

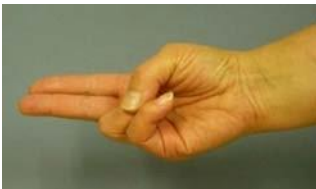
## TRÄNING OCH MOTION UNDER GRAVIDITETEN

### BÄCKENBOTTEN

Graviditeten belastar bäckenbotten, och därför bör speciell uppmärksamhet fästas vid dess kondition. Eftersom musklerna i bäckenbotten är viljestyrda kan du själv påverka deras skick. Musklerna stöder urinblåsan, slidan och ändtarmen. Med musklerna i bäckenbotten känner du också välbehag under samlag. Med hjälp av välfungerande bäckenbottenmuskler underlättar du förlossningen, främjar din egen återhämtning efter förlossningen samt förebygger inkontinensproblem och slidframfall.

### Identifieringsövning

Pröva aktivera bäckenbottenmuskulaturen i olika ställningar, såsom sittande, stående eller sidoliggande. Knip lätt ihop ändtarmen, slidan och urinröret som om du skulle **hålla inne** avföring och urin. Utandning kan underlätta övningens genomförande. Knip ihop och räkna till fem, andas normalt. Slappna av och räkna till tio. Upprepa 5–8 gånger. Gör två serier. Håll skinkorna, låren och magen avslappnade.



#### Testa bäckenbottenmusklerna

Du kan testa bäckenbottenmusklernas funktion med rena fingrar i slidan. För in två fingrar i slidan. När du kniper ihop bäckenbottenmusklerna ska du känna spänning och en lätt sugrörelse uppåt.

### Övningar som förbättrar kontrollen över bäckenbottenmusklerna

Gör övningarna för bäckenbottenmusklerna till en vana. Vi rekommenderar att övningarna utförs sittande, stående, gående, vid lyft och **i samband med andra dagliga aktiviteter**. Utför en övningstyp åt gången (till exempel uthållighetsövning på morgonen, övning med maximal kraft på eftermiddagen och snabbhets- och styrkeövning på kvällen). Ha 1–2 vilodagar varje vecka.

Om övningarna orsakar smärtsamma sammandragningar, minska träningen till en nivå där sammandragningar inte förekommer. Man har dock inte kunnat påvisa att träningen ökar livmoderns benägenhet för sammandragningar.



#### Övning med maximal kraft

Knip först ihop bäckenbottenmusklerna när du sitter på en stol. Ställ dig upp utan att släppa aktiveringen, och räkna till fem. Slappna av och sätt dig ner. Räkna till 10 medan du slappnar av. Upprepa övningen 5–8 gånger.

Knip ihop bäckenbottenmusklerna innan du lyfter saker och under lyftet, även om det du lyfter är lätt.



#### Snabbhetsstyrkeövning d.v.s. förberedande aktivering (t.ex. nysning)

Träna på att knipa ihop bäckenbottenmusklerna när du hostar och nyser och när du snyter dig. Kom ihåg att först aktivera musklerna och därefter göra övningen. Upprepa övningen 5–8 gånger. Slappna av mellan övningarna medan du räknar till 10.



### Uthållighetsövning

Spänn bäckenbottenmusklerna ca 50 % av den maximala kontraktionsförmågan när du går, går i trappor och utövar motionsaktiviteter. Håll aktivering 10 sekunder, slappna av 20 sekunder. Upprepa övningen 5–8 gånger.

### Avslappning av bäckenbotten

Vid träning av bäckenbottenmusklerna är det viktigt att också fokusera på bäckenbottens avslappning. Då lär du bäckenbotten att slappna av under öppnings- och krystningsfasen. Utför övningarna i olika öppnings- och krystningspositioner. Observera att du inte ska krysta ut urin när du går på toaletten, och att krystningsfasen vid avföring inte bör överskrida 10 sekunder. Om du har hård mage ska du behandla förstoppningen. Avslappning av bäckenbotten är viktigt speciellt om du upplever att du går på toaletten ofta och att urin eller avföring inte kommer ut ordentligt, eller om du har smärtor vid samlag.

### HÅLLNING OCH ERGONOMI



En god hållning innebär att höftgördeln, bröstkorgen samt huvudet är i ett neutralt läge. Kroppsvikten fördelas jämnt på hela fotbotten så knäna inte översträcks, bäckenbotten samt nedre delen av magen stöds av en lätt muskelkontraktion, svanskotan riktas nedåt och axlarna är lätt tillbakadragna.

