDOLLISIA MERKKEJÄ VATSALIHASTEN ERKAANTUMASTA



Pömpöttävä vatsa



Vatsalihasten keskilinjaan muodostuva harjanne testiliikkeen aikana (voi ilmetä myös upottavana ojana)

Yksi merkki erkaantumasta saattaa olla pömpöttävä vatsa. Toisinaan vatsan pullotusta aiheuttaa kuitenkin pelkkä rasvakerros sisäelimiä ympärillä tai vatsanpeitteiden päällä. Tällöin erkaantumaa voi olla hankala havaita. Jos vatsaseinämän lihakset ovat erkaantuneet, vatsa saattaa näyttää samalta kuin raskausaikana vielä useita kuukausia tai jopa vuosia synnytyksen jälkeen.

VATSALIHASTEN ERKAANTUMALLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ

- Suurikokoinen vauva
- Liika lapsivesi
- Monikkoraskaus
- Reilu ylipaino
- Heikko kudostyyppi
- Synnyttäjän korkea ikä (34 >)
- Useampi raskaus
- Keisarinleikkaus
- Hormonaaliset tekijät

Raskausaikana kasvanut vatsa muuttaa äidin ryhtiä ja kehon painopisteitä. Äidin on hyödyllistä opetella hahmottamaan ryhtiänsä uudelleen heti synnytyksen jälkeen. Hyvä ryhti ohjaa vartalon lihaksia toimimaan niille tarkoitetulla tavalla.

Hyvä ryhti myös ennaltaehkäisee kehon kiputiloja. Asentoihin, joissa vauvaa kannetaan, hoidetaan ja nostetaan, tulisi kiinnittää huomiota.



HUONO RYHTI

HYVÄ RYHTI

Vatsaa on mahdollista myös tukea erilaisilla tukivöillä ja -liinoilla raskauden aikana tai heti raskauden jälkeisten parin kuukauden aikana, kun kudosten paraneminen on nopeimmillaan. Raskauden jälkeen tukivyöllä saa tuntumaa vatsaseinämästä ja se auttaa hahmottamaan hyvää ryhtiä.

Tukivöiden käytössä täytyy käyttää erityistä tarkkuutta, jotta sidonta ei ole liian tiukka ja ohjaa vatsaontelon painetta alas lantionpohjaan tai estä rintakehän alaosan liikettä. Tukivyön tulisi ohjata vatsaontelon painetta alhaalta ylöspäin. Tukivyön käytössä voi kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen.



Raskauden jälkeen ryhti saattaa jäädä huonoksi. Keskimmaisessä kuvassa ryhti on normaali ja kahdessa muussa kuvassa on erilaisia ryhtimuutoksia.

Palautuminen ja liikunnan jatkaminen synnytyksen jälkeen

Raskaus ja synnytys hormonaalisine muutoksineen aiheuttavat lantionpohjaan ja vatsaseinämään kovan rasituksen. Tämän vuoksi on tärkeää antaa keholle tarpeeksi aikaa palautua ennen kuin palataan normaaliin raskautta edeltävään liikuntaan, joka rasittaa lantionpohjaa tai vatsaseinämää. Tässä vaiheessa tulisi välttää esimerkiksi juoksemista ja hyppyjä sisältävää liikuntaa. Näin voidaan välttää muun muassa lantionpohjan toimintahäiriöitä, kuten kohdun laskeumia ja virstan tai ulosteen karkailua.

Synnytyksen jälkeiset ensimmäiset kuukaudet ovat palautumisen nopeinta vaihetta niin elimistön kuin valkoisen jännesauman osalta. Tuolloin suorat vatsalihakset lähentyvät toisiaan ja niihin kohdistuva tarpeettoman suuri rasitus saattaa hidastaa erkaantumisen palautumista, jos sellainen on jo syntynyt. Lantionpohjan lihasten ja poikittaisen vatsalihaksen harjoitukset kannattaa sen sijaan aloittaa heti synnytyksen jälkeen – alkuun keveinä ja lyhyinä supistuksina.

Liikunnan aloittaminen raskauden jälkeen on jälleen omien tunteiden kuuntelun aikaa. Kävelemisen voi aloittaa heti sairaalasta kotiututtua, lisäten määrää jälleen asteittain. Ensimmäiset kaksi kuukautta synnytyksen jälkeen on hyvä antaa vartalolle mahdollisuus levätä ja palautua rauhassa. Tällöin kannattaa keskittyä lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten harjoitukseen.

