

Välbefinnande under graviditeten

Motion under graviditeten

- UKK-institutets nationella rekommendation informerar om hur mycket motion man bör få per vecka. Rekommendationen gäller för gravida kvinnor, vars graviditet fortskrider normalt och det inte finns några medicinska kontraindikationer för motion.
- Redan lätt motion under graviditeten kan förebygga smärta i rygg och höfter.



Vad ska man beakta i motionen?

- Om du inte har motionerat före graviditeten, börja lugnt.
- Om du är van att träna med hög intensitet före graviditeten lönar det sig att modifiera träningen under graviditetens gång och anpassa rörelserna.
- Under graviditetens gång ska man helst undvika kontaktsporter och grenar med hög risk för olyckor.
- Undvik djupdykning eller att röra dig på höga berg (över 2 500 meter) under graviditetens gång. Dykarsjuka och höjdsjuka är farliga för fostret.
- Sluta motionera om du får följande symptom: andfåddhet vid vila, regelbundna och smärtsamma sammandragningar, blödningar, yrsel som inte försvinner, svår huvudvärk eller smärta och svullnad i vaden.

Styrketräning under graviditeten

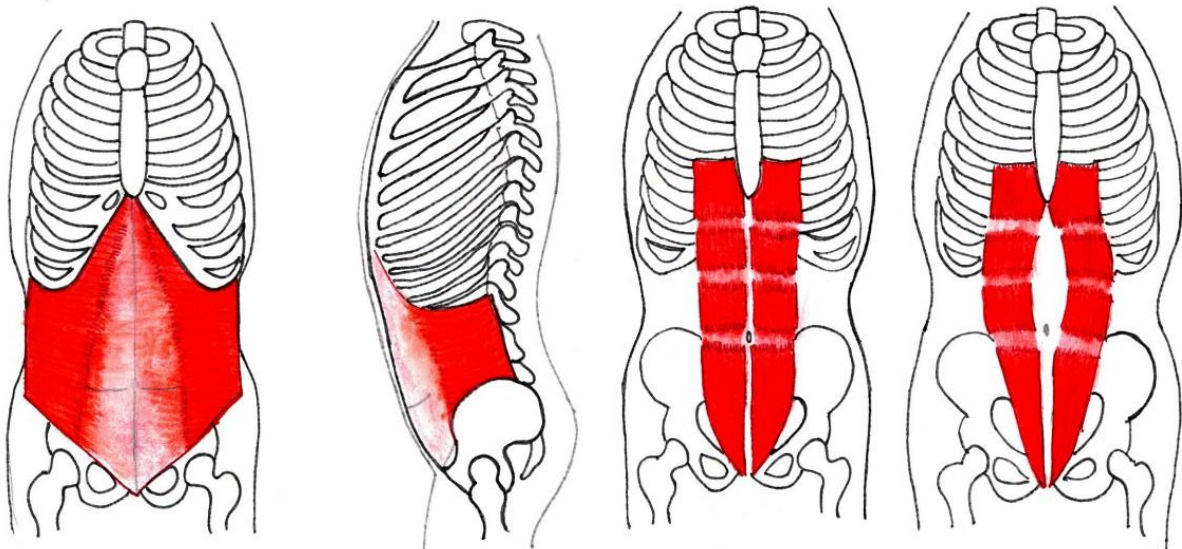
- Träning av muskelstyrkan kan modifieras allteftersom graviditeten fortskrider och magen växer.
- I styrketräningen bör man ta hänsyn till kontrollen av mellankroppen.
- **Under första trimestern (vecka 0–12)**
 - Beakta dina egna resurser: om du är trött eller känner dig illamående kan du minska träningens intensitet och mängd för att ge tillräckligt med tid för återhämtning.
 - Ge akt på hur du känner dig under explosiva övningar eller rörelser som orsakar stötar, t.ex. hopp eller löpning.
 - Om du mår bra kan du träna på många olika sätt.
- **Under andra trimestern (vecka 13–27)**
 - Stora rörelser som kräver kroppsstyrka, t.ex. armhävningar, situps och pullups, kräver starkt stöd och kontroll av musklerna i bålen och bäckenbotten, vilket blir svårare när trycket i bukhålan ökar under graviditeten.
 - Det är bra att modifiera rörelseomfånget i träningen, så att det inte uppstår någon betydande sträckning av eller tryck på bukväggen.
 - Var uppmärksam på linea alba som löper mitt över bukväggen, så att den inte buktar framåt som en längsgående ås.
- **Exempel på hur du kan anpassa träningen under graviditetens gång:**
 - Bra ställningar för att träna muskelstyrkan är stående, liggande på sidan, på alla fyra eller sittande.
 - Övningarna ovanför huvudet kan göras på en lägre nivå eller så kan övningarna för de övre extremiteterna göras växelvis med en övre extremitet.
 - Armhävningsspositionen kan göras lättare om man gör den på alla fyra.
 - Explosiva övningar eller rörelser som orsakar stötar kan ersättas med annan aerobisk träning, t.ex. kan hopp och löpning ersättas med gång i backar och trappor, eller med vattenlöpning mm.
- **Under tredje trimestern (vecka 28–40)**
 - Behovet av vila och återhämtning betonas.
 - Du bör anpassa tempot, mängden, intensiteten och motståndet i din träning och fokusera på kontrollen av mellankroppen.