Undvik långvarigt arbete med ryggen böjd eller vriden.

Under graviditeten växer livmodern och bröstet, vilket leder till förändrad hållning i ryggraden. Den växande livmodern ökar svanken i ländryggen och orsakar också belastning i övre ryggen och axlarna. Ryggens muskulatur spänns och magmusklerna töjs ut på grund av den stora magen och förändringarna i hållningen. I och med att magen växer töjs även linea alba, en del av bukhinnan som förenar de raka magmusklerna, ut. Dessutom gör de hormonella förändringarna under graviditeten höft- och ryggradsstrukturen lösare.



Dessa faktorer tillsammans belastar ryggen, vilket kan uppträda som ryggsmärtor. Ryggsmärtorna lindras av lätt motion, avslappningsställningar för ryggen och/eller kylkompresser. Övningar för axelpartiet och annan lätt motion underlättar belastningssymptom i övre rygg och axlar. Fäst uppmärksamhet vid arbetsställningar, t.ex. när du står. Olika stödkorsetter kan hjälpa till att lindra smärtan. Lyft görs genom att använda benen och bibehålla ryggens neutrala läge, d.v.s. en bra hållning. Aktivera bäckenbottenmusklerna och den djupa magmuskeln när du stiger upp.

### ATT STÖDA HÅLLNINGEN MED MELLANKROPPENS MUSKLER



De djupa magmusklerna omsluter kroppens mittparti som en korsett. Musklerna stöder ryggraden och höften i samarbete med de djupa ryggmusklerna och bäckenbottenmuskulaturen. Halvvägs in i graviditeten bör man inte längre utföra övningar med de yttre magmusklerna (t.ex. sit-ups), eftersom den växande magen i dylika övningar kan orsaka för mycket uttjning av bäckenbotten och magområdet. Gör i stället följande övningar som stärker de djupa musklerna i kroppens mittparti. Med hjälp av träning kan man förebygga överdriven töjning av linea alba.

## Identifieringsövning

Stå med benen en aning isär och händerna placerade på nedre buken. Aktivera, d.v.s. dra in, nedre buken en aning i slutet av utandningen och lyft samtidigt magen en bit uppåt. Håll aktiveringen i 10 sekunder och andas normalt. Upprepa 10 x 10 sekunder i 2 serier.



### Knäböj

Stå framför en stol, med ena handen på nedre buken och den andra på ryggsidan för att känna efter att ryggen är i sitt neutrala läge. Spänn bäckenbotten och kontrahera lätt nedre buken. Sätt dig ner och stig upp igen. Slappna av i stående. Justera stolshöjden så den är lämplig för dig. Undvik djupa knäböj efter halva graviditeten. Upprepa 10-15 gånger, 2-3 serier. Du kan utföra övningen även utan stol.

## AVSLAPPNINGSOVNINGAR FÖR RYGGEN



Slappna av i ryggliggande

Lyft upp benen t.ex. på soffans säte. Placera en kylkompress under ryggen vid behov. Vila i den här ställningen i 20 minuter och låt ryggen slappna av. Halvvägs in i graviditeten rekommenderas inte ryggliggande p.g.a. försvagning i det venösa blodflödet.



Slappna av i sidoliggande

Böj det övre benet och placera två stora kuddar under benet. Det är också avslappnande för ryggen att hänga i t.ex. ett räcke/ribbstol (med fötterna i marken).

## HEMÖVNINGAR

### Övningar för mellankroppen och höftpartiet



1. Lägg dig ner på rygg med böjda knän och fotsulorna mot underlaget. Aktivera bäckenbottenmuskulaturen, den nedre delen av magen och sätesmusklerna. Lyft upp höftpartiet medan du håller ryggen rak. Håll denna ställning i 5 sekunder. Sänk långsamt ner höften och slappna av. Upprepa 10–15 gånger, 2 serier. Observera att ryggliggande inte rekommenderas efter halva graviditeten p.g.a. det försvagade venösa blodflödet.



2. Ligg på sidan med böjda knän och ha en naturlig svank i ryggen. Aktivera bäckenbottenmuskulaturen och den nedre buken så att midjan "lyfter" från underlaget.



