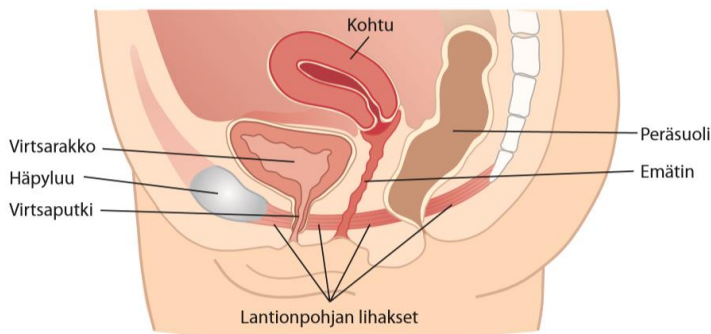


## RASKAUSAJAN MUUTOKSET KEHON TOIMINTAAN JA ESIMERKKEJÄ HARJOITTEISTA

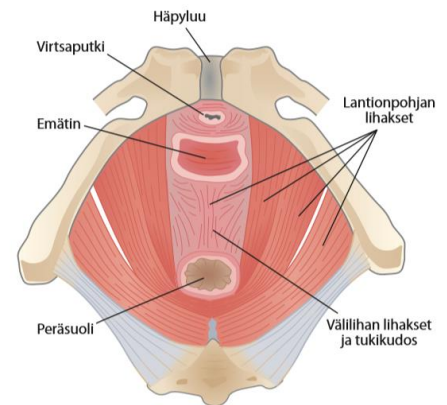
### LANTIONPOHJA

Raskaus tuo rasitusta lantionpohjalle, joten sen hyvinvointiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Koska lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, voit itse vaikuttaa niiden kuntoon. Ne toimivat tukena virtsarakolle, emättimelle, kohdulle ja peräsuolelle. Lantionpohjan lihakset toimivat yhdessä syvien vatsa- ja selkälihasten sekä pallean kanssa tukien myös lannerankaa ja lantiota. Lantionpohjan lihaksilla aistit myös mielihyvää yhdynnässä. Hyvin toimivan lantionpohjan lihaksiston avulla helpotat synnytystä, edistät kuntoutumistasi synnytyksen jälkeen sekä ennaltaehkäiset virtsanpidätysongelmia ja laskeumia.



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

(kuvat: www.kaypahoito.fi)

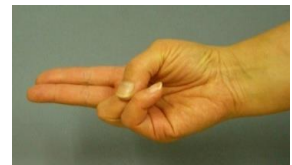


Kuva 2. Kuva lantionpohjan lihaksista. Kuvassa on esitetty vaakasuora poikkileikkaus lantionpohjan korkeudelta. Lantionpohjan lihasten säikeet nivoutuvat yhtenäiseksi lihastueksi, joka ympäröi virtsaputken, emättimen ja peräaukon suut.

### Lantionpohjan lihasten tunnistaminen (helpottaa lihastoiminnan löytämistä)

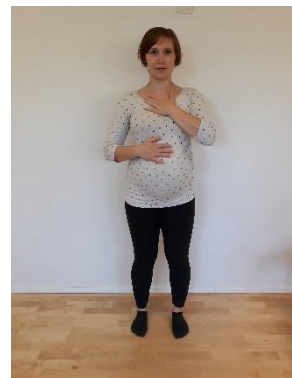
Aloita harjoittelu opettelemalla tunnistamaan lantionpohjan supistus.

Lantionpohjan lihasten toiminnan voit testata puhtain sormin laittamalla kaksi sormeä emättimeen. Supistaessasi lantionpohjan lihaksia sormissa tuntuu jännittyminen ja kevyt imu ylöspäin.



Kokeile lantionpohjan lihasten tunnistamista eri asennoissa. Makuuasento on aluksi helpoin asento harjoitella, mutta siirry mahdollisimman nopeasti harjoittelemaan seisten ja liikkuesssa normaalin toiminnan ohessa. Supista kevyesti kahden sekunnin ajan peräaukkoa, emättintä 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.



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-tunnistaminen/lantionpohjan-lihasten-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. Mikäli harjoittelu aiheuttaa supistelua, vähennä harjoittelua tasolle, jossa vastaavaa ei esiinny. Harjoittelun ei ole kuitenkaan todettu lisäävän kohdun supistelualttiutta.

