

## GRAVIDITETENS EFFEKTER PÅ KROPPENS FUNKTIONER OCH EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR

### BÄCKENBOTTEN

En graviditet belastar bäckenbotten och du bör därför fästa särskild uppmärksamhet vid dess välbefinnande. Eftersom musklerna i bäckenbotten är viljestyrda kan du själv påverka deras kondition. De stödjer urinblåsan, slidan, livmodern och ändtarmen. Tillsammans med de djupa mag- och ryggmusklerna samt diafragman stöder de också ländryggen och bäckenet. Med musklerna i bäckenbotten känner du också njutning vid samlag. Vålfungerande muskler i bäckenbotten underlättar förlossningen, främjar din återhämtning efter förlossningen samt förebygger inkontinensproblem och framfall.

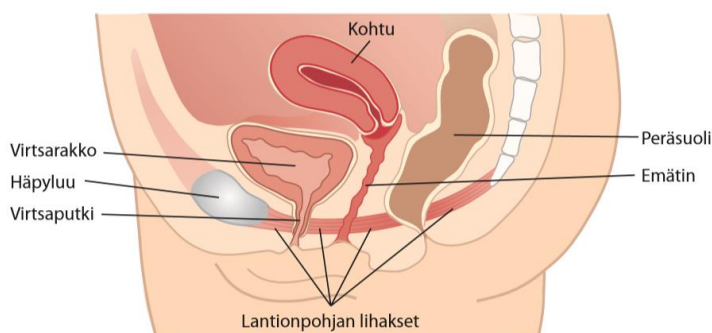


Bild 1. Bild av musklerna i bäckenbotten. Här ser du en tvärsnittsbild av kvinnans bäcken. Bäckenbottenmusklerna bildar ett enhetligt stöd som omger urinrörets, slidans och ändtarmens öppningar. (bilder: www.kaypahoito.fi)

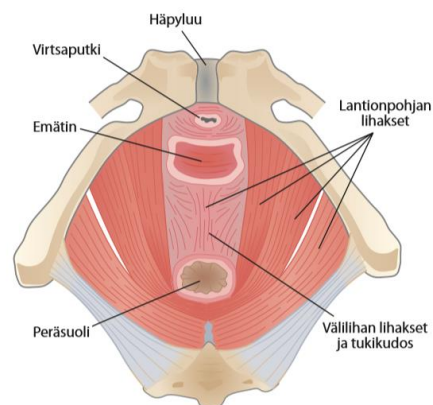
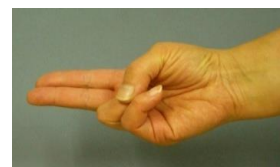


Bild 2. Bild av musklerna i bäckenbotten. På bilden visas ett horisontellt tvärsnitt i höjd med bäckenbotten. Bäckenbottenmusklerna bildar ett enhetligt stöd som omger urinrörets, slidans och ändtarmens öppningar.

### Övningar för att hitta musklerna i bäckenbotten

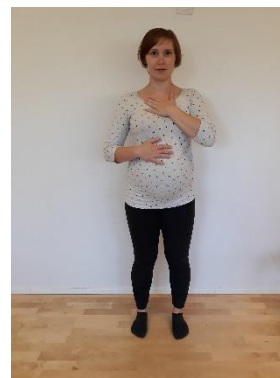
Inled träningen med att lära dig känna igen hur det känns när du kniper ihop bäckenbotten.

Du kan testa bäckenbottenmusklernas funktion genom att föra in två rena fingrar i slidan. När du kniper med bäckenbottenmusklerna känner du det som spändhet och ett lätt sug uppåt.



Testa bäckenbottenmusklerna i olika ställningar. Liggande ställning är enklast i början, men övergå så snart som möjligt till att öva medan du står och rör på dig i samband med normala aktiviteter. Dra lätt ihop analöppningen, slidan och urinröret i två sekunder, ungefär som om du försökte **hålla inne** luft och urin. Gör övningen lätt och sök efter muskelaktivitet i bäckenbotten.

Vid bäckenbottenträning är det viktigt att förutom aktivering även fokusera på avslappning i bäckenbottenmusklerna. Låt musklerna slappna av innan du spänner dem igen. Inandning, där diafragman dras samman och sjunker ner, underlättar avslappning av bäckenbotten. Vid utandning höjs diafragman och styr bäckenbottens aktivering.