Då ovannämnda lyckas kan du kombinera mellankroppens aktivering med benets rörelse. Håll det övre benet böjt och lyft upp det i vågrätt läge. Sträck sedan långsamt ut benet snett bakåt med hälen först. Håll höften på plats så att inte ryggens svank blir djupare. För benet tillbaka framför dig och upprepa lugnt 10–15 gånger, 2 serier.



3. Sidoliggande. Startläge som ovan. Pressa handen mot underlaget och aktivera nedre buken lätt, så att midjan "lyfter" från underlaget. Håll hälsarna ihop och lyft knät uppåt. Observera att ryggens neutrala läge och höftens position bibehålls. Upprepa långsamt 10–15 gånger, 2 serier.

### Fotsulan

Under graviditeten blir ligamenten lösare, vilket kan leda till att fotvalvet sjunker ner. Du kan stöda fotsulans konstruktioner genom att stärka musklerna i fotsulan. Lyft växelvis upp stortårna och de övriga tårna i luften (bild 1 & 2). Försök förkorta fotvalvet genom att spänna fotsulans muskler medan du hela tiden pressar ner tårna mot golvet (bild 3). Utför övningarna sittande eller stående. Upprepa varje rörelse 10 gånger, 2 serier.



### Rörlighetsövningar för ryggen samt täjningsövningar för nedre extremiteterna

På grund av de hormonella förändringarna som graviditeten medför, är lederna och ligamenten mer elastiska. Ifall övningarna orsakar ospecifik smärta eller täjningarna inte förorsakar normal täjande känsla, är det skäl att låta bli de övningarna.



#### 1. Rörlighetsövning för bröstkorgen.

Ligg på sidan med rak rygg. Dra upp knäna så nära magen som möjligt. Vrid överkroppen långsamt bakåt så långt det går. Upprepa rörelsen 2 x 15.

Slutligen kan du täjna ut bröstmuskeln genom att föra armen snett bakåt. Håll täjningen 30 sekunder, upprepa för båda sidorna.



#### 2. Täjning av innerlår, baklår och ländrygg.

Sitt på golvet med det ena benet böjt framför dig. Vid behov kan du sitta på en dyna.

a. Luta dig långsamt med sidan före mot det raka benet tills täjningen känns på insidan av låret och/eller i sidan.

b. Vrid bröstkorgen mot det raka benet och luta framåt med rak rygg tills täjningen känns i baklåret och/eller ländryggen.

Håll båda täjningarna 30 sekunder.





### 3. Tjänjning av framlåret i sidoliggande

Spända muskler i framlåret kan orsaka belastningssymptom i ländryggen. Ta tag i det övre benets vrist. Kläm ihop skinkorna och dra hälen mot skinkan, låret blir kvar i linje med golvet. Låt inte ryggslutets svank öka. Håll tjänjningen 30 sekunder, upprepa 2 gånger.



### 4. Tjänjning av höftböjarmuskeln

Ställ dig i gångposition eller stående på ett knä enligt bilden. Håll ryggen rak. För höften fram och "knip ihop" de djupa magmusklerna tills du känner en tjänjning i ljumsken. Håll tjänjningen 30 sekunder, 2 gånger.



5. Tjänjning av skinkorna sittande eller i en motsvarande position liggande på rygg Rätta ut ryggen och placera den högra vristen ovanpå det vänstra knäet. Låt knäet falla till sidan. Håll ryggen rak och böj dig framåt tills du känner en tjänjning i den högra skinkan. Håll tjänjningen 30 sekunder, upprepa 2 gånger för båda sidorna.

## SVULLNAD UNDER GRAVIDITETEN

Mot slutet av graviditeten kan svullnader förekomma till följd av försvagad vätske-cirkulation. Det är viktigt att inta tillräckligt vätska samt att variera sitt- eller ligggläge. Då man sitter länge är det bra att röra på sig med en halv timmes mellanrum. Svullnaden kan minskas genom lugn motion, såsom promenader, eller genom pumpande övningar för armar och ben. Att kvällstid hålla fötterna upp minskar obehaglig svullnad i vristerna. Vid svullnad rekommenderas att undvika spända kläder (strumpor, skjortärmar). Vid behov kan man använda kylbehandling eller stödstrumpor.