## ESIMERKKEJÄ HARJOITTELUSTA



### **Maksimivoima (tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa mm. nostotilanteessa)**

Istu tuolilla. Uloshengityksellä supista ensin lantionpohjan lihaksia voimakkaasti (imu ylöspäin) ja nouse samalla seisomaan. Pidä supistus viiteen laskien. Rentoudu ja istuudu alas. Pidä rentous 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. Lisää supistuksen kesto harjoittelun edistyessä. Toista harjoitus 5-10 kertaa.

## ESIMERKKEJÄ SELÄN JA LANTIONPOHJAN RENTOUTUMISASENNOISTA JA -LIIKKEISTÄ

Lantionpohjan lihasharjoituksissa on tärkeää keskittyä myös lantionpohjan tietoiseen rentoutumiseen. Näin opetat lantionpohjaa rentoutumaan synnytyksen aikana. Rentoudu eri asennoissa. Huomioi, ettet wc:ssä käydessäsi ponnista virtsaa. Lantionpohjan rentouden merkitys korostuu, jos ennen raskautta olet käynyt tiheästi wc:ssä, ulostaminen on ollut vaikeaa tai sinulla on esiintynyt yhdyntäkipuja. Kasvava kohtu pienentää rakon tilavuutta ja aiheuttaa luonnollisesti tihentyntä wc-käynnin tarvetta.



Nosta jalat esim. sohvan istuimelle. Lepää tässä asennossa 20 minuuttia ja anna selän rentoutua.  
Raskauden puolivälin jälkeen ei suositella enää selinmakuu-asentoa alaraajojen laskimoverenkierron heikkenemisen vuoksi.



Kylkimakuulla koukista jalat ja laita tyynyjä jalkojen väliin.



Keinuttele lantiota eteen ja taakse sekä sivulta sivulle, tee pientä ympyrää

## RASKAUDENAIKAISET RYHTIMUUTOKSET JA ERGONOMIA

Raskauden aikana kasvava kohtu ja suurentuvat rinnat aiheuttavat ryhtimuutoksia selkärangassa. Kasvava kohtu suurentaa alaselän notkoa ja aiheuttaa myös rasitusta yläselässä ja hartiaseudussa. Selän lihaksisto kiristyy ja vatsan lihaksisto venyy ison vatsan ja ryhdin asentomuutosten vuoksi. Vatsan kasvaessa suorat vatsalihakset erkaantuvat toisistaan ja niiden välinen jännesauma, linea alba, venyy. Lisäksi raskausajan hormonaaliset muutokset löystyttävät lantion ja selän niveliä.

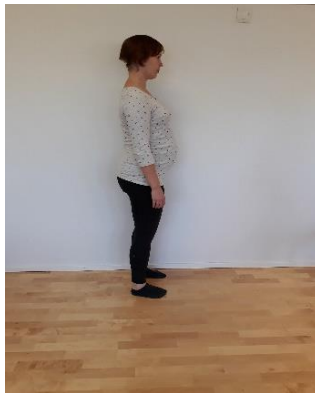
Nämä tekijät yhdessä aiheuttavat rasitusta selälle, mikä saattaa esiintyä selkäkipuna. Selkäkipua helpottaa kevyt liikunta, selän rentoutusasennot ja/tai lämpö- tai kylmäpakkaukset. Lantionpohjan ja keskivartalon sekä hartiaseudun harjoituksilla ja muulla kevyellä liikunnalla helpotat koko kehon raskausoireita.

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.

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujaalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-laskeuman-kuntoutusopas/miten-vaikutan-elamantavoillani>



Huono asento



Hyvä asento

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



Kiinnitä huomiota työskentelyasentoihin, esim. seistessä. Vältä pitkäaikaista työskentelyä kumarassa ja kiertyneessä asennossa. Nostaminen tapahtuu jaloilla ponnistaen ja selkä pidetään mahdollisimman suorana. Aktivoi lantionpohjanlihaksia ja syvää vatsalihasta noustessasi ylös.

Erlaisista tukiliiveistä voi olla apua kivun lievityksessä.