Gör lätta övningar för att hitta bäckenbottenmusklerna flera gånger per dag. Öka knipningarna och antalet upprepningar enligt vad som känns bra. Mer information finns på webbplatsen [Hälsobyns rehabiliteringshus](https://www.halsobynsrehabiliteringshus.fi).

När du lyckas med övningarna för att hitta bäckenbottenmusklerna kan du börja med övningar för att stärka bäckenbotten. Gör det till en vana att träna musklerna i bäckenbotten. Övningarna kan gärna göras när du sitter, står, går, lyfter och **i samband med andra vardagliga aktiviteter**. Håll 1–2 vilodagar i veckan. Om övningarna orsakar sammandragningar, minska dem till en nivå där detta inte sker. Övningarna har dock inte konstaterats öka risken för sammandragningar i livmodern.

## EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR



### Maximal kraft (krävs vid kraftiga ansträngningar, exempelvis vid lyft)

Sitt på en stol. Knip ihop bäckenbottenmusklerna kraftigt (sug uppåt) samtidigt som du andas ut, och res dig samtidigt upp. Håll knipningen medan du räknar till fem. Slappna av och sätt dig ned. Låt musklerna slappna av medan du räknar till tio. Upprepa övningen 5–10 gånger.



### Explosiv styrka, förebyggande sammandragning (behövs vid plötsliga ansträngningar såsom nysningar)

Öva på att förebyggande knipa med bäckenbotten samtidigt som du hostar eller blåser.

Vid utandning, dra snabbt ihop musklerna och hosta eller blås samtidigt så kraftigt som möjligt. Slappna av i några sekunder mellan sammandragningarna. Upprepa övningen 10 gånger.



### Uthållighet (behövs när man rör sig i vardagen)

Knip ihop musklerna i bäckenbotten måttligt hårt när du går, tar trapporna eller motionerar. Håll knipningen i minst 10 sekunder och slappna av i 20 sekunder. Öka längden på knipningarna när träningen framskrider. Upprepa övningen 5–10 gånger.

## EXEMPEL PÅ STÄLLNINGAR OCH RÖRELSER FÖR ATT SLAPPNA AV I RYGGEN OCH BÄCKENBOTTEN

I träningen av bäckenbotten är det viktigt att också fokusera på medveten avslappning i bäckenbotten. På så sätt lär du bäckenbotten att slappna av under förlossningen. Slappna av i olika ställningar. Tänk på att inte pressa ut urinen när du går på toaletten. Om du redan före graviditeten har behövt gå på toaletten ofta, haft svårigheter att tömma tarmen eller upplevt smärtor vid samlag är det ännu viktigare att slappna av i bäckenbotten. Den växande livmodern minskar utrymmet för urinblåsan vilket leder till ett behov av tätare toalettbesök.



### Övning 1.

Lyft upp fötterna exempelvis på soffan. Vila i denna ställning i 20 minuter och låt ryggen slappna av. Efter halva graviditeten rekommenderas inte att man ligger på rygg eftersom blodcirkulationen i benen försämras.



### Övning 2.

Lägg dig på sidan, böj knäna och lägg kuddar mellan benen.



### Övning 3.

Gunga bäckenet framåt och bakåt samt från sida till sida, gör små cirklar

## FÖRÄNDRINGAR I HÅLLNINGEN UNDER GRAVIDITETEN OCH ERGONOMI

Under graviditeten orsakar den växande livmodern och de växande brösterna förändringar i ryggradens hållning. Den växande livmodern förstärker svanken i nedre delen av ryggen och orsakar också belastning på övre delen av ryggen och axlarna. Musklerna i ryggen spänns och muskulaturen i magen töjs ut på grund av den stora magen och den förändrade hållningen. När magen växer skiljs de raka magmusklerna från varandra och linea alba, senfogen mellan dem, töjs ut. Hormonella förändringar under graviditeten gör också lederna i bäckenet och ryggen lösare.

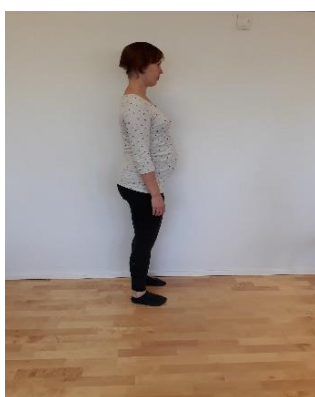
Dessa faktorer sammantagna belastar ryggen, vilket kan leda till värk. Värk i ryggen lindras av lätt motion, avslappning av ryggen och/eller en värme- eller kylförpackning. Genom träning av bäckenbotten, mellangärdet och axlarna samt annan lätt motion lindrar du belastningssymtom i hela kroppen.