## MOTION

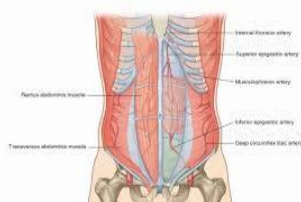


Motion är bra för mamman, pappan och det kommande barnet, om den inte särskilt förbjuds. Raska promenader är en lämplig motionsform för de flesta, och promenader har en mångsidig inverkan på kroppen och syreupptagningsförmågan. Gymnastik, gymträning, joggning m.m. är effektiv träning, men under graviditetens sista tre månader bör träningen utföras i förenklad version; hopp genom att trampa på stället, springsteg genom att gå, lättare träningsmotstånd och magmuskelövningar i form av övningar endast för bäckenbotten och de djupa magmusklerna. Då utsätts inte bäckenbotten för alltför stor belastning. Du kan emellertid fortsätta med dina motionsintressen ända till graviditetens slut, bara du LYSSNAR PÅ DIN KROPP. Vi rekommenderar minst 30 minuter motion utomhus per dag med lätt svettning och andfåddhet.

## ATT KOMMA IGÅNG MED TRÄNING EFTER FÖRLOSSNINGEN

### Träning av bäckenbottenmusklerna efter förlossningen

Lätta identifieringsövningar för bäckenbottenmusklerna bör inledas 24 timmar efter förlossningen. Välj den mest smärtfria ställningen för den här övningen. Smärta och svullnad i mellangården kan göra det svårt att känna muskelsammandragningarna. Det är dock viktigt att söka den "förlorade" sammandragningen i olika ställningar. Muskelövningar med bäckenbottenmuskulaturen som inleddes före förlossningen påskyndar musklernas återhämtning efter förlossningen. Efter en mer intensiv träningsperiod på 2 – 3 månader, fortsätter den upprätthållande träningen 2 – 3 gånger i veckan. Det är också viktigt att försöka bli kvitt de täta toalettbesöken som förekommit under graviditeten. Efter förlossningen ska det normala mellanrummet mellan toalettbesök vara cirka 3 timmar, inga nattbesök.



Under graviditeten töjs linea alba ut och de raka magmusklerna glider isär. Detta är orsaken till att träning av den raka magmuskeln inte bör påbörjas innan linea alba återhämtat sig. Bredden av linea alba kan testas i ryggliggande med fötterna på underlaget. Ligg på rygg och känn efter om bukhinnans fog känns spänd eller fortfarande slapp.

**Test:** lyft huvudet och skulderbladen upp från underlaget och känn på mellanrummet mellan de raka magmusklerna, ända från blygdbenet till bröstbenet. Ifall mellanrummet vidtar en bredd på högst två fingrars bredd och mellanrummet känns spänt (inte löst och elastiskt), ligger magmusklerna med största sannolikhet på normalt avstånd från varandra. Ett mellanrum med bredden av flera fingrar kan tyda på diastas.

Ifall mellanrummet är bredare än bredden av en tumme, rekommenderas inte träning av den raka magmuskeln ännu. Istället

rekommenderas träning av bäckenbotten och de djupa mag- och ryggmusklerna.

Perheentuki: <https://youtu.be/VGX-PYQkITY?list=PLUgg0gipl8yuF24fGyod1007Ijc006VHm>

Kroppen utsöndrar relaxinhormon så länge du ammar. De hormonella faktorerna kan påverka elasticiteten av ligamenten i kroppen, vilket i sin tur kan orsaka smärta eller trötthetskänsla i ryggen.

### Hållning vid lyft, bärande eller annat arbete



Sträva till att hitta höftpartiets mittläge då du rör på dig eller bär barnet. Undvik långvarig belastning med krökt eller vriden rygg. Sträva till att använda benmusklerna och hålla ryggen i neutralläge då du arbetar. Kontrahera bäckenbotten samt de djupa magmusklerna vid lyft. Undvik ensidig belastning

vid lyft eller när du bär och tar hand om barnet.



### Nack- och skulderpartiets välmående



Genom att t.ex. amma barnet i olika ställningar kan bidra till en minskning av belastningsbesvär i nack- och skulderpartiet. Då du ammar i liggande eller sittande läge, kan det underlätta att stöda positionerna med kuddar. Ifall barnet äter från flaska, bör du minnas att mata från bägge sidor, såväl för ditt eget som för barnets bästa.



Observera att barnets arm är i barnets eget synfält framför kroppen hela tiden, och inte kläms mellan din arm och sida.