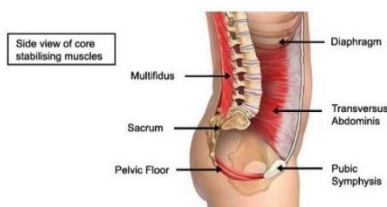
<https://auron.mycashflow.fi/product/12/tukivyyo-kapea-elastinen>

<https://www.rehashop.fi/tuote/18614714>

<https://kuvasto.respecta.fi/p/129-si-vyyo-dosi-symfyysi-xs-xxl/>

[https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/odottavan\\_selka.pdf](https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/odottavan_selka.pdf)

## RYHDIN TUKEMINEN KESKIVARTALON LIHASTEN AVULLA



Syvät vatsa- ja selkälihakset ympäröivät keskivartalon kuin korsetti. Nämä lihakset tukevat selkärankaa ja lantiota yhteistyössä lantionpohjan lihaksiston ja pallean kanssa. Noin raskauden puolivälin jälkeen pinnallisten vatsalihasten harjoitteet (esim. ylävartalon nostot selinmakuulla) tulisi jättää tekemättä, koska kasvanut vatsa aiheuttaa vatsalisharjoituksissa liiallista venyttävää rasitusta lantionpohjan ja vatsan alueelle. Vatsalisharjoitukset toteutetaan sen sijaan lantionpohjan ja syvien vatsa- ja selkälihasten harjoitteina. Harjoittelun avulla voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään linea alban liiallista venymistä.

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



Syvien vatsalihasten aktivoitumista harjoitellaan eri alkuasunnoissa. Aktivoi kevyesti lantionpohja ja ”tiivistä” eli vedä alavatsaa kevyesti sisään uloshengityksen lopussa. Pidä tiiviiden tunne 5-10 sekunnin ajan normaalisti hengittäen. Toistot tuntemusten mukaan ja huomiointi arjessa

## ESIMERKKEJÄ RASKAUDENAJAN LIIKKEISTÄ



Seiso tuolin edessä kämmen vatsalla ja kämmenselkä selän puolella tunnustelemassa että selän asento on mahdollisimman keskiasennossa. Liike: Aktivoi lantionpohja ja tiivistä vatsaa kevyesti. Istuudu tuolille ja nouse seisomaan käyttäen reisi- ja pakaralihaksia ylläpitäen lantionpohjan ja vatsan tuki. Seisoma-asennossa rentouta lihakset. Toista 10-15 kertaa.

Tuolin korkeutta säätämällä saat liikkeen itsellesi sopivaksi. Voit tehdä liikkeen ilman tuoliakin. Vältä syväkyykkyä raskauden puolivälin jälkeen.



Asetu selinmakuulle, polvet koukussa, jalkaterät alustalla. Aktivoi lantionpohja ja pakarot sekä tiivistä alavatsaa. Nosta lantio selkä rullaten ylös. Laske rauhallisesti alas. Toista 5-10 kertaa. Lantion ollessa alhaalla rentouta lantionpohja, pakarot ja alavatsa. Pidä 5-10 sekunnin tauko suoritusten välissä. Huomioithan, että selinmakuu-asentoa ei suositella raskauden puolivälin jälkeen laskimoverenkierron heikkenemisen vuoksi.

Kylkimakuulla, polvet koukussa, selässä luonnollinen notko. Tue päällimmäistä kättä alustaa vasten rinnan kohdalta. Alimmainen käsi on pään alla, niska pitkänä. Tiivistä alavatsaa ja aktivoi lantionpohja (pieni imun tunne), jolloin vyötärö ”kevenee” alustalta.

Kun tämä onnistuu, yhdistä aktivaatioon alaraajan liike. Kohota päällimmäinen jalka koukistettuna vaakatasoon, ja ojenna siitä rauhallisesti kantapäätä edellä suoraksi takaviistoon. Pidä lantio paikallaan niin, ettei selän notko korostu. Tuo jalka takaisin eteesi ja toista rauhallisesti 5-10 kertaa.





Kylkimakuulla, lähtöasento kuten edellisessä harjoitteessa. Tue yläraajalla alustaa vasten, tiivistä alavatsaa ja aktivoi lantionpohja (pieni imun tunne), jolloin vyötärö ”kevenee” alustalta. Pidä nilkat yhdessä ja kierrä polvea auki. Huomioi, että alaselän ja lantion asento säilyy muuttumattomana. Toista rauhallisesti 5-10 kertaa.

## RANGAN LIIKKUVUUSHARJOITE SEKÄ ESIMERKKEJÄ VENYTTELYISTÄ

Raskauden aikaisista hormonitoiminnan muutoksista johtuen nivelet ja nivelsiteet ovat normaalia joustavammat. Mikäli tuntuu epämääräistä kipua tai venyttelyistä ei tule normaalia venymisen tunnetta, ei niitä ole syytä jatkaa.



