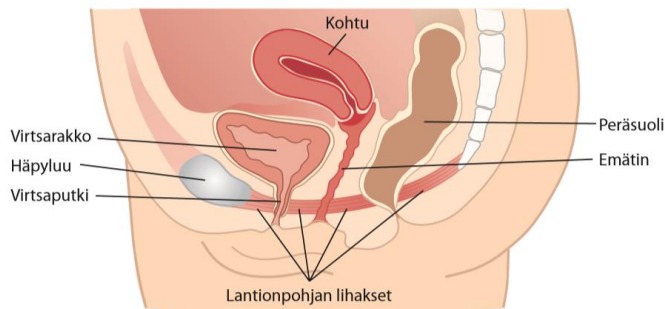


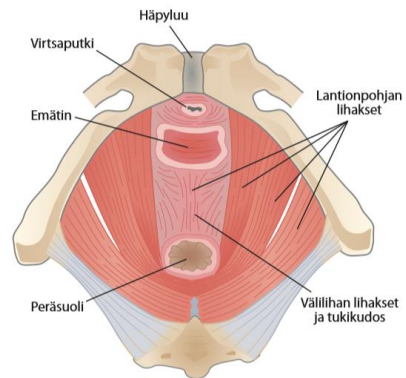
RASKAUSAJAN MUUTOKSET KEHON TOIMINTAAN JA ESIMERKKEJÄ HARJOITTEISTA

LANTIONPOHJA

Raskaus tuo räsitus 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.



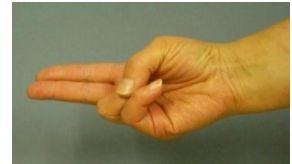
Kuva 1. Kuva lantionpohjan lihaksista. Kuvassa on esitetty poikkileikkaus naisen lantiosta. Lantionpohjan lihasten säikeet nivoutuvat yhtenäiseksi lihastueksi, joka ympäröi virtsaputken, emättimen ja peräaukon suut. (kuvat: www.kaypahoito.fi)



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.

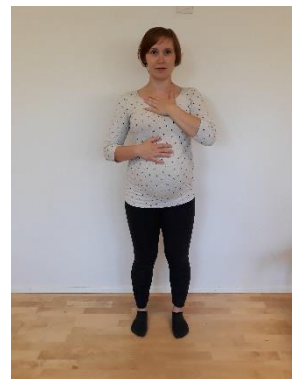
Lantionpohjan lihasten tunnistaminen (helpottaa lihastoiminnan löytämistä)

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.



Vaihtoehtoisesti voit tunnustella lantionpohjan lihasten supistamista ja rentouttamista ratsupaikasta, emättimen ja peräaukon kohdalta, ettei lantionpohja pullahda vaan tunnet imua sisäänpäin. Voit katsoa lantionpohjan supistusta ja rentouttamista myös käsipeilin avulla.

Kokeile lantionpohjan lihasten **tunnistamista eri asennoissa**. Makuuasento on aluksi helpoin asento harjoitella, mutta siirry mahdollisimman nopeasti harjoittelemaan istuen tai seisten. 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 pallean supistuu ja laskeutuu alas, helpottaa lantionpohjan rentoutumista. Uloshengityksen aikana pallean kohoa ja ohjaa lantionpohjan aktivoitumista. Lantionpohjan **kevyitä tunnistamisharjoitteita** voi tehdä useasti päivässä.



<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. Harjoituksia suositellaan tehtäväksi makuulla ja istuen tai seisten. Harjoittelua kannattaa yhdistää nostoihin, kävelyyn tai muuhun päivittäisen toimintaan. 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



Tunnistamis- ja rentoutusharjoite

Voit istua tuolilla pyyherullan päällä. Pyyherulla voi auttaa hahmottamaan lantionpohjan supistusta ja rentouttamista. Supista uloshengityksellä kevyesti kahden sekunnin ajan peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea kuin pidättäisit ilmaa ja virtsaa. Sisäänhengityksellä rentouta lantionpohja. Tee harjoitus kevyesti etsien lihastoimintaa lantionpohjaan. Lantionpohjan toiminnassa on tärkeää **keskittyä aktivaation lisäksi lantionpohjan lihasten rentoutumiseen.**