När du står i en bra ställning är bäckenet, bröstkorgen och huvudet centrerade. Lägg vikten jämnt över hela fotsulorna, så att knäna inte är alltför raka. Ha lite stöd i bäckenbotten och magmusklerna något spända, sväng svanskotan mot golvet. Håll axlarna avslappnat bakåt och skulderbladen mot varandra.

Mer information finns på webbplatsen [Hälsobyns rehabiliteringshus](#) och [på stadens webbplats för Familjestöd](#).



Dålig ställning



Bra ställning

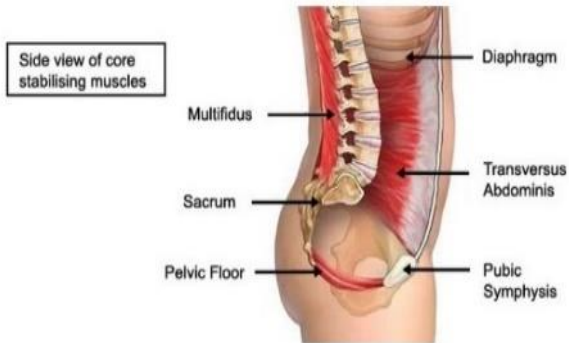


Tänk på din arbetsställning bland annat när du står. Undvik långvarigt arbete i en framåtlutad och vriden ställning. När du lyfter, använd benen och håll ryggen så rak som möjligt. Aktivera bäckenbottenmusklerna och de djupa magmusklerna när du reser dig upp.

Olika stödkorsetter kan lindra värken. Stödkorsetter erbjuds av bland annat följande företag (information på finska):

[Auron](#), [Rehashop](#), [Respecta](#) och [Selkäkanava](#)

## STÖDJANDE AV HÅLLNINGEN MED HJÄLP AV MUSKLERNA I MELLANGÄRDET



De djupa mag- och ryggmusklerna omger mellangärdet som en korsett. Tillsammans med bäckenbottenmusklerna och diafragman stödjer dessa muskler ryggraden och bäckenet.

Efter ungefär mitten av graviditeten bör du inte träna magmusklerna (t.ex. situps i liggande ställning), eftersom den växande magen orsakar överdriven töjande påfrestning runt bäckenbotten och magen vid magmuskelövningar. Magmuskelträningen sker i stället i form av träning av bäckenbotten och de djupa mag- och ryggmusklerna. Med hjälp av övningarna kan du förebygga att linea alba töjs ut för mycket.

(bild: <https://beyond-health.co.uk/womens-health-physiotherapy-part-1/> )



### Övning 1.

Övningar för att aktivera de djupa magmusklerna görs med olika utgångsställningar. Aktivera bäckenbotten lätt och dra lite in nedre delen av magen i slutet av utandningen. Håll så i 5–10 sekunder medan du andas normalt. Upprepa enligt vad som känns bra och beakta övningarna i vardagen.



## EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR UNDER GRAVIDITETEN



### Övning 1.

Stå framför en stol med handflatan på magen och den andra handens baksida mot ryggen. Känn efter att ryggens ställning är så centrerad som möjligt.

Rörelse: Aktivera bäckenbotten och spänn magen lätt. Sätt dig på stolen och res dig upp med hjälp av lår- och sätesmusklerna och med stöd av bäckenbotten och magen. Låt musklerna slappna av när du står. Upprepa 10–15 gånger.

Genom att välja en lagom hög stol kan du anpassa övningen så att den passar dig.

Du kan också göra rörelsen utan stol. Efter halva graviditeten bör du undvika att sitta djupt ner på huk.



### Övning 2.

Lägg dig på rygg med böjda knän och fotsulorna mot underlaget. Aktivera bäckenbotten och sätesmusklerna och spänn nedre delen av magen. Lyft bäckenet och ryggen med en rullande rörelse. Sänk ner långsamt. Upprepa 5–10 gånger. Slappna av i bäckenbotten, sätet och nedre delen av magen när bäckenet är sänkt. Pausa 5–10 sekunder mellan varje gång.

