

PALAUTUMINEN SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

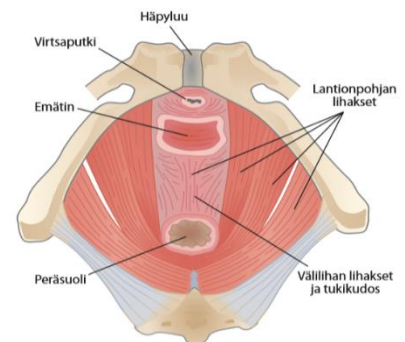
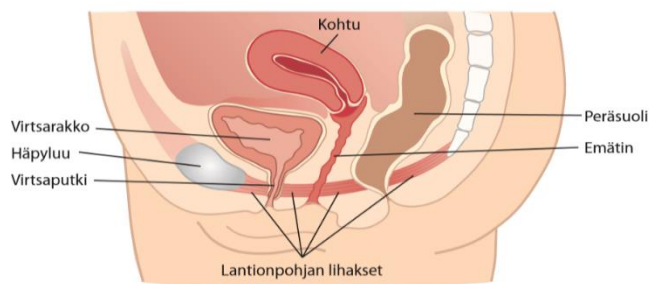
Raskaudesta ja synnytyksestä toipuminen on yksilöllistä. Normaaleihin liikuntatottumuksiin palaaminen vähitellen on tärkeää yleisen hyvinvoinnin kannalta. Kestää oman aikansa, että keho palautuu ennalleen. Liikkuminen auttaa synnytyksestä palautumista, virkistää ja auttaa jaksamaan paremmin vauva-arjessa. Liikunnan voi synnytyksen jälkeen aloittaa heti, kun se hyvältä tuntuu esim. vaunulenkillä vauvan kanssa. Aluksi tulisi välttää lajeja, joissa on voimakkaita hyppyjä tai nopeita suunnan muutoksia.

Kun lantionpohjan lihasten toimintakyky ja keskivartalon tuki on palautunut eikä virtsan pidätyskyvyssä ole ongelmia, voit vähitellen siirtyä kuormittavimpiin liikuntaharrastuksiin.

Lantionpohja

Lantionpohjanlihakset ovat tahdonalaisia lihaksia. Niiden tärkein tehtävä on tukea virtsarakkoa, emätintä, peräsuolta sekä alaselkää yhdessä syvien selkä- ja vatsalihasten sekä pallean kanssa. Lantionpohjan lihakset aktivoituvat kaikissa toiminnoissa, joissa vatsaontelon paine kasvaa. Hyvin toimivilla lantionpohjanlihaksilla voidaan ennaltaehkäistä virtsankarkailua ja lantionpohjan laskeumia.

Lantionpohjan kevyet tunnistusharjoitukset tulisia aloittaa 24 tunnin kuluessa synnytyksestä. Valitse kivuttomien asento tähän harjoitukseen esimerkiksi kylki- tai selinmakuu. Väli-lihan alueen kipu ja turvotus saattavat vaikeuttaa lihassupistuksen tuntemista. ”Kadotettua” supistusta on tärkeää etsiä eri asennoissa. Ennen synnytystä aloitetut lantionpohjan lihasharjoitukset nopeuttavat lihasten palautumista ja edistävät kuntoutumista synnytyksen jälkeen. Alun 2 - 3 kuukauden intensiivisen harjoittelun (n. 5pvä/ vko) jälkeen ylläpitävä harjoittelu jatkuu 2-3 kertaa viikossa. Raskausaikana tiheytyneistä wc-käynneistä on syytä pyrkiä eroon synnytyksen jälkeen, jolloin normaali wc-käyntien väli on noin 3 tuntia, ei yökäyntejä



Kuva 1. Kuva lantionpohjan lihaksista. Kuvassa on esitetty poikkileikkaus naisen lantiosta. Lantionpohjan lihasten säikeet nivoutuvat yhtenäiseksi lihastueksi, joka ympäröi virtsaputken, emättimen ja peräaukon suut.

Kuva 2. Kuva lantionpohjan lihaksista. Kuvassa on esitetty vaakasuora poikkileikkaus lantionpohjan korkeudelta. Lantionpohjan lihasten säikeet nivoutuvat yhtenäiseksi lihastueksi, joka ympäröi virtsaputken, emättimen ja peräaukon suut.