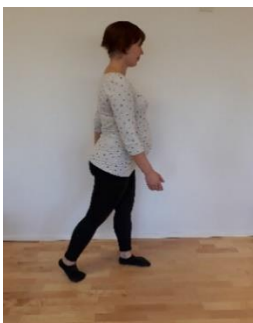
Maksimivoima (tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa mm. nostotilanteessa)

Istu tuolilla. Uloshengityksellä supista ensin lantionpohjan lihaksia voimakkaasti (imu ylöspäin) ja nouse samalla seisomaan. Pidä supistus viiteen laskien normaalisti hengittäen. 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 kohtalaisesti vähintään 10 sekuntia ja rentoudu 20 sekuntia. Lisää supistuksen kestoa harjoittelun edistyessä. Toista harjoitus 5-10 kertaa. Voit tehdä kesto voiman harjoituksen makuulla, istuen, seisten tai yhdistäen kävelyyn.

Mikäli hengitysrytmin yhdistäminen harjoitteluun tuntuu vaikealta, on tärkeämpää antaa hengityksen virrata luonnollisesti.

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. Alla olevien esimerkkiasentojen yksilöllinen sopivuus voi vaihdella raskauden aikana, asento ei saisi aiheuttaa epämukavaa tunnetta. 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 tihentynyttä wc-käynnin tarvetta.



Nosta jalat esim. sohvan istuimelle. Lepää tässä asennossa ja anna selän rentoutua. Voit laittaa tyynyn lantion alle paineen keventämiseksi lantionpohjan alueelta.



Kylkimakuulla koukista jalat ja laita tyynyä jalkojen väliin.



Selinmakuulla vie jalkapohjat yhteen ja avaa polvet auki. Voit tukea asentoa tyynyillä.



Konttausasennossa kyynärpäät maassa rentouta lantionpohjaa.



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.

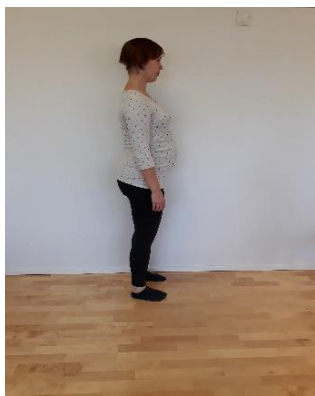
Nämä tekijät yhdessä aiheuttavat rasitusta selälle, mikä saattaa esiintyä selkäkipuna. Selkäkipua helpottaa kevyt liikunta, selän rentoutusasennot ja/tai lämpö- tai kylmäpakkaus. Lantionpohjan ja keskivartalon sekä hartiaseudun harjoituksilla ja muulla kevyellä liikunnalla helpotat koko kehon rasitusoireita.

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/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-laskeuman-kuntoutusopas/miten-vaikutan-elamantavoillani>



Huono asento



Hyvä asento



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.

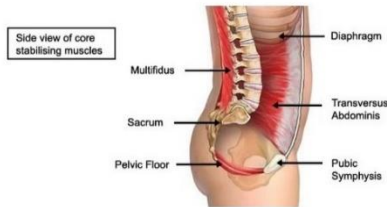
Erilaisista tukiliiveistä voi olla apua kivun lievityksessä.

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

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

<https://www.medishop.fi/product/5200/si-tukivyo-nordicare-mamma-fix>

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 alkuasennoissa. Aktivoi kevyesti lantionpohja ja ”tiivistä” eli vedä alavatsaa kevyesti sisään uloshengityksen lopussa. Pidä tiiviyden 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 tunnustelemaassa, 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.



Asetu selinmakuulle, polvet koukussa, jalkaterät alustalla. Aktivoi lantionpohja ja pakarat sekä tiivistä alavatsaa. Nosta lantio selkä rullaten ylös. Laske rauhallisesti alas. Toista 5-10 kertaa. Lantion ollessa alhaalla rentouta lantionpohja, pakarat ja alavatsa. Pidä 5-10 sekunnin tauko suoritusten välissä.