Observera att du inte bör ligga på rygg efter att halva graviditeten har gått eftersom blodcirkulationen försämras.

### Övning 3.

Lägg dig på rygg med böjda knän och en naturlig svank i ryggen. Stöd den övre handen mot underlaget i höjd med bröstet. Håll den nedre handen under huvudet med nacken utsträckt. Spänn den nedre delen av magen och aktivera bäckenbotten (ett lätt sug) så att midjan "lättar" från underlaget. När detta lyckas, kombinera aktiveringen med en benrörelse. Lyft det övre benet så att det är horisontellt, och räta långsamt ut det med hälen först så att det pekar snett bakåt. Håll bäckenet på plats så att svanken i ryggen inte blir större. För benet tillbaka framför dig och upprepa lugnt 5–10 gånger.





#### Övning 4.

Lägg dig på sidan. Utgångsställningen är densamma som i föregående övning. Stöd överkroppen mot underlaget, spänn den nedre delen av magen och aktivera bäckenbotten (ett lätt sug) så att midjan "lättnar" från underlaget. Håll ihop vristerna öppna upp knäet. Observera att ländryggens och bäckenets ställning inte ändras. Upprepa lugnt 5–10 gånger.

## ÖVNING FÖR RÖRLIGHET I RYGGEN OCH EXEMPEL PÅ TÖJNINGAR

På grund av hormonella förändringar under graviditeten kan leder och ledband vara flexiblare än vanligt. Om du känner en obestämd smärta eller inte får en normal töjningskänsla bör du inte fortsätta töjningen.

#### Övning 1.



Lägg dig på sidan med rak rygg och bäckenet på plats. För knäna så nära magen som möjligt och håll dem på plats.

a) Vrid lugnt överkroppen bakåt så långt du kan samtidigt som du håller ihop knäna. Gör rörelsen 2 x 15 gånger.



b) Till slut kan du töja bröstmuskeln genom att föra din raka arm snett bakåt. Håll töjningen i 30 sekunder, upprepa på båda sidorna.



#### Övning 2. Töjning av innerlåren, baklåren och ländryggen.

Sitt på golvet med det ena benet böjt framför dig. Om det behövs kan du sitta på en liten kudde.

a. Luta lugnt sidan mot det raka benet, tills du känner en töjning i innerlåret och/eller sidan.

b. Vänd bröstkorgen mot det raka benet och luta dig framåt med rak rygg tills du känner en töjning i baklåret och/eller nedre delen av ryggen. Håll dessa lätta töjningar i 30 sekunder vardera.



Töjning av höftböjaren

Övning 3. Töjning av främre låret medan du ligger på sidan.

Spända muskler i främre låren kan ändra bäckenets position och belasta ländryggen. Ta tag i det övre benets vrist. Spänn sätesmuskeln i det ben du töjer och dra hälen mot sätet, låret hålls i riktning med golvet. Håll bäckenet på plats genom att spänna de djupa tvärgående magmusklerna. Se till att svanken i ryggen inte blir djupare. Håll töjningen i 30 sekunder.

Ställ dig i gångställning eller med det ena knäet mot golvet. Håll ryggen rak. Spänn den djupa magmuskeln och aktivera sätesmuskeln på baksidan av benet. För bäckenet lätt framåt, så att du känner att ljumskan töjs. Håll töjningen i 30 sekunder.

## SVULLNAD UNDER GRAVIDITETEN



Under graviditeten kan den ökade mängden vätska i blodomloppet orsaka svullnad. I så fall är det bra att dricka tillräckligt och byta ställning ofta. Om man sitter länge är det bra att sträcka på benen varje halvtimme.

Om benen är svullna kan det hjälpa med lugn motion, såsom promenader och pumpande rörelser med benen. Genom att hålla fötterna högt kvällstid kan man också minska svullnad i vristerna. Om man lider av svullnad bör man undvika åtsittande kläder (strumpor, ärmlinningar). Vid behov kan man även använda kylbehandling eller stödstrumpor för att minska svullnaden.

[Mer information finns på webbplatsen Hälsobyns kvinnohus, under graviditet och förlossning.](#)

Under graviditeten kan du uppleva karpaltunnelsymtom i armarna på grund av svullnad. Besvären går i regel över av sig själva efter graviditeten. Om fingrarna eller handen domnar under natten kan du använda ett handledsstöd.