Mellankroppens djupa stödmuskler

Graviditet innebär en påfrestning för bäckenbotten och området kring magmuskulernas linea alba, och därför bör man ägna särskild uppmärksamhet åt mellankroppens välbefinnande. Bäckenbottenmusklerna och den djupa tvärgående bukmuskeln är viljestyrda muskler som du kan påverka med regelbunden träning. Mellankroppens djupa stödmuskler stöder sacroiliacalederna och blygdbensfogen. Genom att träna bålmskulaturen under graviditeten kan du behandla ledvärk och stödja återhämtningen efter förlossningen.

Den djupa tvärgående bukmuskeln:

- Den djupa tvärgående bukmuskeln stöder mellankroppen som en korsett tillsammans med ryggmusklerna, diafragman, bäckenbottenmusklerna, höftböjaren, sätesmusklerna och insidan av låren.
- Genom att stärka den tvärgående bukmuskeln stödjer du bäckenbottens funktion och regleringen av trycket i mellankroppen när magmuskulernas linea alba töjs ut.



Tvärgående bukmuskeln

Delning av de raka magmusklerna

Övning i att identifiera den djupa tvärgående bukmuskeln

Vid utandningen spänner du magen genom att pressa hela bukväggen inåt och nerifrån och upp, som om du skulle dra fast ett blixtlås. Vid inandningen slappnar du av magen. Starta övningen i en position som är lätt för dig, t.ex. stående, liggande på sidan med böjda knän, på alla fyra eller liggande på rygg med uppdragna knän (i slutet av graviditeten kan det kännas svårt att ligga på rygg).

Upprepa 5–10 gånger. Gör 2–3 serier. Du kan göra övningen 2–4 gånger om dagen och försiktigt känna efter hur musklerna aktiveras.



Bäckenbottenmuskulerna:

- Fungerar tillsammans med den djupa tvärgående bukmuskeln, ryggmuskulerna, diafragman, höftböjaren, sätesmuskulerna och insidan av låren.
- Bäckenbottenmuskulerna kan också tränas i samband med annan muskelträning.
- Du kan öva på att känna skillnaden mellan att spänna och slappna av bäckenbotten med en övning.
- Genom att träna hela kroppen stärker du också bäckenbottenmuskulerna utan ständig spänning.
- Att ständigt spänna bäckenbotten tröttnar ut musklerna och kan förvärra urinläckagesymtom.