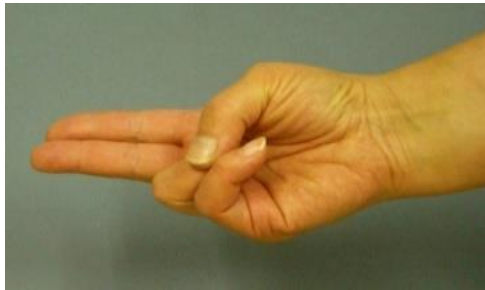
(Käypä hoito)

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen (helpottaa lihastoiminnan löytämistä)

Aloita harjoittelu opettelemalla tunnistamaan lantionpohjan supistus.

Kokeile lantionpohjan lihasten tunnistamista eri asennoissa, esimerkiksi selin- tai kylkimakuulla, istuen tai seisten. Supista kevyesti kahden sekunnin ajan peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea kuin pidättäisit ilmaa ja virtsaa. Tee harjoitus kevyesti etsien lihastoimintaa lantionpohjaan. Lantionpohjan toiminnassa on tärkeää keskittyä aktivaation lisäksi lantionpohjan lihasten rentoutumiseen. Rentouta lihakset ennen seuraavaa jännitystä. Sisäänhengitys, jolloin pallea supistuu ja laskeutuu alas, helpottaa lantionpohjan rentoutumista. Uloshengityksen aikana pallea kohoaa ja ohjaa lantionpohjan aktivoitumista. Tee lantionpohjan tunnistamisharjoitteita kevyesti ja useasti päivässä. Lisää supistusten ja toistojen määrää tuntemusten mukaan.

Lihassoiman testaaminen



Kun välilihan alue on täysin parantunut synnytyksestä, voit testata lantionpohjan lihasvoiman puhtain sormin emättimen kautta. Laita kaksi sormeä n.4 cm syvyyteen emättimeen. Supistaessasi lantionpohjan lihaksia sormissa tuntuu jännittyminen ja kevyt imu ylöspäin.

Toinen tapa testata lantionpohjanlihasten toimintaa on pysäyttää virtsasuihku WC –käynnillä. Jos tämä onnistuu, pystyt hallitsemaan lantionpohjan lihaksia. Tämä on vain testi eikä sovelta harjoitteeksi.

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjanongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-tunnistaminen/lantionpohjanlihasten-tunnistamisharjoitus-naisille>

Voit aloittaa lantionpohjan vahvistavat voimaharjoitukset, kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat. Tee lantionpohjan lihasharjoituksista itsellesi tapa. Harjoituksia suositellaan tehtäväksi istuen, seisten, kävellessä, nostaessa ja muun päivittäisen toiminnan ohessa. Pidä 1-2 lepopäivää viikossa.

ESIMERKKEJÄ LANTIONPOHJAN HARJOITTELUSTA



Maksimivoima (tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa mm. nostotilanteessa)

Ennen nostoa uloshengityksen aikana supista ensin lantionpohjan lihaksia voimakkaasti (imu ylöspäin) ja nouse samalla seisomaan. Pidä supistus viiteen laskien normaalisti hengittäen. Rentoudu 10 laskien. Toista harjoitus 5-10 kertaa.



Nopeusvoima eli ennakoiva supistus (tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastaessa)

Harjoittele lantionpohjan ennakoivaa supistamista yskiessä ja puhaltaessa. Uloshengityksellä supista ensin lihakset nopeasti ja mahdollisimman voimakkaasti, samalla yskäise tai puhalla. Rentoudu supistusten välillä muutamia sekunteja. Toista harjoitus 10 kertaa.