[Mer information finns på webbplatsen Hälsobyns kvinnohus, under graviditet och förlossning.](#)



## MOTION



Motion är bra för mamman, pappan och det kommande barnet, om man inte särskilt blivit avrådd från motion. En motionsform som passar de flesta är raska promenader, som påverkar kroppen och syreupptagningsförmågan på ett mångsidigt sätt. Gymnastik, gymträning, joggning etc. är effektiva träningsformer, men under den sista trimestern bör du välja lättare varianter: steg i stället för hopp, gång i stället för löpning samt lättare träningsmotstånd.

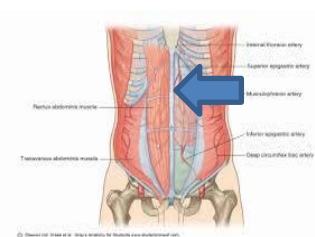
Stärkandet av musklerna i mellangärdet sker genom träning av bäckenbotten och de djupa magmusklerna så att sätesområdet också aktiveras. När du gör så utsätts bäckenbotten eller senfogen inte för alltför stor belastning. Du kan ändå fortsätta motionera fram till slutet av graviditeten. **KOM IHÅG ATT LYSSNA PÅ DIN KROPP.** Det rekommenderas att du rör dig utomhus minst 30 minuter om dagen så att du blir lite svettig och lätt andfådd.

## ATT BÖRJA TRÄNA EFTER FÖRLOSSNINGEN

Lätta övningar för att hitta bäckenbottenmusklerna bör inledas inom 24 timmar efter förlossningen. Välj den ställning som känns mest smärtfri för denna övning. Smärta och svullnad i mellangården kan göra det svårare att känna muskelsammandragningar. Det är viktigt att försöka hitta de "försvunna" sammandragningarna i olika ställningar. Du kan någon enstaka gång testa att aktivera bäckenbotten genom att bryta urinstrålen.

Om du börjar träna bäckenbottenmusklerna före förlossningen återhämtar de sig snabbare efter förlossningen. Efter 2–3 månader av intensiv träning fortsätter du med övningar 2–3 gånger i veckan för att upprätthålla styrkan i musklerna. Under graviditeten behöver man ofta gå på toaletten oftare än vanligt, men det är en vana som man bör försöka göra sig av med efter förlossningen, då ett normalt intervall mellan toalettbesöken är omkring 3 timmar, inga toalettbesök under natten.

Mer information finns på webbplatsen [Hälsobyns kvinnohus, under graviditet och förlossning](#)



Under graviditeten töjs linea alba, det vill säga senfogen mellan magmusklerna, ut och de raka magmusklerna skiljs från varandra. Man bör därför inte börja träna de raka magmusklerna innan senfogen har återställts.

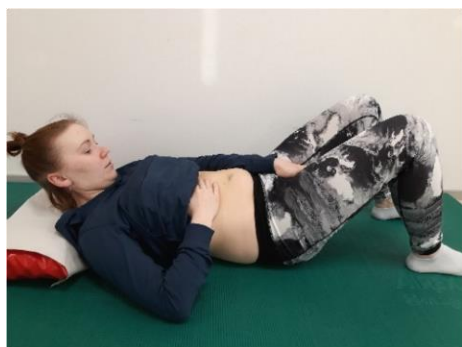
Efter förlossningen är återhämtningen snabbast under de två första månaderna. Under det första året sker spontan återhämtning i någon mån, men den bromsas upp efter sex månader.

Du kan kontrollera om senfogen återställts genom att lägga dig på rygg med böjda knän. Ligg först på underlaget och känn efter om senfogen mitt på magen är fast eller ännu flexibel.



**Test:** lyft huvudet och skulderbladen från underlaget och känn med fingrarna på mellanrummet mellan de raka magmusklerna hela vägen från blygdbenet till bröstbenet. Om mellanrummet mellan magmusklerna är högst två fingerbredder stort och området känns fast är mellanrummet mellan de raka magmusklerna sannolikt normalt. Om mellanrummet är flera fingersbredder brett och det känns som att fingrarna sjunker ner är det tecken på muskeldelning.

Aktivera bäckenbotten lätt och spänn området kring naveln. Lyft upp huvudet och skulderbladen från underlaget. Känn efter med fingrarna om senfogen mitt på magen blir fastare när du gör så här.