**Övning för att identifiera bäckenbotten:**

Pressa **försiktigt** bäckenbotten inåt och uppåt. Slappna av. Försök hålla de omgivande musklerna så avslappnade som möjligt. Börja övningen i en position som är bekväm för dig, t.ex. liggande på rygg med uppdagna knän, sittande, på alla fyra, på sidan eller stående. När övningen går bra kan du ändra position.

Upprepa 5–10 gånger. Gör 2–3 serier. Du kan göra övningen 2–4 gånger om dagen och försiktigt känna efter hur musklerna aktiveras och slappnar av.

Om det är svårt att identifiera sammandragningen och avslappningen i bäckenbotten kan du känna efter med ett finger i slidan, eller titta på rörelsen i spegeln eller sitta på en hoprullad handduk för att känna rörelsen.

- När identifieringsövningen går bra kan du gå vidare till **mer omfattande träning av muskelstyrkan, som du hittar exempel på i träningsanvisningarna nedan.**

Ledvärk

Symtom i nedre delen av ryggen och sacroiliacalederna:

- Lokaliseras till nedre delen av ryggen och kan stråla ut i skinkan och de nedre extremiteterna.
- Symtomen framkallas av längre perioder av inaktivitet, t.ex. att sitta länge, ligga eller gå långa sträckor
- **Metoder som underlättar:**
 - Träning av muskelstyrkan i mellankroppen och bäckenet.
 - Träna rörlighet, t.ex. genom dynamisk stretchning, gravidyoga eller pilates.
 - Avbrott från långvarigt sittande och gående.
 - Användning av stödbälte när du står eller rör dig.
 - Vilopositioner
 - När du sover kan du stödja dig med en kudde och när du vänder dig kan du pressa kudden mellan benen.

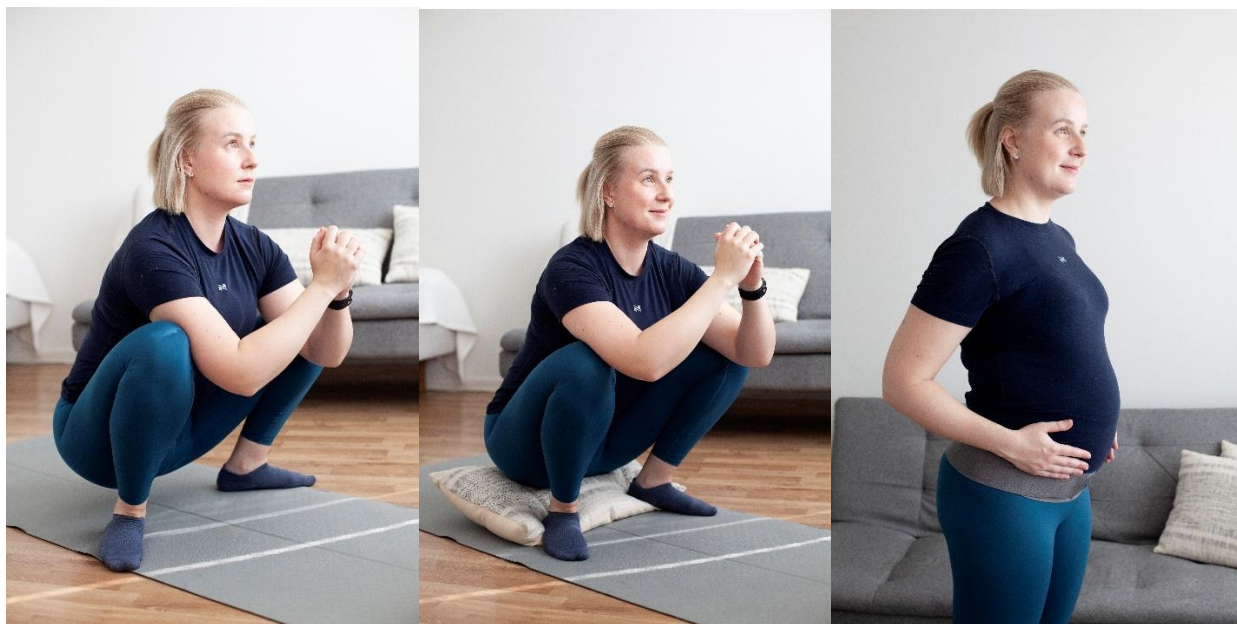
Symtom i blygdbensfogen:

- Lokaliseras till området kring blygdbensfogen på framsidan av bäckenet.
- Symtomen framkallas av längre perioder av inaktivitet, t.ex. stillasittande eller liggande.
- Symtomen kan också framkallas av att gå långa sträckor eller rörelser där benen går isär, t.ex. utfallssteg eller att gå i trappor.
- **Metoder som underlättar:**
 - Träning av muskelstyrkan i mellankroppen, bäckenet och insidan av låren, t.ex. rörelser som för samman höfterna.
 - Träna rörligheten, t.ex. genom dynamisk stretchning, gravidyoga eller pilates.
 - Avbrott vid långvarigt sittande och gående.
 - Gå i trappor med jämna steg eller sidosteg, eller förkorta steglängden.
 - Användning av stödbälte när du står eller rör dig.
 - Vilopositioner
 - När du sover kan du stödja dig med en kudde och när du vänder dig kan du pressa kudden mellan benen.
- **I slutet ges exempel på övningar som lämpar sig för träning av både muskelstyrkan och rörligheten för att lindra ledvärk. Du kan välja de rörelser som passar dig.**

Vilopositioner och avslappning av bäckenbotten

- Vila och återhämtning är en del av välbefinnandet under graviditeten.
- Viloställningar kan lindra symtom i mellankroppen samt ledvärk.
- I slutet av graviditeten kan avslappningsövningar för bäckenbotten förbereda inför förlossningen och underlätta krystningsskedet.
- Avslappningsövningar för bäckenbotten under graviditeten har en positiv effekt på musklernas avslappningsförmåga och urinläckage.
- Nedan visas exempel på olika vilopositioner.





Förutom att vila och slappna av bäckenbotten, kan användningen av ett stödbälte under graviditeten bidra till att lindra ledvärk eller symtom i mellankroppen. Använd ett stödbälte när du står eller rör dig. Det finns olika modeller av stödbälten. När du vänder dig på natten kan du pressa en kudden mellan benen. Detta aktiverar muskelstödet när du vänder dig, vilket gör det lättare att byta position.



Exempel på muskelträning som du kan göra för att lindra symtom i stöd- och rörelseorganen samt bibehålla muskelkonditionen under graviditeten:

1. Övningar med gummiband i stående ställning och aktivering av de djupa magmusklerna. Du kan välja de rörelser som passar dig bäst för muskelträning.

A) Rodd med gummiband

Ställ dig i stående i bredd med höften. Håll träningsgummibandet spänt med raka armar. Vid utandningen spänner du bukväggen, samtidigt som du drar i gummibandet och för armbågarna bakåt. Vid inandningen för du sakta armarna tillbaka till utgångspositionen och slappnar av magmusklerna.

Upprepa 10 gånger. Gör 3 serier. 2–3 gånger i veckan.



B) Skidåkning med gummiband

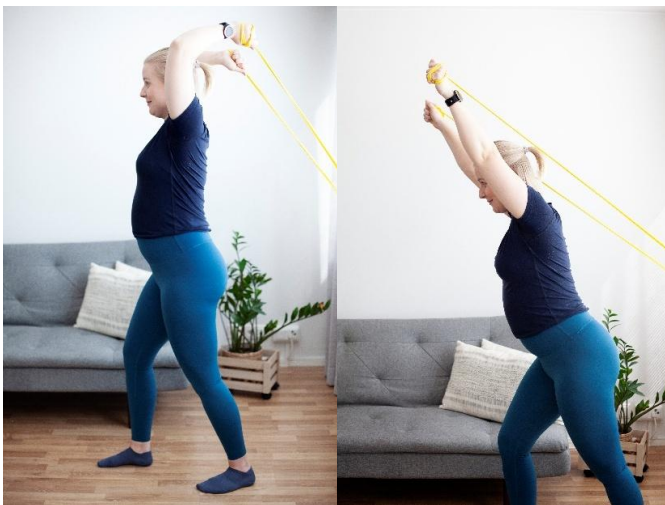
Ställ dig **framåtlutad i bredd med höften, med böjda knän och rak rygg**. Håll träningsgummibandet spänt med raka armar. Vid utandningen spänner du bukväggen, samtidigt som du drar i gummibandet och för armarna rakt bakåt. Vid inandningen för du sakta armarna tillbaka till utgångspositionen och slappnar av magmusklerna.