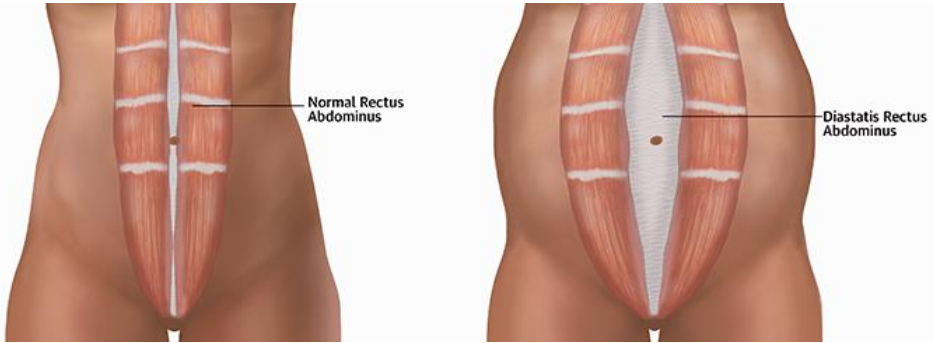
Kestovoima (tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa)

Supista lantionpohjan lihaksia kohtalaisen voimakkaasti kävellessä, portaissa kulkiessasi ja liikuntaharrastuksissasi. Pidä supistus vähintään 10 sekuntia ja rentoudu 20 sekuntia. Hengitä normaalisti. Lisää supistuksen kestoa harjoittelun edistyessä. Toista harjoitus 5-10 kertaa.

<https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/raskaus-ja-synnytys/raskausaika/liikunta-ja-lantiopohjalihakset/>

Vatsalihakset

Raskauden aikana suorien vatsalihasten välinen jännesauma eli linea alba venyy ja suorat vatsalihakset erkaantuvat toisistaan. Synnytyksen jälkeen erkauman palautuminen on vilkkainta kahden ensimmäisen kuukauden ajan. Ensimmäisen vuoden ajan spontaania palautumista tapahtuu jonkin verran, mutta palautuminen hidastuu kuuden kuukauden jälkeen.

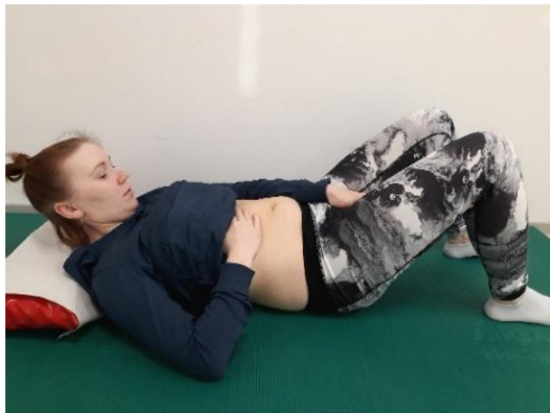


<https://www.delmarbirthcenter.com/diastasis-recti-in-the-postpartum-and-exercises-to-restore/>

Jännesauman palautumista voit testata asettumalla selinmakuulle jalat koukussa alustalla.



Testi: nosta pää ja lapaluut irti alustalta, tunnustele sormillasi suorien vatsalihasten väliin jäävää rakoa koko matka häpyluusta rintalastan alaosaan väliseltä alueelta. Jos vatsalihasten väli on enintään kahden sormen levyinen ja sormien alla tuntuu napakkuutta, on suorien vatsalihasten väli todennäköisesti normaali. Useamman sormen leveys ja sormien alla tuntuva upottavuus viittaa erkaumaan. Aktivoi kevyesti lantionpohjaa ja tiivistä navan aluetta. Nosta pää ja lapaluut alustalta. Tunnustele lisääntykö jännesauman napakkuus sormiesi alla em. lihasaktivaatiolla.