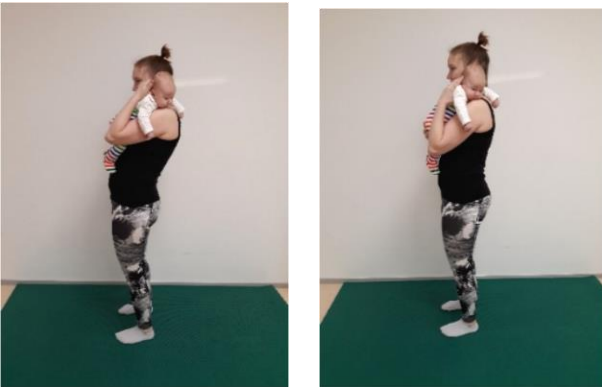


För att kontrollera att bäckenbottenmusklerna aktiveras på rätt sätt, känn med handen på mellangården och kontrollera att bäckenbotten inte buktar ut, utan att du känner ett sug inåt.

De muskler som är svagast efter förlossningen är musklerna i bäckenbotten, magen, ryggen och sätesområdet. Dessa muskler används mycket när man sköter ett barn: när man lyfter, bär och böjer sig ner. En förändrad hållning och ökad belastning orsakar ofta smärtor i rycken och nacken. Hormonella faktorer (t.ex. relaxin) påverkar ännu kroppen genom att göra ledband och stödstrukturer lösare.

För att förebygga värk i ryggen är det viktigt att tänka på ergonomi när man sköter barnet och att stärka stödmusklerna i mellangärdet.

### Arbetsställningar



Försök hålla bäckenet i mitten och hållningen rak när du rör dig eller arbetar. Undvik långvarigt arbete i en framåtlutad och vriden ställning.



När du lyfter, använd benen och håll ryggen så rak som möjligt. Spänn lätt bäckenbotten och de djupa magmusklerna när du reser dig upp. Att bära barnet belastar din kropp. Därför ska du undvika ensidiga bärställningar och använda dig av musklerna i mellangärdet när du sköter barnet.

### Nack- och skulderpartiets välbefinnande



Du kan minska belastningen på nacken och skulderpartiet genom att variera matningsställningen. Om du ligger eller sitter lönar det sig att använda kuddar för att hitta en avslappnad ställning. Om barnet dricker ur flaska, glöm inte att mata det från båda sidorna för både barnets och ditt eget bästa.

Se till att barnets arm inte hamnar mellan din sida och din arm utan att barnet hela tiden kan se den framför sin kropp.

## MOTION



Att gradvis återgå till sina normala motionsvanor är viktigt för det allmänna välbefinnandet. Promenader är en mycket bra motionsform som stödjer återhämtning. Börja med att ta korta promenader, i synnerhet om du känner tryck i bäckenbotten. Utnyttja promenaden för träning av bäckenbotten och de djupa magmuskulerna; försök att tänka på att knipa ihop musklerna exempelvis under ett mellanrum mellan lyktstolpar och slappna av under två. Låt den ena armen svänga fritt i en stor rörelse för att slappna av i övre ryggen och skulderpartiet.

Mer information finns på webbplatsen [Hälsobyns kvinnohus, under graviditet och förlossning](#)

## BARNETS RÖRLIGHET OCH SENSOMOTORISKA UTVECKLING

Rörligheten är viktig för barnets fysiska, psykiska och sociala utveckling. Genom att röra på sig blir barnet bekant med sin kropp och omgivningen. Barnet får glädje och tillfredsställelse av att lära sig nytt och att nå saker genom att kunna röra sig (t.ex. kommer till mamma eller får tag på ett föremål som det vill ha). Att behärska mångsidiga rörelsemönster och använda båda halvorna av kroppen ger färdigheter för senare inläring, till exempel läsning och skrivning. En bra rörelseförmåga gör det lättare för barnet att klara sig socialt i daghems- och skolåldern.

Rörelseutvecklingen framskrider steg för steg från lättare färdigheter till mer krävande, alltefter nervsystemets utveckling. Varje barn är en individ och utvecklingen framskrider inte alltid i samma ordning som det beskrivs i litteraturen. Det finns stora skillnader i den normala sensomotoriska utvecklingen. Därför ska du inte jämföra ditt barn med andra barn. Om det är något som du grubblar över angående barnets utveckling, tveka inte att ta upp saken med utbildad vårdpersonal, till exempel på rådgivningsbyrån.