Promenader är bra för återhämtning. Börja med korta promenader, speciellt ifall du känner tryck i bäckenbotten. Ta till vara promenaderna för träning av bäckenbotten och de djupa magmusklerna; håll en lätt spänning under avståndet mellan två lyktstolpar och slappna av under avståndet mellan tre. Knuffa emellanåt vagnen med bara en hand och gör stora, cirkulerande rörelser med den andra.



Daglig motion är grunden för barnets välmående och hälsosamma uppväxt. Föregå med gott exempel och rör på er tillsammans. Låt barnet röra på sig så mycket som möjligt, och erbjud barnet en mångsidig miljö för upptäckande och utveckling. Ta dagliga motionsbeslut; förflytta er gående eller med cykel, använd trappor, undvik långvarigt stillasittande.

## BARNETS AKTIVITET OCH DEN SENSOMOTORISKA UTVECKLINGEN

Rörelse och aktivitet är viktigt för barnets fysiska, psykiska och sociala utveckling. Genom rörelse bekantar sig barnet med sin egen kropp samt sin omgivning. Barnet känner glädje av att lära sig nya saker och av det han/hon uppnår genom rörelse (kan ta sig till sin mamma, kan nå en leksak). En mångsidig rörelsekontroll och användning av bägge sidor av kroppen lägger grunden för senare inläring, t.ex. att läsa eller skriva. God rörelseförmåga underlättar även socialt umgänge i dagis- och skolorldern.

Rörelseutvecklingen sker i faser från lättare till svårare, enligt de färdigheter nervsystemet ger. Varje barn är unikt och utvecklingen sker inte alltid enligt vissa, t.ex. i litteraturen nämnda mönster. En normal sensomotorisk utveckling varierar stort och därför bör man inte jämföra barnet med andra barn. Ifall det är något du undrar över i barnets utveckling, tveka inte på att lyfta fram ärendet hos t.ex. rådgivningen.

Bär barnet mångsidigt på bägge sidor av kroppen. Således belastar du även din egen kropp jämnt. Håll barnet så högt uppe på axeln att barnets bägge händer placeras över din axel. Försäkra dig om att barnets bägge händer är framför din egen arm då du bär barnet framför kroppen.



Låt barnet tillbringa mycket tid i såväl mag- som ryggliggande. På så vis får barnet öva sina färdigheter. Det rekommenderas att börja öva magliggande så tidigt som möjligt, t.ex. genom att hålla barnet i famnen. Ifall barnet inte trivs i magliggande i 3-4 månaders ålder, kan du hjälpa honom/henne genom att placera en handduksrulle under armhålorna. Försäkra dig om att barnets armbågar är framför rullen.

Ett barn med en ålder på över 6 månader njuter av att röra på sig (vända från rygg- till magliggande, rulla, byta ställningar). Barnet är sällan förtänt med att ligga på ställe (ryggliggande), ifall det finns en möjlighet till att röra på sig.

Barnet sätter sig upp och sitta eller stå då han/hon har inövat tidigare färdigheter och är redo för det. Att i ett för tidigt skede placera barnet och sitta kan försvåra inläringen av andra färdigheter. I vagnen eller famnen kan barnet sitta, så länge ryggen hålls rak.

Riklig användning av olika hjälpmedel (såsom sitter, hoppgunga eller gångstol) kan fördröja barnets initiativförmåga för rörelse. Barnet kan öva att gå med hjälp av en vagn eller en stol.

### Behandling och grepp som stöder barnets sensomotoriska utveckling



Lyft barnet genom att först vända honom/henne långsamt till sidoliggande. Lyft turvis, via bägge sidor. Gör likadant då du placerar barnet på underlaget; via sidan till ryggliggande. Dina händer placerar du runt barnets överarmar, inte bakom nacken.



Vänd barnet till bägge sidor då du klär honom/henne. Böj övre sidans höft och knä. Ifall axeln eller armen stannar bakom kroppen, kan du hjälpa till med att föra den framför kroppen.



Lekställning. Stöd barnets huvud och rygg mot dina lår och ta ögonkontakt. Lek med barnets armar och ben, sjung och prata åt barnet.



Lekställning. För ihop barnets armar och ben mot magen. Ta ögonkontakt och gunga barnet från sida till sida, eller mot dig själv. Gunga långsamt och sjung eller prata med barnet.