RASITTAVAA JA HYPYJÄ SISÄLTÄVÄÄ LIIKUNTA TULISI VÄLTTÄÄ JA HARJOITTELUA KEVENTÄÄ, JOS SEURAAVIA ONGELMIA ILMENEE

- Selän, lantionalueen tai vatsaseinämän kipua
- Virtsan tai ulosteen karkailua yskiessä, aivastaessa, nostaessa, kävellessä, juostessa tai muissa tilanteissa
- Painetta tai pulloitusta emättimessä tai peräsuolella
- Vatsan pulloitusta keskilinjassa missään liikkeessä

Jos näitä vaivoja ilmenee vielä 2-4 kuukautta synnytyksestä, ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen, esimerkiksi lantionpohjan fysioterapeuttiin, joka voi tarkistaa tilanteen ja ohjata yksilölliset harjoitteet.

Liikunnan aikana on hyvä käyttää tukevia urheiluun soveltuvia rintaliivejä. Imettävät äidit voivat imettää tai tyhjentää rintoja ennen liikuntasuoritusta rintojen pinkeyden helpottamiseksi.

Kuinka selvittää oma tilanne ja aloittaa vatsalisharjoittelu?

Testiliike: Käy koukkuselinmakuulle. Laita kädet vartalonsuuntaisesti ja anna sormien osoittaa kohti varpaita. Nosta päätä ja hartioiden yläosia hieman ylös lattiasta. Kyseinen tunnusteluliike on pieni nosto verrattuna perinteiseen vatsarutistukseen. Ylläpidä asento ja aseta sormet poikittain keskilinjaan. Tunnustele sormillasi koko matka häpyluusta rintalastan alaosaan. Jos vatsalihasten väli on enintään kahden sormen levyinen ja sormien alla tuntuu napakkuutta, on suorien vatsalihasten väli todennäköisesti normaali. Useamman sormen leveys viittaa erkaantumaa. Leveys saattaa myös vaihdella eri kohdilla.



Raskauden aikana vatsalihakset ovat olleet pitkäaikaisessa venytyksessä ja venytys on tehnyt muutoksia niin lihassäikeisiin, kollageenisäikeisiin kuin hermotukseenkin. Jotta lihaksia voidaan vahvistaa, on niiden aktivoituminen ensin tunnistettava.

Vatsalisharjoitteet aloitetaan sisäisen korsettimme, eli poikittaisen vatsalihaksen aktivoinnista. Harjoittelu aloitetaan lihaksen tunnistamisharjoitteilla yhdessä lantionpohjanlihasten kanssa. Harjoitteita on hyvä tehdä eri asennoissa ja päivittäisten toimintojen yhteydessä. Lihassäntityksen ylläpitoa pidennetään lihasten vahvistuessa. Poikittaisen vatsalihaksen vahvistuttua edetään vinottaisten vatsalihasten kautta suoran vatsalihaksen harjoitukseen. Niin vatsalihakset kuin valkoinen jännesaumakin tarvitsevat kuormitusta vahvistuakseen. Erkaantumaa kanssa vatsalisharjoitteiden tulee kuitenkin olla sellaisia, etteivät ne tuota liiallista painetta vatsaseinämään tai voimakkaita kierto- tai kiertoliikkeitä valkoisen jännesauman ollessa vielä venyttynyt ja heikko.

HAASTAVAMPIIN VATSALISHARJOITUKSIIN VOI SIIRTYÄ KUN

- Testiliikkeen tai minkään liikkeen aikana vatsalihasten väliin ei nouse harjannetta tai muodostu syvää "upottavaa ojaa"
- Testiliikkeen aikana vatsalihakset eivät erkaannu toisistaan
- Testiliikkeen aikana vatsalihasten keskilinja on napakka ja kiinteä, jolloin vatsaseinämä luo riittävän tuen keskivartalolle

Lisäpainoilla tehtävät kyykyt, maastavedot ja muut vatsaontelon painetta nostavat liikkeet on hyvä aloittaa vasta kun keskivartalon tuki on palautunut normaaliksi. Siihen saakka harjoittelu kannattaa pitää kevyempänä.