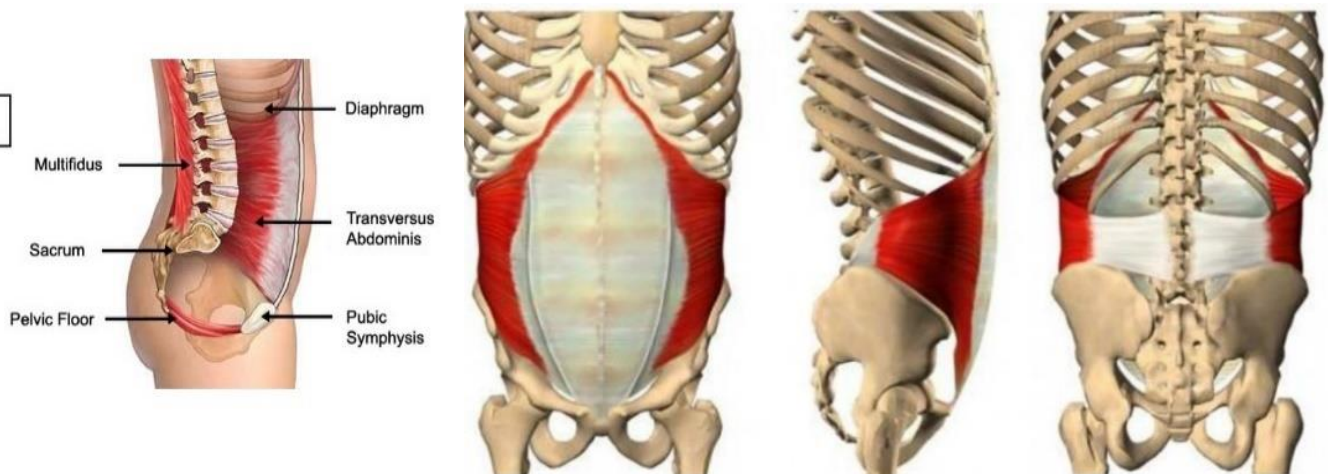


Varmistuaksesi lantionpohjan lihasten oikeanlaisesta toiminnasta tunnustele kädellä ratsupaikasta, emättimen ja peräaukon kohdalta, ettei lantionpohja pullahda vaan tunnet imua sisäänpäin.

Raskauden ja synnytyksen seurauksena lantionpohjan lihaksisto ja vatsan alue ovat liian heikkoja voimakkaisiin vatsaliharjoitteisiin. Voit edistää palautumista välttämällä suoriin vatsalihaksiin kohdistuvaa liiallista rasitusta. Esimerkiksi ensimmäisten kuukausien aikana synnytyksen jälkeen nouse makuulta kylkimakuun kautta ylös.

Syvä poikittainen vatsalihas

Syvä poikittainen vatsalihas ympäröi keskivartalon kuin korsetti. Tämä lihas tukee selkärankaa ja lantiota yhdessä lantionpohjan, syvien selkälihasten ja pallean kanssa. Synnytyksen jälkeen vatsaliharjoitteet aloitetaan syvän poikittaisen vatsalihaksen harjoitteina. Yhdistä näihin harjoitteisiin rauhallinen uloshengitys ja lantionpohjan lihasten supistaminen (kevyt imu sisään- ja ylöspäin). Kun tunnet syvän vatsalihaksen ja lantionpohjan lihaksiston toimivan hyvin, voit siirtyä raskaampiin vatsaliharjoitteisiin.

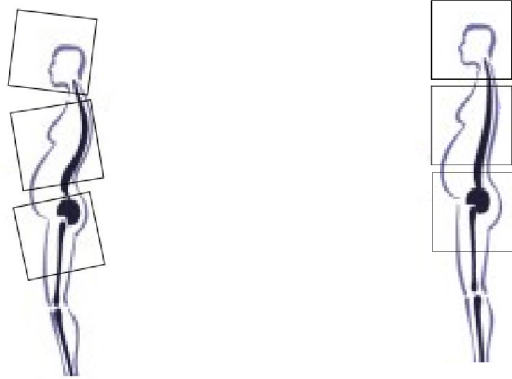


kuva: <https://beyond-health.co.uk/womens-health-physiotherapy-part-1/>

Norsk Helseinformatikk AS

HYVÄN RYHDIN ELEMENTIT

Hyvässä seisoma-asennossa lantio, rintakehä ja pää ovat keskiasennossa. Paino on tasaisesti koko jalkapohjilla, jolloin polvet eivät ole yliojentuneena. Lantionpohjassa on kevyt kannatus ja vatsan seudulla tiivistys, häntäluu kohti lattiaa. Hartiat rennosti takana ja lapaluut kohti toisiaan. Rintakehä asettuu lantion päälle. Niska pitkänä ja päälaki kohti kattoa



Lantion asennon vaikutus ryhtiin (mukailtu Myers 2012:232)



Huono ryhti



Hyvä ryhti

Heikentynyt ryhti altistaa selkävurle. Tarkista peilistä oma luonnollinen seisoma-asentosi. Mikäli alaselän notko on voimakkaasti korostunut, pyri korjaamaan lantion asentoa kääntämällä kuviteltua häntää kevyesti kohti lattiaa. Anna hengityksen kulkea vapaasti.