Upprepa 10 gånger. Gör 3 serier. 2–3 gånger i veckan.

**C) Tricepspress med träningsgummiband ovanför huvudet**

Ställ dig stående i bredd med höften, bortvänd från träningsgummibandets fästpunkt. Håll träningsgummibandet spänt med båda händerna med böjda armbågar ovanför huvudet. Vid utandningen spänner du bukväggen, samtidigt som du rätar ut armbågarna. Vid inandningen för du sakta armarna tillbaka till utgångspositionen och slappnar av magmusklerna.

Upprepa 10 gånger. Gör 3 serier. 2–3 gånger i veckan.



D) Armhävning med träningsgummiband i sidled

Ställ dig stående i bredd med höften, bortvänd från träningsgummibandets fästpunkt. Håll träningsgummibandet spänt med båda händerna. Vid utandningen spänner du bukväggen, samtidigt som du skjuter framåt och rätar ut armarna. Vid inandningen för du sakta armarna tillbaka till utgångspositionen och slappnar av magmusklerna.

Upprepa 10 gånger. Gör 3 serier. 2–3 gånger i veckan.

**E) Rotation med träningsgummiband**

Ställ dig i sidled. Håll träningsgummibandet spänt med båda händerna. Armarna kan vara nästan raka. Håll höfterna stilla under hela övningen. Vid utandningen spänner du bukväggen, samtidigt som du roterar överkroppen med gummibandets motstånd. Vid inandningen för du sakta armarna tillbaka till utgångspositionen och slappnar av magmusklerna. Du kan göra övningen omväxlande på båda sidor.

Upprepa 10 gånger. Gör 2 serier på varje sida. 2–3 gånger i veckan.



2. Höftlyft med bäckenbotten aktiverad

Lägg dig på rygg på golvet med uppdragna knän. Aktivera bäckenbotten och spänn nedre delen av magen. Lyft upp höfterna kota för kota och aktivera stussen. Sänk lugnt ner höften igen. Försök att hålla bäckenbotten aktiverad under hela rörelsen och slappna av musklerna när du sänker dig ner.

Om du vill kan du lägga en boll mellan knäna, vilket aktiverar insidan av låren. Aktivering av lårens insida kan hjälpa mot symtom i blygdbensfogen.

Du kan göra övningen under graviditeten så länge det känns bra. Om du börjar känna dig illamående när du ligger på rygg är det bättre att träna i andra positioner, t.ex. liggande på sidan eller stående.

Upprepa 10 gånger. Gör 3 serier. 2–3 gånger i veckan.



3. Huksittande med aktivering av bäckenbotten

Ställ dig i gren i bredd med höften. Om du vill kan du lägga en boll mellan knäna, vilket aktiverar insidan av låren. Aktivering av lårens insida kan hjälpa mot symtom i blygdbensfogen.

Vid utandningen spänner du bäckenbottenmusklerna och pressar ihop bollen, samtidigt som du reser dig upp från hukställningen. I stående position slappnar du av bäckenbotten och sätter dig på huk igen.

Upprepa 10 gånger. Gör 2–3 serier. 2–3 gånger i veckan.



4. Huksittande övning som stöder sacroiliacaleden

Ställ dig i ett smalt utfallssteg och sätt träningsgummibandet under den främre trampdyna. Vikten på främre foten. Huka dig ner. När du ställer dig upp drar du motsatt armbåge bakåt förbi sidan. Upprepa 10 gånger. Gör 2–3 serier på varje sida. 2–3 gånger i veckan.