Esimerkkejä sovelletuista vatsa- ja lantionpohjalihasharjoitteista

Alussa voit pitää muutaman sekunnin taukoa jännitysten välillä ja hengittää normaalisti. Harjoittelun edetessä voit tehdä pitoja jokaisella uloshengityksellä ja rentouttaa sisäänhengityksellä. Aloita muutamalla toistolla (esimerkiksi viidellä) edeten voimien lisääntyessä kohti 15-20 toistoa, pidentäen pitojen ja rentoutusten kestoja. Harjoituksia voi tehdä päivän aikana aluksi kaksi kertaa ja voimien lisääntyessä nostaa määrää 3-4 harjoittelukertaan. Viikossa on hyvä harjoitella 3-5 päivänä. Jos voimakas hengittäminen aiheuttaa alussa huimausta, pidä toistojen välissä riittäviä taukoja.

Syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivointi ja lantionpohjaharjoitus raskausaikana

1. Seiso ryhdikkäästi kädet vatsan alla.
2. Hengitä syvään sisään. Uloshengittäessä rentouta vatsa ja lantionpohja.
3. Hengitä sisään. Seuraavalla uloshengityksellä jännitä lantionpohjaa "nostaen" sitä samalla ylöspäin kohti napaa.

(Voit myös kuvitella lantionpohjan "hissiksi", jota nostat seuraavaan kerrokseen koko uloshengityksen ajan. Sisäänhengityksellä jälleen rentouta.)

4. Toista kolmatta kohtaa 5-15 kertaa voimiesi mukaisesti, lisäten määrää kun voimat lisääntyvät.



Vinkki: voit lisätä lantionpohjan jännityksen pituutta voimiesi lisääntyessä. Aloita esimerkiksi 2-5 sekunnin kestoisesta jännityksestä, ja pidennä harjoittelukertojen edetessä kohti 10 sekunnin kestoista jännitystä. Pidempikestoisen jännityksen aikana hengittele normaalisti sisään ja ulos, ylläpitäen samalla jännitystä. Sen jälkeen rentouta, ja pidä vähintään tupla-aika lepoa verrattuna jännityksen kestoan, ennen seuraavaa jännitystä.

Syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivointiharjoitus maaten synnytyksen jälkeen

1. Käy selinmakuulle jalkapohjat lattiassa ja jalat koukussa. Selkä pysyy neutraalissa asennossa. Alaselän alla säilyy luonnollinen kaari. Älä paina alaselkää lattiaa vasten.

2. Pidä kädet rennosti sivuilla tai toinen käsi kevyesti alavatsan päällä, toinen vartalon vieressä.

3. Sisäänhengityksellä anna vatsan pullistua ulospäin. Selän kaari pysyy neutraalina (ylempi kuva).

4. Uloshengityksellä jännitä lantionpohjanlihaksia kevyesti imaisten niitä ylöspäin ja alavatsa painuu kevyesti kohti selkää. Selän asento säilyy neutraalina, pakarat ja rintakehän alaosa rentoina.

5. Toista alusta.



Tee esimerkiksi 5-15 toistoa. Saman liikkeen voi suorittaa myös kylkimakuulla tai vatsalla maaten. Tällä liikkeellä on hyvä aloittaa harjoittelu synnytyksen jälkeen.

Syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivointiharjoitus istuen

1. Istu hyvässä ryhdissä tuolilla. Aloita sisäänhengitys pitäen molemmat jalat lattiassa, jolloin vatsa pullistuu hieman ulospäin

2. Uloshengityksellä alavatsa painuu kevyesti sisään. Jännitä samalla lantionpohjalihaksia nostaen toisen jalan kantapäätä ylös pitäen varpaat samalla lattiassa.

3. Sisäänhengityksellä palauta ja rentouta lihakset vatsan pullistuessa kevyesti ulos.

4. Uloshengityksellä toista sama: vatsa painuu kevyesti sisään. Nosta nyt toista kantapäätä ja jännitä lantiopohjanlihaksia samanaikaisesti.

5. Toista 5-15 kertaa.



Vinottaisten vatsalihasten harjoitus synnytyksen jälkeen

1. Käy selinmakuulle jalat koukussa, jalkapohjat lattiassa.

2. Nosta kädet suoraksi ylös. Sormet osoittavat kohti kattoa kämmenet vastakkain. Pidä kämmenten välissä noin vartalon leveys. Molemmat lavat ja hartiat pysyvät kiinni lattiassa.