Kylkimakuulla, selkä suorana ja lantio paikoillaan. Tuo polvet mahdollisimman lähelle vatsaa ja pidä ne paikoillaan.

a) Kierrä ylävartaloa rauhallisesti taaksepäin niin pitkälle kuin pääset pitäen polvet yhdessä. Tee liikettä 2 x 15.



b) Lopuksi voit venyttää rintalihasta viemällä käden suorana takaviistoon. Pidä venytys 30 sekuntia, toista molemmin puolin.



Lonkan lähentäjän, 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.



### Etureiden venytys kylkimakuulla

Kiristyneet etureiden lihakset saattavat muuttaa lantion asentoa ja oireilla alaselän rasituksena. Ota päällimmäisen jalan nilkasta kiinni. Jännitä venytettävän jalan pakaraa ja vedä kantapäätä kohti pakaraa, reisi pysyy lattian suuntaisena. Pidä lantio paikallaan tiivistämällä syvää poikittaista vatsalihasta. Älä anna alaselän notkon lisääntyä. Pidä venytys 30 sekuntia.



### Lonkan koukistajan venytys

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

## RASKAUSAJAN TURVOTUS



Raskauden aikana verenkierrossa kiertävän nestemäärän lilsääntymisen vuoksi voi esiintyä turvotusta. Tällöin on hyvä juoda riittävästi ja vaihdella asentoa. Pitkään istuessa jaloittelutauko on hyvä pitää joka puolen tunnin välein. Jalkojen turvotusta voit helpottaa rauhallisella liikunnalla kuten kävelyllä tai raajojen pumppaavilla liikkeillä. Myös jalkojen pitäminen ylhäällä iltaisin voi vähentää epämukavaa nilkkojen paisumista. Turvotusta esiintyessä kannattaa välttää kiristäviä vaatteita (sukat, hihansuut). Tarvittaessa myös kylmähoito ja tukisukat vähentävät turvotusta.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/turvotus>

Raskaudenaikana saattaa esiintyä rannekanavan oireilua turvotuksen vuoksi. Tämä paranee pääsääntöisesti itsestään raskauden jälkeen. Yöaikaiseen sormien/käsien puutumiseen voi käyttää rannelastaa.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/käden-puutuminen>



## LIIKUNTA

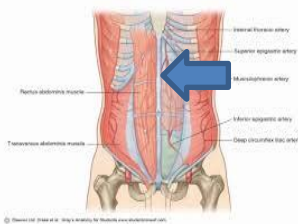
Liikunta on hyväksi äidille, isälle ja tulevalle perheenlisälle, ellei sitä erikseen kielletä. Useimmille sopiva liikuntamuoto on reipas kävely, joka monipuolisesti vaikuttaa kehoon ja hapenottokykyyn. Jumppa, kuntosali, hölkkä yms. ovat harrastuksina tehokkaita, mutta viimeisellä raskauskolmanneksella nämä tulisi tehdä kevennettyinä; hyyt askeltamalla, juoksuaskeleet kävelemällä, harjoitusvastukset kevyemmiksi. Kes kivartalon lihasten vahvistaminen toteutetaan lantionpohjan ja syvän vatsalihaksen harjoituksina myös pakara-alueen aktivaatio huomioiden. Tällöin lantionpohjaan ei kohdistu liikaa rasitusta eikä jännesaumaan tule ylimääräistä kuormitusta. Harrastustasi voit kuitenkin jatkaa raskauden loppuun asti KEHOASI KUUNNELLEN. Suositeltavaa on ulkoilla päivittäin vähintään 30 minuuttia kevyesti hikoillen ja hengästyen.

## HARJOITTELUN ALOITUS SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Lantionpohjan kevyet tunnistusharjoitukset tulisia aloittaa 24 tunnin kuluessa synnytyksestä. Valitse kivuttomien asento tähän harjoitukseen. Välilihan alueen kipu ja turvotus saattavat vaikeuttaa lihassupistuksen tuntemista. ”Kadotettua” supistusta on tärkeää etsiä eri asennoissa. Voit testata lantionpohjan aktivoitumista katkaisemalla virtsasuihkun kertaluonteisesti.

Ennen synnytystä aloitetut lantionpohjan lihasharjoitukset nopeuttavat lihaksen palautumista synnytyksen jälkeen. Alun 2 - 3 kuukauden intensiivisen harjoittelun jälkeen ylläpitävä harjoittelu jatkuu 2-3 kertaa viikossa. Raskausaikana tihentyneistä wc-käynneistä on syytä pyrkiä eroon synnytyksen jälkeen, jolloin normaali wc-käyntien väli on noin 3 tuntia, ei yökäyntejä.