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

RASKAUSAJAN TURVOTUS



Raskauden aikana verenkierrossa kiertävän nestemäärän liisääntymisen 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>

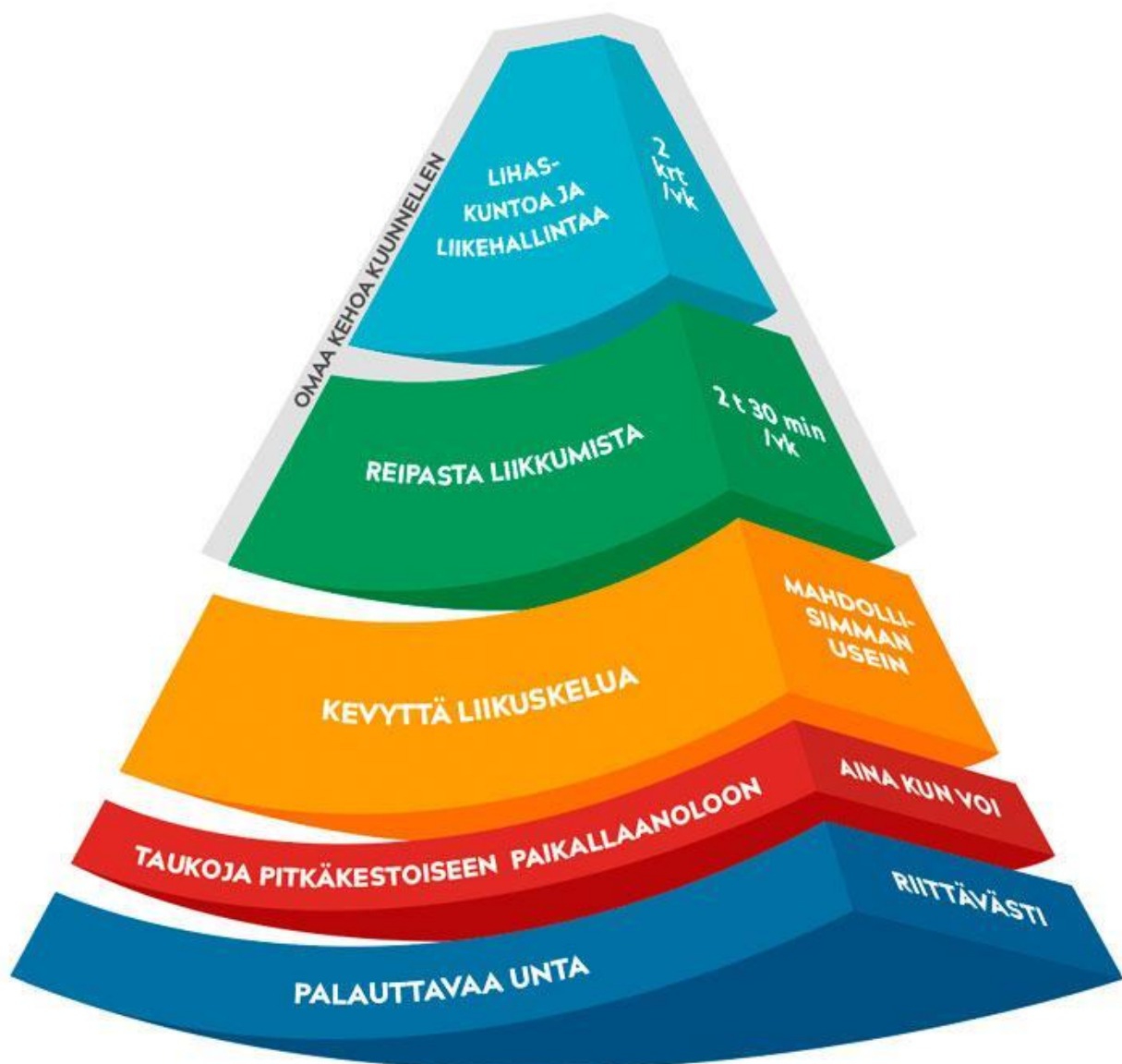
Raskaudenaikana saattaa esiintyä rannekanavan oireilua turvotuksen vuoksi. Tämä paranee pääsääntöisesti itsestään raskauden jälkeen. Yöaikaiseen sormien/käsien puutumiseen voi käyttää rannelastaa.