5. Utsträckning av höften på sidan

Lägg dig på sidan. Undre benet böjt, övre benet rakt. Stöd dig mot underlaget med den övre handen. Lyft det övre benet rakt uppåt med hälen före.

Upprepa 10 gånger. Gör 2–3 serier på varje sida. 2–3 gånger i veckan.



6. Musselövning liggande på sidan med bäckenbotten aktiverad

Lägg dig på sidan med böjda knän. **Du kan lägga till ett träningsgummiband ovanför knäna om du vill. Övningen kan hjälpa till att lindra besvär i sacroiliacaleden.**

Vid utandningen spänner du bäckenbotten och magen samt lyfter det övre knäet medan du håller ihop fötterna. Andas in och återgå till utgångspositionen och slappna av bäckenbotten och magen.

Upprepa 10 gånger. Gör 2–3 serier på varje sida. 2–3 gånger i veckan.



Om blygdbensfogen är symtomatisk kan du göra övningen i motsatt riktning genom att aktivera insidan av låren, samtidigt som du pressar ihop bollen.



7. Aktivering av mellankroppen på alla fyra

Ställ dig på alla fyra. Vid utandningen spänner du magen och sträcker det ena benet bakåt. Andas in, för tillbaka benet och slappna av magen.

Upprepa 10 gånger. Gör 2 serier på varje sida. 2–3 gånger i veckan.



8. Sidoplanka

Lägg dig på sidan med böjda knän. Håll den undre handen på axeln och den övre på höften. Vid utandningen spänner du magen och lyfter höfterna från underlaget. Andas in, för tillbaka höfterna till utgångspositionen och slappna av magen.

Om rörelsen är för tung eller om bukväggen buktar ut till en ås kan du göra övningar i sidoläge.

Upprepa 5 gånger. Gör 2–3 serier på båda sidorna. 2–3 gånger i veckan.



Exempel på rörlighetsövningar som du kan göra för att lindra symtom i stöd- och rörelseorganen samt bibehålla rörligheten under graviditeten:

Du kan välja övningar som passar dig och göra dem i korta omgångar. Rörelserna är också lämpliga som avbrott från långvarigt stillasittande, stående och gående.

1. Rotation av bäckenet

Ställ dig med fötterna isär med lätt böjda knän. Roter bäckenet och slappna av i bäckenet och nedre ryggen. Du kan också göra rörelsen sittande på en gymnastikboll.



2. Tjänjning av rygg- och bröstmusklerna mot en stol på alla fyra eller mot ett bord i stående ställning.



3. **Rotation vid böjd tänjning** Du kan kombinera en rotationsrörelse av ryggen med tänjning genom att öppna handen åt sidan, växelvis på båda sidorna.



4. **Nålsöga**

Ställ dig på alla fyra. Sträck ena armen under armhålan på den andra armen så långt du kan. Fortsätt rörelsen genom att rotera samma hand uppåt mot taket på andra sidan kroppen. Överkroppen roterar från sida till sida med rörelsen. Följ handens rörelse med blicken. Gör övningen på båda sidorna.



5. Rotation av bröstryggen

Lägg dig på sidan med böjda knän och händerna bakom nacken. Roter långsamt överkroppen bakåt så långt du kan, samtidigt som du håller höfterna stilla och knäna ihop. Återgå till utgångspositionen. Fortsätt rörelsen. Gör övningen på båda sidorna.

**6. Höftrotation i sittande ställning**

I sittande ställning, luta dig lätt bakåt med händerna. Roter knäna från sida till sida.



7. Rundning och uträtning av ryggen på alla fyra

Ställ dig på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Vid utandningen spänner du bukväggen och rundar ryggen. Blicken är riktad mot naveln. Vid inandningen slappnar du av magen och böjer ryggen långsamt, och lyfter hakan något uppåt. Fortsätt rörelsen.