<https://selkakanava.fi/palleahengityksesta-apura-selkakuun>

Syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumista harjoitellaan eri alkuasennoissa (esim. kylki- tai selinmakuulla, istuen, seisten). Aktivoi kevyesti lantionpohja ja ”tiivistä” eli vedä alavatsaa kevyesti sisään uloshengityksen lopussa. Pidä tiivyyden tunne 5-10 sekunnin ajan normaalisti hengittäen. Toista 5-10 x.

Harjoittelun aikana vatsa ei saa pullistua keskilinjalta.



Nykytiedon mukaan erkauman sulkeutuminen ei ole välttämätöntä vatsanseinämän optimaalisen toiminnan palauttamiseksi, vaan kuntoutuksen päätavoitteena on palauttaa jännesauman riittävä tensio/ jännittyminen, jolloin voimansiirto sekä ylä- että alavartalon sekä vatsanseinämän oikean ja vasemman puoliskon välillä paranee.

ESIMERKKEJÄ ERKAUMAAN SOVELTUVASTA KESKIVARTALON HALLINTAHARJOITTELUSTA



Asetu selinmakuulle polvet koukussa.

Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja pakaralihakset, nosta lantio ylös ja työnnä lonkat suoraksi. Sisäänhengityksellä pidä lantio ylhäällä. Uloshengityksellä aktivoi jälleen lantionpohjaa ja laske lantio alas. Jatka rauhallisesti omaan tahtiin.

Tee 8-12x, 1-3 sarjaa.



Selinmakuulla, polvet koukussa.

Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja pakaralihakset, tiivistä vatsan aluetta ja nosta lantio ylös. Lantion ollessa ylhäällä hengitä sisään, uloshengityksellä nosta toinen kantapää ylös ilman lantion kallistumista ja sisäänhengityksellä laske kantapää alas. Seuraavalla uloshengityksellä nosta toinen kantapää ylös ja sisäänhengityksellä laske kantapää alas. Pitkällä uloshengityksellä laske lantio alas. Jatka rauhallisesti omaan tahtiin.

Tee 8-12x, 1-3 sarjaa.



Asetu kylkimakuulle, polvet ja lonkat koukussa. Korjaa lantion asentoa niin, että alempi vyötärölinja kevenee ja nousee ilmaan.

Hengitä sisään, aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys ja aktivoi lantionpohjan lihakset. Nosta ylempi polvi ylös ja huolehdi, että lantio ei kierry ja alemman vyötärön alla oleva tila säilyy. Sisäänhengityksellä laske polvi alas. Tee rauhallisesti omassa tahdissa 8-12x, 1-3 sarjaa kummallakin kylkimakuulla.



Asetu konttausasentoon. Älä päästä lanneselkää notkolle.

Hengitä sisään, aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohja ja tiivistä kevyesti vatsaa, nosta vastakkainen ylä- ja alaraaja alustalta. Hengitä sisään ylläpitäen lannerangan neutraali keskiasento. Uloshengityksellä aktivoi jälleen lantionpohjaa ja laske raajat alustalle.

Jatka rauhallisesti omaan tahtiin 8-12x, 1-3 sarjaa.



Asetu selinmakuulle ja nosta käsivarret ylös hartioiden leveydelle.

Hengitä sisään ja aloita rauhallinen pitkä ulospuhallus, aktivoi lantionpohja ja kurkota toista kättä ylös niin, että lapaluu irtoaa alustalta. Sisäänhengityksellä palauta takaisin. Aloita pitkä rauhallinen uloshengitys, aktivoi lantionpohjan lihakset ja lähde nyt kurottamaan toista kättä ylös, rintakehä kiertyy, lantio pysyy paikoillaan. Sisäänhengityksellä palaa takaisin.

Tee 8-12x kummallekin puolelle, 1-3 sarjaa.

