

Lähteet:

Lantionpohjan harjoittaminen raskausaikana (2005). HYKS Naistensairaalan ohjelehtinen.

Liikunta (2008). Duodecim. Käypä hoito -suositukset. URL: <http://www.kaypahoito.fi>.

Meriläinen S., Nuopponen J., Olermo M. & Vainoniemi V. (2002). Odottavan selkästartti. Selkä elämän eri vaiheissa -projekti. Suomen Selkäliitto ry.

Pisano V. (2007). Liikkuva äiti. Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Docendo Sport.

Riikola T. & Kiilholma P. (2007). Virtsankarkailu naisilla. Duodecim, Käypä hoito -suositukset. URL: <http://www.kaypahoito.fi>.

Liikuntaohjeita ODOTTAJALLE



OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

Kirjoittajat: Kati Kauppala ja Sirpa Boman

Taitto: Terttu Vanonen

Kuvat: Sini Kivijärvi

YTHS 2010



Y · T · H · S
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Onnittelut tulevasta vauvasta!

Voit harrastaa liikuntaa koko raskauden ajan, jos vointisi on hyvä. Liikunnan tehoa kannattaa kuitenkin laskea raskauden edetessä. Liikunnan tarkoituksena on ylläpitää kuntoa. Toki liikuntaa vähemmän harrastaneen kunto voi myös parantua. Aerobisen liikunnan, jossa sydämesi syke nousee kohtuudella, on todettu tekevän hyvää niin odottajalle kuin myös sikiölle. Monet liikuntamuodot sopivat raskaudenaikaiseksi liikunnaksi. Tällaisia ovat kävely, juoksu, pyöräily, uinti, soutu, hiihto, luistelu, suuriin lihasryhmiin kohdistuva rytmisen aerobic, tanssi tai kuntosaliharjoittelu. Etenkin raskauden puolivälin jälkeen on syytä välttää liikuntamuotoja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen, kuten hypyissä ja ratsastaessa tai harrastaessa tapaturma-alttiita tai kontaktilajeja. Raskaana olevan ei pidä harrastaa laitesukellusta. Epävarmoissa tilanteissa voit kääntyä neuvolan puoleen kysyäksesi apua.

Vartalosi muuttuu raskauden myötä painon noustessa. Kehon hormonaaliset muutokset tekevät kudoksista löysemmät niin että ryhti voi muuttua. Kasvava vatsa työntää lantiotasi eteenpäin ja vatsalihakset venyvät. Lannerangan notko lisääntyy helposti, jolloin alaselkään tulee painetta ja tämä saattaa aiheuttaa selkäkipuja. Ristiluun ja häpyluun alueen kivut ovat mahdollisia nivelsiteiden löystymisen vuoksi. Myös jalkaterä voi levitä lisääntyvän painon ja nivelsiteiden löystymisen myötä. Jalkineita hankkiessa kannattaakin kiinnittää huomiota riittävän tilavaan ja tukevaan jalkineeseen. Rintojen painon kasvu voi saada olkapäät kääntymään eteenpäin ja tämä voi rasittaa yläselkää. Erityisesti ryhtiä tukevia lihaksia on tärkeää harjoittaa koko raskauden ajan, jos vointisi niin sallii. Näitä lihaksia ovat muun muassa lantionpohjan lihakset, syvä poikittainen vatsalihas, selän lihakset sekä lavan seudun lihakset. Säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla voit helpottaa oloasi ja ennaltaehkäistä kipuja tai muita oireita.

Synnytyksen jälkeinen liikunta

Kun olet saanut lääkäriltäsi luvan jatkaa liikuntaharrastusta synnytyksen jälkeen, helpoin tapa aloittaa liikunta on reippaat vaunukävelyt. Voimien lisääntyessä voit aloittaa pikku hiljaa myös lihaskuntoharjoittelun ja muun liikunnan. Hyppimistä ja pomppimista sisältävää liikuntaa ei suositella pian synnytyksen jälkeen, koska se voi aiheuttaa kohdunlaskeumaa löystyneiden lantionpohjan lihasten ja sidekudosten vuoksi. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen onkin hyvä aloittaa heti synnytyksen jälkeen.

Vauvaa kantaessa ja imettäessä alaselkään, niskahartiaseltuun tai ranteisiin saattaa tulla kipuilua ja turhaa jännittyneisyyttä. On tärkeää, että kannat vauvaa tasaisesti molemmilla puolilla, jotta ylävartalosi kuormittuu mahdollisimman tasaisesti. Tue selkää vatsalihaksilla arkiaskareissakin, jolloin lantion ja alaselän asento säilyy hyvänä. Rentoon ja hyvään imetysasentoon kannattaa panostaa, jolloin niska-hartiaseltuun ei tule liiallista jännitystä.

Ihanaa odotusta ja vauvan tuoksuista aikaa sinulle ja läheisillesi!