**8. Ryggböjningar åt sidan med tånjning av höftböjaren i utfallssteg eller stående**

Sträck dig uppåt mot taket med handen och böj kroppen från sida till sida i takt med lugna andetag. Fortsätt rörelsen. Du kan också göra sidoböjningarna sittande med benen i kors eller på en stol.

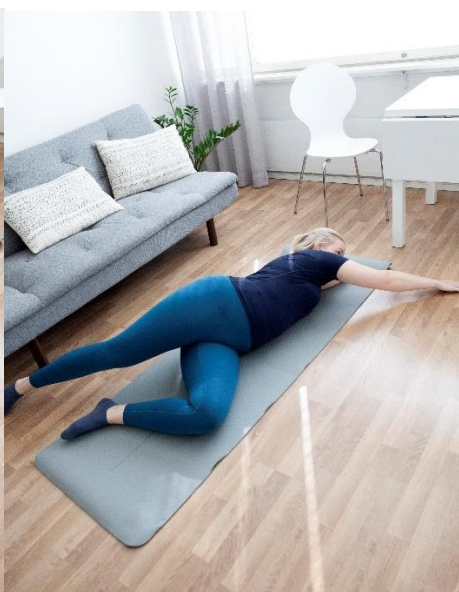


9. Stretchning av lårens insida med benen i kors

Sätt dig på golvet. Med fotsulorna ihop, för hälarna så nära höfterna som möjligt och tänj knäna mot golvet. Om det behövs kan du stödja positionen genom att placera kuddar under knäna.

**10. Rotation av ryggen i sidoläge**

Lägg dig på sidan med huvudet vilande på den undre armen. Håll upp det övre benet lätt i luften. Sträck övre armen och benet i motsatt riktning, turvis framför och bakom kroppen. Fortsätt rörelsen. Gör övningen på båda sidorna.



Källor

Aktiivinen synnytys ry. Vinkkejä aktiiviseen synnytykseen. Tillgänglig på:
<https://aktiivinsynnytys.fi/tietoa/aktiivinen-synnytys/vinkkejä-aktiiviseen-synnytykseen/> (2025).

Hadizadeh-Talasaz Z, Sadeghi R, Khadivzadeh T. Effect of pelvic floor muscle training on postpartum sexual function and quality of life: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. Taiwan J Obstet Gynecol 2019; 58: 737–747.

Heiskanen J., Jernfors V., Parantainen A., Camut M., Isotalo A., Luomala T., Sinisalo M. Törnävä M., Palomäki K. 2020. Lantionpohjan fysioterapia. VK-Kustannus Oy.

Hotus-hoitosuositus. 2022. Raskaana olevat ja synnyttäneet terveydenhuollossa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Hamari L, Grym K, Harsunen H, Niela-Vilén H K, Ryhtäl, Saarikko J & Sinisalo M. Helsinki: Stiftelsen för vårdforskning. Finns på:
<https://hotus.fi/sv/hotus-vardrekommandationer/> (2022).

Mota P, Augusto, Pascoal G, et al. The Immediate Effects on Inter-rectus Distance of Abdominal Crunch and Drawing-in Exercises During Pregnancy and the Postpartum Period. Journal of orthopaedic & sports physical therapy | 2015; 45: 781.

Mørkved S, Børk. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. Br J Sports Med. 2014 Feb;48(4):299-310. doi: 10.1136/bjsports-2012-091758. Epub 2013 Jan 30. PMID: 23365417.

Terveyskylä.fi. Ennenaikainen synnytys. Tillgänglig på:
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus/raskausajan-ongelmat/ennenaikainen-synnytys/ennenaikaisen-synnytyksen-ehkaisy-ja-estaminen> (2025).

UKK-institutet. Motionsrekommendation för gravida kvinnor. Finns på:
<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikkumisen-suositus-raskaana-oleville-useilla-kielilla/> (2025).

Teckningar: Anna Järvensivu

Fotografier: Mervi van Veldhoven