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



Raskauden aikana linea alba eli jännesauma venyy ja suorat vatsalihakset erkaantuvat toisistaan. Tämän vuoksi ei ole suositeltavaa aloittaa suorien vatsalihasten harjoitteita ennen jännesauman palautumista.

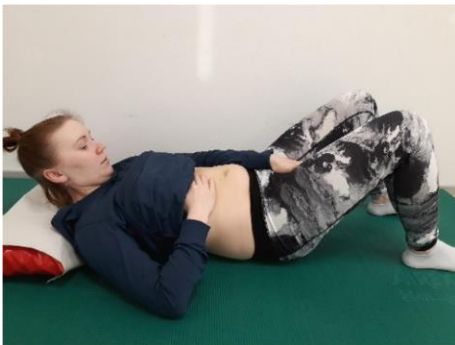
Synnytyksen jälkeen erkauman palautuminen on viikkainta kahden ensimmäisen kuukauden ajan. Ensimmäisen vuoden ajan spontaania palautumista tapahtuu jonkin verran, mutta palautuminen hidastuu kuuden kuukauden jälkeen.

Jännesauman palautumista voit testata asettumalla selinmakuulle jalat koukussa alustalla. Makaa ensin alustalla ja tunnustele onko jännesauma napakka vaiko vielä joustava.



**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 kytkeytymisestä tunnustele kädellä välilihan päältä ja tunnustele, ettei lantionpohja pullahda vaan tunnet imua sisäänpäin.

Synnytyksen jälkeen heikoimmat lihakset ovat lantionpohjan-, vatsa-, selkä- ja pakara-alueen lihakset. Näitä lihaksia tarvitaan paljon lastenhoidossa; nostettaessa, kannettaessa, kyykistyessä. Muuttunut ryhti ja lisääntynyt kuormitus aiheuttavat usein selkä- ja niskakipuja. Hormonaaliset tekijät (mm. relaksiini – hormoni) vaikuttavat vielä kehossa löystyttäen nivelsiteitä ja tukirakenteita. Selkävaurion ehkäisyssä ja hoidossa tärkeintä olisi muistaa ergonomia lastenhoidossa ja keskivartalon tukilihasten vahvistaminen.



## Työskentelyasennot



Pyri liikkuessasi ja työskennellessä löytämään lantion keskiasento ja hyvä ryhti.

Vältä pitkäaikaista työskentelyä kumarassa ja kiertyneessä asennossa.



Nostaessasi työskentele alaraajoilla ja pidä selkä mahdollisimman suorana. Jännitä kevyesti lantionpohjaa ja syviä vatsalihaksia noustessasi ylös.

Vauvan kantaminen kuormittaa kehoasi. Vältä toispuoleisia 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 tyynyjen avulla. Jos vauva syö pullosta, muista syöttää molemmilta puolilta sekä vauvan että itsesi parhaaksi. Huomioithan, ettei vauvan käsi jää kylkesi ja kätesi väliin vaan on vauvan näköpiirissä vartalon edessä

## LIIKUNTA



Normaaliin liikuntatottumuksiin palaaminen vähitellen on tärkeää yleisen hyvinvoinnin kannalta. Kävely on erittäin hyvä palautumista tukeva liikuntamuoto. Aloita kävely lyhyin lenkein, erityisesti jos tunnet paineen tunnetta lantionpohjassa. Hyödynnä kävelyä lantionpohjan ja syvien vatsalihasten harjoittamiseen; yritä pitää tiivistyksen tunne esim. yhden sähkötolpan välin ajan, rentouta kahden tolpanvälin ajan. Yläselän ja hartiaseudun rentouttamiseksi, päästä toinen kätesi heilumaan suurella liikkeellä.

## LÄHTEET:

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. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hakulinen, T. – Pelkonen, M. – Salo, J. – Kuronen, M. 2017. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, THL. Helsinki.

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.

Raskauden aikainen liikunta:

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

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

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

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

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

Tuokko, J. 2016. Liiku läpi raskauden. Otava. Helsinki.