Venyttelyt:



8. Rintalihasvenytys:

Asetu käyntiasentoon. Nosta käsi seinää vasten. Vie ylävartaloa hieman eteenpäin ja kierrä sitä pois päin kädestä. Pyri pitämään hartia alhaalla. Pidä venytys 15-20 sek. toistaen 2-3 kertaa.



9. Hartiavenytys seisten:

Kallista pää sivulle ja pumpppaa vastakkaista hartiaa rauhallisesti kohti lattiaa. Toista hartian pumpppaus 10 kertaa molemmin puolin.

Rentoutusasento:



10. Selän rentouttaminen:

Asetu kylkimakuulle paksu tyyny jalkojen välissä ja rentoudu 20-30 min.

Lantionpohjan lihasten harjoitteet:

Lantionpohjan lihakset tukevat sisäelimiä ja vaikuttavat virtsanpidätyskykyyn. Ne vaikuttavat myös ryhtiin ja aistivat mielihyvää rakastelun aikana. Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia ja niitä olisi hyvä vahvistaa harjoittelulla jo ennen synnytystä. Tee liikkeet aluksi makuuasennossa. Kun tämä onnistuu, siirry tekemään liikkeitä istuen, seisten tai liikkuessasi päivittäisten toimintojen lomassa. Hengitä normaalisti liikeharjoitteiden aikana.

1) Tunnistamisharjoitus:

Supista kevyesti peräaukkoa ikään kuin pidättäisit ulostetta. Lisäksi supista emätintä ja virtsaputkea ikään kuin pidättäisit virtsaa. Rentouta ensin virtsaputki ja emätin sitten peräaukko. Tee toistoja sen verran, että tunnet liikkeen onnistuvan.

2) Maksimivoimaharjoitus:

Imaise voimakkaasti peräaukko, emätin ja virtsaputki sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5-10 sekuntia ja rentouta puolet pidempi aika. Toista harjoitusta 5-10 kertaa. Käytä lantionpohjan lihaksia aina ennen nostoa ja sen aikana.

3) Nopeusvoimaharjoitus:

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman voimakkaasti ja nopeasti. Pidä supistusten välillä taukoa muutamia sekunteja. Toista 5-10 kertaa. Käytä lantionpohjan lihaksia aina ennen aivastamista ja yskäisyä ja niiden aikana.

4) Kestovoimaharjoitus:

Jännitä lantionpohjan lihakset kevyesti ja pidä supistus 10-20 sekuntia. Anna niiden rentoutua 20 sekuntia. Toista harjoitusta 5-10 kertaa.

Voit toistaa harjoitukset useamman kerran päivässä. Myös lantionpohjan lihasten rentouttaminen on tärkeää!

Liikeharjoitteet:

Jännitä lantion pohjaa ja syviä keskivartalon vatsa- ja selkälihakasia kevyesti jo ennen jokaista liikettä sekä koko liikkeen ajan.

- Pieni jännitys lantionpohjaan kuten tunnistamisharjoituksessa.
- Pieni jännitys syviin keskivartalon lihaksiin tiivistämällä vatsa sisään ja ylöspäin niin, että keskivartalo pitenee.

Toista kutakin liikettä 10-15 kertaa tehden 1-2 sarjaa omien tunteiden mukaan.



2. Peruskyykky:

Seiso hartialevisessä haara-asennossa. Suuntaa polvet ja varpaat samaan suuntaan. Kyykisty hieman alaspäin ja nouse ylös. Pidä ryhti hyvänä koko liikkeen ajan.



1. Hiihto kyynärpäät koukussa:

Seiso hyvässä ryhdissä. Liikuttelä käsiä hartiosta lähtien vuorotaitin eteen ja taakse ikään kuin hiihtäisit. Pidä lantio paikallaan.



3. Selän ojennus ja pyöristys:

Vie kädet taakse auki, jolloin rintakehä avautuu. Vie kädet eteen, jolloin yläselkä pyöristyy.



4. Selän hallintaharjoitus:

Asetu konttausasentoon. Laita kädet nyrkkiin, jolloin ranteet ovat suorina. Paina hartiat pois korvista ja pidä yläselkä leveänä. Nosta vuorotellen kyynärpäätä ylös sivulle. Pidä lantio paikallaan ja säilytä hyvä ryhti.

5. Lantion alueen hallintaharjoitus:

Asetu konttausasentoon. Suorista vuorotellen jalkaa taakse alaviistoon niin että lantio pysyy paikallaan.

6. Rintarangan kierto:

Asetu kylkimakuulle. Laita sormet ristikkäin pään taakse. Polvet sekä lonkat ovat koukussa. Kierrä päällimmäistä kyynärpäätä taaksepäin niin pitkälle, että polvet pysyvät päällekkäin. Palauta alkiasentoon.

7. Pakaraliike:

Asetu kylkimakuulle. Laita lonkat hieman koukkuun (noin 45 astetta). Anna pään levätä alimmaisen käden päällä. Kierrä päällimmäisen jalan polvea sen verran, että lantio pysyy paikoillaan. Pidä jalkaterät koko ajan kiinni toisisaan. Palauta lähtöasentoon.