Laita vastuskuminauha esim. ovenkahvaan ja tartu molemmin käsin kuminauhan päistä kiinni. Seiso hyvässä ryhdissä.

Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjaa ja syvää poikittaista vatsalihasta, vedä kuminauhaa vieden kyynärpäitä taaksepäin ja lapaluita kevyesti toisiaan kohti. Sisäänhengityksellä päästä käsivarret jarruttaen takaisin eteen.

Tee useita toistoja/ väsymykseen saakka ylläpitäen hyvä ryhti.



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

Uloshengityksellä aktivoi lantionpohjan lihakset ja tiivistä alavatsaa nostaen toisen jalan kantapäätä ylös pitäen varpaat lattiassa.

Sisäänhengityksellä palauta kantapää alas ja rentouta lihakset.

Toista liikettä vuorojaloin 8-12 x.



Seuraa kehitystä testiliikkeellä:

Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun.

Sisäänhengitys nenän kautta kohti kylkiä, anna vatsan pullistua. Oloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja tiivistä alavatsa samalla nostaen ylävartaloa. Lapaluut irtoavat kevyesti alustalta ja katse suuntautuu kohti napaa (samalla voi itse huomioida tapahtuuko pullahtamista suorien vatsalihasten välistä ja tunnustella sormin jännesauman napakkuutta).

Tee 8-12 kertaa.

- Em. harjoitteessa voit käyttää esimerkiksi apuna pitkää liinaa vyötärön ympärillä ja tarttua sen ristikkäisistä päistä kiinni tuomaan suoria vatsalihaksia yhteen
- Tai voit laittaa kädet ristikkäin vatsan yli ja erillään olevat suorat vatsalihakset saatetaan yhteen keskilinjalle harjoituksen aikana
- Tai vastuskuminauha vatsan ympärillä. Kuminauhaan ei saa kohdistua painetta, vaan sen tulisi pysyä samassa kireydessä tai se voi jopa hieman löystyä vatsalihasten tiivistämisen aikana

ERKAUMAN KUNTOUTUKSEN APUVÄLINEET

Erilaisten tukivöiden, korsettien ja liinojen tarkoituksena on antaa tukea raskauden ja synnytyksen venyttämille ja löystyttämille kehon rakenteille. Ulkoinen tukivyö saattaa olla hyödyllinen apuväline heti synnytyksen jälkeen, kunnes optimaalinen liikekontrolli on jälleen opittu. Tärkeää on, että tukivyötä käytetään harjoittelun ohella, ei sen asemesta. Kun toimintakyky harjoittelun myötä paranee, tukivyön käyttöä tulisi vähentää ja siitä tulisi luopua mahdollisimman pian.

RENTOUTUS

Yhtä tärkeää kuin lihasten aktivointi on niiden rentouttaminen. Synnyttäneillä naisilla tyypillisiä kiristäviä rakenteita ovat lantion ja pakaran alueen lihaksisto. Näiden lihasten rentouttaminen on tärkeää vatsanseinämän kuntouttamisen aloittamiseksi.



Konttausasento.

Käsivarret olkapäiden alla ja polvet kohtisuoraan lonkkien alla. Ylläpidä lanneselän neutraali asento. Älä päästä kyynärpäitä yliojennukseen.

Hengitä sisään niin, että rintakehä laajenee.

Uloshengityksellä aktivoi lantionpohja ja poikittainen vatsalihas.



Vie painoa rauhallisesti taakse niin, että istuinkyhmyt painuvat kantapäiden päälle. Anna otsan painua alustaan. Rentouta hartiat, vatsalihakset ja lantionpohja. Hengitä rauhallisesti kohti kylkiä 4-5 kertaa.

Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja syvä poikittainen vatsalihas ja nouse takaisin konttausasentoon. Toista 5x.