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

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

## LAPSEN LIKKUMINEN JA SENSOMOTORINEN KEHITYS

Liikkuminen on lapselle tärkeää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. Liikkumisen kautta lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja ympäristöönsä. Hän saa iloa ja tyydytystä uuden oppimisesta ja liikkumisen välityksellä saavuttamista asioista (esim. pääsee äidin luokse, tavoittaa haluamansa tavarat). Monipuolisten liikemallien hallinta ja molempien kehon puolten käyttö luovat valmiuksia myöhemmälle oppimiselle, esim. lukemiselle ja kirjoittamiselle. Hyvät liikkumisen taidot helpottavat sosiaalista pärjäämistä päiväkotij- ja kouluiässä.

Liikkumisen kehitys etenee vaiheittain helpommista taidoista vaativampiin, hermoston kehityksen suomien valmiuksien mukaan. Jokainen lapsi on yksilöllinen, eikä kehitys etene aina samassa järjestyksessä kuin kirjallisuudessa on mainittu. Normaalisissa sensomotorisissa kehityksissä on laaja vaihteluväli. Tämän vuoksi ei kannata verrata lasta toisiin lapsiin. Mikäli jokin askarruttaa lapsen kehityksessä, ota rohkeasti asia puheeksi ammattihenkilöiden kanssa, esim. neuvolassa.

Lapsen ollessa virkeä hän nauttii monipuolisesta käsittelystä, minkä avulla hän saa kokemuksia erilaisista asennoista. Kanna lasta monipuolisesti puolta vaihdellen. Näin myös omat hartiasi kuormittuvat tasaisemmin. Pidä vauvaa kantaessasi niin ylhäällä, että molemmat kädet tulevat hartiasi taakse. Kanna vauvaa vuoroin molemmilla hartioillasi.



Kun kannat vauvaa edessäsi, katso että vauvan molemmat kädet tulevat oman käsivartesi yli vauvan näköpiiriin. Muista kantaa lasta molemmin puolin.

Anna lapsen olla runsaasti vatsallaan ja selällään, jotta lapsi saa harjoitella kehittymässä olevia taitojaan. Vatsamakuulla olon harjoittelu on hyvä aloittaa jo vastasyntyneellä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa esimerkiksi sylissä pitäen. Jos vauva ei viihdy vatsallaan 3-4 kuukauden ikäisenä, voit auttaa häntä laittamalla kiilan tai pyyheliinarullan kainaloiden alta. Katso, että vauvan kyynärpäät tulevat kiilan/rullan etupuolelle.



Yli puolivuotias lapsi nauttii liikkumisesta (käänntymisestä selältä vatsalle, nousemisesta käsien varaan, kierimisestä, asentojen vaihtamisesta). Lapsi on harvoin tyytyväinen paikallaan (selällään) ollessaan, jos hänellä on vaihtoehto päästä liikkumaan.

Lapsi nousee lattialla itse istumaan ja seisomaan harjoiteltuaan riittävästi aiempia taitojaan ja ollessaan siihen valmis. Liian aikainen istumaan nostaminen saattaa vaikeuttaa muiden liikkumisen taitojen opettelua. Syöttötuolissa, rattaissa ja sylissä lapsi voi istua, kun selkä pysyy istuessa suorana.

Erilaisten apuvälineiden (kuten satteri, bumbo-tuoli, hyppykiikku ja kävelytuoli) runsas käyttö voi hidastaa lapsen liikkeelle lähtemistä. Lapsi voi harjoitella askelten ottamista esimerkiksi kärryä tai tuolia työntäen.

### Vauvan sensomotorista kehitystä tukevaa käsittelyä:

Nosta vauva alustalta kääntämällä hänet ensin rauhallisesti kyljelleen. Nosta vuoroin kummankin kyljen kautta. Laske vauva alustalle vastaavasti kyljen kautta selälleen. Kätesi tulevat vauvan olkavarsien ympärille, älä tue niskan takaa.



Pukiessa käännä vauvaa selältä molemmille kyljille. Ohjaa päällimmäinen lonkka ja polvi koukkuun. Jos hartia / yläraaja jää taakse, ohjaa se vauvan vartalon eteen.



Leikkiasento: Tue vauvan pää ja selkä reisiäsi vasten ja ota häneen katsekontakti. Leikkikää vauvan käsillä ja jaloilla, laulele, loruttele, juttele vauvalle.

Leikkiasento: Ohjaa vauvan jalat ja kädet yhteen vatsan päälle. Ota vauvaan katsekontakti ja keinuttele häntä nilkoista ja käsistä kiinni pitäen kyljeltä toiselle tai itseesi päin. Tee keinuttelu rauhallisesti, vaikkapa samalla hyräillen tai loruillen.