När barnet är piggt njuter det av att man håller det på många olika sätt, vilket ger det erfarenhet av olika ställningar. Bär barnet på olika sätt och vänd det. Detta jämnar också ut belastningen på dina axlar. När du bär barnet håll det så högt uppe att dess båda armar ligger bakom din axel. Håll barnet turvis på båda axlarna.



När du bär barnet framför dig, se till att dess båda armar ligger över din arm och att barnet kan se dem. Kom ihåg att bära barnet på båda sidorna.

Låt barnet ligga mycket på mage och på rygg, så att det får öva sig i de färdigheter som håller på att utvecklas. Det lönar sig att börja övningarna med att ligga på mage så tidigt som möjligt till exempel genom att hålla barnet i famnen. Om barnet inte trivs med att ligga på mage ännu vid 3–4 månaders ålder kan du hjälpa det genom att lägga en kil eller en ihoprullad handduk under dess armhålor. Se till att barnets armbågar ligger på framsidan av kilen/rullen.



Barn på över ett halvt år njuter av att röra på sig (att vända sig från rygg till mage, häva sig upp på händerna, vrida sig och byta ställning). Barn är sällan nöjda med att ligga stilla (på rygg) om det andra alternativet är att röra på sig.

Barnet tar sig själv upp från golvet i sittande ställning eller reser sig efter att det övat sig på de tidigare färdigheterna tillräckligt mycket och är färdig för det. Om barnet lyfts upp i sittande ställning för tidigt kan detta försvåra inläringen av andra färdigheter i fråga om rörlighet. Barnet kan sitta i en barnstol, vagn eller i famnen bara ryggen hålls rak i den sittande ställningen.

Riklig användning av olika hjälpmedel (såsom babysitter, bumbo-stol, hoppgunga eller gåstol) kan fördröja barnets självständiga rörlighet. Barnet kan öva sig att gå till exempel genom att skjuta på en kärra eller en stol.



## Hantering som stödjer babyns sensomotoriska utveckling

Ta upp barnet genom att först vända det långsamt på sidan, turvis på både vänstra och högra sidan. Lägg ned barnet på motsvarande sätt genom att först lägga det på sidan och sedan på rygg. Håll dina händer om barnets överarmar. Stöd inte barnet bakom nacken.



När du klär barnet vänd det från rygg till båda sidorna. Styr övre höften och böj knät. Om axeln/armen ligger bakom, styr den framför barnets kropp.



Lekställning: Stöd barnets huvud och rygg mot dina lår och sök ögonkontakt med barnet. Lek med barnets armar och ben, sjung, läs ramsor och tala till barnet.

Lekställning: Styr barnets armar och ben så att de rör vid varandra ovanpå barnets mage. Sök ögonkontakt med barnet och gunga det från ena sidan till den andra eller mot dig själv genom att hålla i barnets vristar och armar. Gunga barnet lugnt och nynna eller läs upp en ramsa samtidigt.



**KÄLLOR:**

Aukee, P., Tiihonen, K. (2010). Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Duodecim 126(20). 2381 – 6.

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/20/duo99134>

Aukee, P. (2017). Synnytyksen jälkeisen virtsankarkailun ehkäiseminen. Näytönastekatsaus. Näytön aste A. Raskauden aikainen ohjattu lantionpohjan lihasharjoittelu estää virtsankarkailua synnytyksen jälkeen. Käypähoito.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak05518>

Camut, M., Rissanen, I. (2012). Suorien vatsalihasten erkaantuma ja vatsalisharjoitteet synnyttäneillä naisilla. Opas Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalan fysioterapeuteille. Yrkeshögskolan Metropolia. Utbildningsprogrammet i fysioterapi. Avhandling.

Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J., Kuronen, M. (2017). Vi väntar barn. Information till blivande föräldrar. Institutet för hälsa och välfärd THL. Helsingfors.

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. Yrkeshögskolan Metropolia. Yrkeshögskolan Laurea. Examensprogrammet i fysioterapi. Avhandling.

Motion under graviditeten:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075#s29>

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/sv>

<https://selkakanava.fi/selan-hoito-ja-raskaus>

Finlands Fysioterapeuter för Bäckebotten rf

<http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje%20naisille.pdf>

Tuokko, J. (2016). Liiku läpi raskauden. Otava. Helsingfors.

Tuokko, J., Camut, M. (2015). Liikkuva äiti. Liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumisen ehdoilla.

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