Lonkan lähentäjien, takareiden ja alaselän venytys



Istu lattialla toinen jalka edessäsi koukussa. Voit tarvittaessa istua pienen tyynyn päällä.

a. Nojaa rauhallisesti kylki edellä suoraa jalkaa kohti, kunnes kevyt venytys tuntuu sisäreidessä ja / tai kyljessä.

b. Käännä rintakehä kohti suoraa jalkaa ja kallista selkä suorana eteenpäin, kunnes venytys tuntuu takareidessä ja / tai alaselässä. Pidä kumpikin kevyt venytys 30 sekuntia

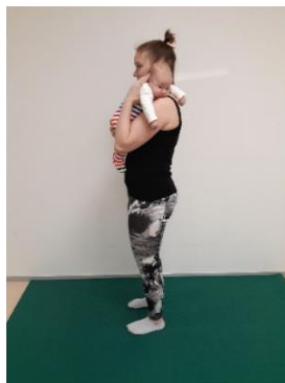
Lonkan koukistajien venytys



Asetu käyntiasentoon tai toispolvisoisontaan. Pidä selkä suorana. Tiivistä syvää poikittaista vatsalihasta ja aktivoi takana olevan jalan pakaralihasta. Tuo lantiota kevyesti eteenpäin, jolloin tunnet venytyksen nivusessa. Pidä venytys 30 sekuntia

Työskentelyasennot

Hormonaalisilla tekijöillä on vaikutusta nivelsiteiden löysyyteen koko kehossa (relaksiinihormonia erittyy niin kauan kuin imetät). Nivelsiteiden löystymisestä johtuen selkä saattaa väsyä ja kipeytyä.



Pyri liikkeessa ja työskennellessä löytämään lantion keskiasento ja hyvä ryhti.

Vältä pitkäaikaista työskentelyä kumarassa ja kiertyneessä asennossa.



Nostaessasi työskentele alaraajoilla ja pidä selkä mahdollisimman suorana. Aktivoi lantionpohjaa ja syviä vatsalihaksia ponnistaessasi ylös.



Vauvan kantaminen kuormittaa kehoasi. Vältä toispuolisia kantoasentoja ja käytä keskivartalon lihaksia vauvaa hoitaessasi.

Niska-hartiaseudun hyvinvointi

Niska-hartiaseudun kuormittumista voit vähentää vaihtelemalla vauvan syöttöasentoja. Makuulla tai istuen syöttäessä kannattaa etsiä rento asento tyyntyjen avulla. Jos vauva syö pullosta, muista syöttää molemmilta puolilta sekä vauvan että itsesi parhaaksi.



[https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksestä-toipuminen/kuntoutuminen-raskauden-ja-synnytyksen-jälkeen](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksesta-toipuminen/kuntoutuminen-raskauden-ja-synnytyksen-jalkeen)

[https://selkakanava.fi/selkikipu-synnytyksen-jälkeen](https://selkakanava.fi/selkikipu-synnytyksen-jalkeen)

Välilihan ja emättimen limakalvon hoito synnytyksen jälkeen

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksesta-toipuminen/toipuminen-synnytyksesta>

Sektioarven ympäristön ja arven käsittely

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151324/Rajapuro_Cariina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lähteet:

Airaksinen, O. – Törnävä, M. 2017. Lantionpohjan lihasharjoittelu synnytyksen jälkeen ja virtsankarkailu. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak05513>

Aukee, P. – Tiihonen, K. 2010. Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Duodecim 126(20). 2381 - 6.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/20/duo99134>

Camut, M. – Rissanen, I. 2012. Suorien vatsalihasten erkaantuma ja vatsalisharjoitteet synnyttäneillä naisilla. Opas Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalan fysioterapeuteille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjema. Opinnäytetyö.

Käypä hoito-suositus. Virtsankarkailu (naiset)
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50050>

Lee, D. 2011. The Pelvic Girdle; an integration of clinical expertise and research. Fourth edition. Churchill Livingstone. Edinburgh, England.

Pylväläinen, J. – Pylväläinen, J. 2017. Suorien vatsalihasten erkaumasta kuntoutuminen. Opas fysioterapeuteille, terveydenhoitajille ja synnyttäneille naisille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Laurea Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö.

Rajapuro, C. – Valkkio, A. 2018. Sektioarven fysioterapia. Opas sektioilla synnyttäneille äideille toipumisen tueksi. Lahden Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151324/Rajapuro_Cariina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry. <http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje%20naisille.pdf>
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksesta-toipuminen/kuntoutuminen-raskauden-ja-synnytyksen-jälkeen>

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksesta-toipuminen/toipuminen-synnytyksesta>