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



LIIKUNTA

Liikunta on hyväksi äidille, isälle ja tulevalle perheelisälle, ellei sitä erikseen kielletä. Useimmille sopiva liikuntamuoto on reipas kävely, joka monipuolisesti vaikuttaa kehoon ja hapenottokykyyn. Jumpa, kuntosali, hölkkä yms. ovat harrastuksina tehokkaita, mutta viimeisellä raskauskolmanneksella nämä tulisi tehdä kevennettyinä; hyppyt askeltamalla, juoksuaskeleet kävelemällä, harjoitusvastukset kevyemmiksi. Keskivartalon 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.



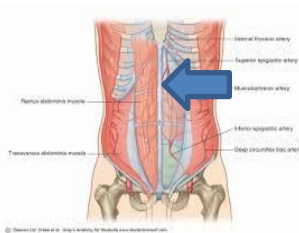
Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville
(normaali raskaus)

HARJOITTELUN ALOITUS SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Lantionpohjan kevyet tunnistusharjoitukset voit aloittaa jo 24 tunnin kuluessa synnytyksestä. Valitse kivuttomin asento tähän harjoitukseen. Välilihan alueen kipu ja turvotus saattavat vaikeuttaa lihassupistuksen tuntemista. ”Kadotettua” supistusta on tärkeää etsiä eri asennoissa.

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 tihtyneistä wc-käynneistä on syytä pyrkiä eroon synnytyksen jälkeen, jolloin normaali wc-käyntien väli olisi 2-4 tuntia. Tavoitteena on pyrkiä eroon yöllisistä wc-käynneistä.

<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.

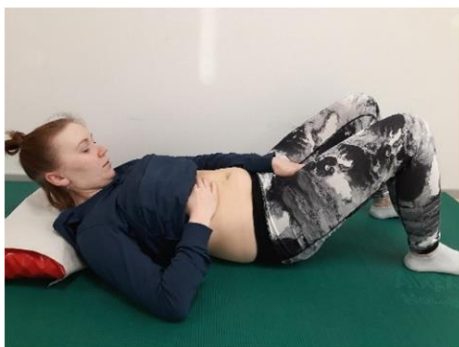
Synnytyksen jälkeen erkauman palautuminen on viikkainta kolmen ensimmäisen kuukauden ajan. Ensimmäisen vuoden ajan spontaania palautumista tapahtuu jonkin verran, mutta palautuminen hidastuu kuuden kuukauden jälkeen.

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 aktivoitumisesta tunnustele kädellä välilihan päältä. 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. Selkävun 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.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen>

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 koulutusohjema. Opinnäytetyö.

Hakulinen, T. – Pelkonen, M. – Salo, J. – Kuronen, M. 2017. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveiden 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.

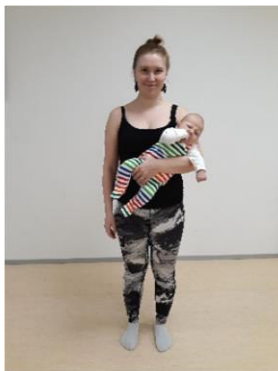
https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/143059_RaskausliikuntaOpas.pdf

LAPSEN LIIKKUMINEN 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 puoltien käyttö luovat valmiuksia myöhemmälle oppimiselle, esim. lukemiselle ja kirjoittamiselle. Hyvät liikkumisen taidot helpottavat sosiaalista pärjäämistä päiväkotij- ja kouluikässä.

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. Normaalissa sensomotorisessa kehityksessä 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 (kääntymisestä 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 sitteri, 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.

