

Fysioterapiaa äideille neuvolapalveluiden yhteydessä

Lantionpohjalihasten hyvä kunto on suuri elämänlaadullinen tekijä. Moni nainen kärsii synnytyksen jälkeen lantionpohjan ongelmista, koska raskaus ja synnytys vaikuttavat lantionpohjan lihasten ja keskivartalon tukilihasten toimintaan. Tällä hetkellä ohjeistus lantionpohjan jumppaan neuvolassa on usein raskausaikana ja/tai synnytyksen jälkeen saatu paperiohje, minkä pohjalta harjoitteita tulisi tehdä itsenäisesti. Esimerkiksi Ranskassa ja Belgiassa ohjattu fysioterapia kuuluu synnytyksen jälkeisiin palveluihin.

Lantionpohjan lihasten uudelleen löytäminen raskauden ja synnytyksen jälkeen tarvitsisi ammattilaisen opastusta suurella osalla ihmisistä. Lantionpohjan lihaksilla on suuri merkitys muuan muassa virtsanpidätyksen kannalta ja lihasten heikkous voi aiheuttaa mm. kohdun laskeumaa. Syvät vatsa- ja selkälihakset toimivat yhdessä lantionpohjan lihasten kanssa pitäen yllä ryhtiä. Näiden lihasten heikko toiminta vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn.

Lantionpohjanlihasten kunnan vaikutus kohdistuu myös henkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta arjessa jaksamiseen. Synnytyksen jälkeen päähuomio menee usein vauvaan ja oman hyvinvoinnin parantamiseen ei aina riitä voimia tai osaamista ilman riittävää tukea. Tarjoamalla jokaiselle synnyttäneelle äidille neuvolapalveluiden yhteydessä tukea ja esimerkiksi käynti fysioterapeutilla ennen ja jälkeen synnytyksen, voidaan ennaltaehkäistä ongelmia.

Aloitteen allekirjoittajat esittävät, että selvitetään, miten synnytystä ja lantionpohjan lihasten kuntoa tukevaa fysioterapiaa ja parempaa fysioterapiaohjeistusta voidaan tarjota Helsingissä neuvolapalveluiden yhteydessä.

Mari Holopainen

Helsingissä 12.12.2018

Holopainen Mari

Jäsen

Vihreä valtuustoryhmä

(1 + 19 allekirjoitusta)

Kari Emma

Oskala Hannu

Sydänmaa Johanna

Vanhanen Reetta

Kivelä Mai

Stranius Leo

Malin Petra

Ohisalo Maria

Hernberg Kaisa

Nuorteva Johanna

Anttila Maija

Karhuvaara Arja

Moisio Elina

Nordström Laura

Helsingin kaupunginvaltuusto

Aloite 12.12.2018

Valtuutetun aloite

Pasanen Amanda

Biaudet Eva

Muttillainen Sami

Månsson Björn

Saxberg Mirita