3. Hengitä sisään vatsan pullistuessa ulos.

4. Uloshengityksellä jännitä lantionpohjanlihaksia ("nosta hissiä ylöspäin"), kurkottaen samalla toisella kädellä muutaman sentin ylemmäs kohti kattoa. Toisen käden lapa pysyy edelleen alustassa kiinni. Vatsa ei saa pullistua ulospäin.

5. Sisäänhengityksellä palauta käsi alkuasentoon ja rentouta samalla lantionpohjalihakset.

6. Seuraavalla uloshengityksellä jännitä taas lantionpohjalihaksia ja kurkota nyt toista kättä ylemmäs toisen puolen lavan pysyessä alustassa kiinni.



7. Sisäänhengityksellä palauta käsi toisen kanssa samalle tasolle ja rentouta lantionpohjalihakset.

8. Voit tehdä esimerkiksi 5-15 toistoa kättä kohti.

Lisätehoa harjoitteluun saa ottamalla pienet painot (1-2kg) käsiin tai pujottamalla voimistelukuminauhan kulkemaan lapojen alta siten, että kuminauhan päät tulevat käsiin, joita työnnetään ylöspäin samalla kun vastakkaista kantapäätä nostetaan ylöspäin. Liikkeen aikana vatsa ei saa pullistua ulospäin!

Tiedot oppaaseen koonnut

Mari Camut

Fysioterapeutti

mari.camut@gmail.com

Jenni Tuokko

Personal trainer

jenni@trainingcorner.fi

Hyödyllisiä linkkejä

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

<http://www.pelvicus.fi/>

Tämän oppaan voit ladata myös netistä PDF-muodossa osoitteesta

<http://www.trainingcorner.fi/RaskausliikuntaOpas.pdf>



Lähteitä:

Boissonault, Jill Schiff - Blachak, Mary Jo 1988. Incidence of Diastasis Recti Abdominis During the Childbearing Year. *Physical Therapy* 68. 1082-1086.

Beer, Gertrude M - Schuster, Antonius - Seifer, Burkhardt - Manester, Mirjana - Mihic-Probst, Daniela - Weber, Sina A 2009. The Normal Width of the Linea Alba in Nulliparous Women. *Clinical Anatomy* 22.706-711.

Lee, Diane G. 2011. *The Pelvic Girdle: an integration of clinical expertise and research*. 4.painos. Elsevier. Churchill Livingstone. Edinburg.

Lee, Diane 2012. Diastasis rectus abdominis and the implications for returning to sport after pregnancy. *In Touch* 139. 26-32.

Benjamin, D.R - van de Water, A.T.M - Peiris, C.L 2014. Effects of exercise on diastasis of the rectus abdominis muscle in the antenatal and postnatal periods: a systematic review. *Physiotherapy* 100. (1-8).

Zavorsky, Gerald. S - Longo, Lawrence. D 2011. Exercise Guidelines in Pregnancy - New Perspectives. *Sports Medicine* 41 (5): 345-360.

Prather, Heidi - Spitznagle, Tracy - Hunt, Devyani 2012. Benefits of Exercise During Pregnancy. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*. 4: 845-850.

American College of Obstetricians and Gynecologists 2007; Deans 2005, 115.)

UKK-instituutti 2011a.

Deans 2005, 115,121.

Valasti & Takala 2011, 46.

Haukkamaa & Sariola 2008, 318, 320.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) 2007.

Kuntosaliohjaajan peruskurssi 2009, 26.

Pisano 2007, 30.

[http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/69114177FAD454ECC2257CDA00497CBC/\\$file/Liiku%20kahden%20edest%C3%A4%20-esite.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/69114177FAD454ECC2257CDA00497CBC/$file/Liiku%20kahden%20edest%C3%A4%20-esite.pdf)

© Mari Camut & Jenni Tuokko 2015

Oppaan käyttäminen, kappaleiden valmistaminen teoksesta kopioimalla ja kopioiden saattaminen yleisön saataviin on kaupallisissa tarkoituksissa kielletty ilman oikeudenhaltijoiden lupaa. Lupaa käyttöön voi tiedustella oppaan tekijöiltä.