

Raskausajan hyvinvointi

Raskaudenaikainen liikunta

- UKK-instituutin kansallinen suositus kertoo, kuinka paljon on hyvä liikkua viikossa. Suositus on tehty raskaana oleville, joiden raskaus etenee normaalisti eikä ilmene liikunnalle lääketieteellisiä vasta-aiheita.
- Jo kevyt liikunta raskauden aikana voi ennaltaehkäistä selän ja lantion alueen oireita



- Mitä kannattaa huomioida liikunnassa?
 - Jos et ole liikkunut ennen raskautta aloita rauhallisesti
 - Jos olet tottunut harjoittelemaan kovalla teholla ennen raskautta, kannattaa raskauden edetessä muokata ja soveltaa harjoittelua.
 - Raskauden edetessä olisi suositeltavaa välttää kontakti- ja tapaturma alttiita lajeja
 - Älä tee laitesukellusta tai korkeassa vuoristossa liikkumista (yli 2 500 metrissä) raskausaikana. Sukeltajantauti ja vuoristotauti ovat vaarallisia sikiölle.
 - Lopeta liikkuminen, mikäli se aiheuttaa seuraavia oireita: hengenahdistusta levossa, supistuksia, jotka ovat säännöllisiä ja kivuliaita, verenvuotoa, huimausta, joka ei mene ohitse, kovaa päänsärkyä tai kipua ja turvotusta pohkeessa

Voimaharjoittelu raskauden aikana

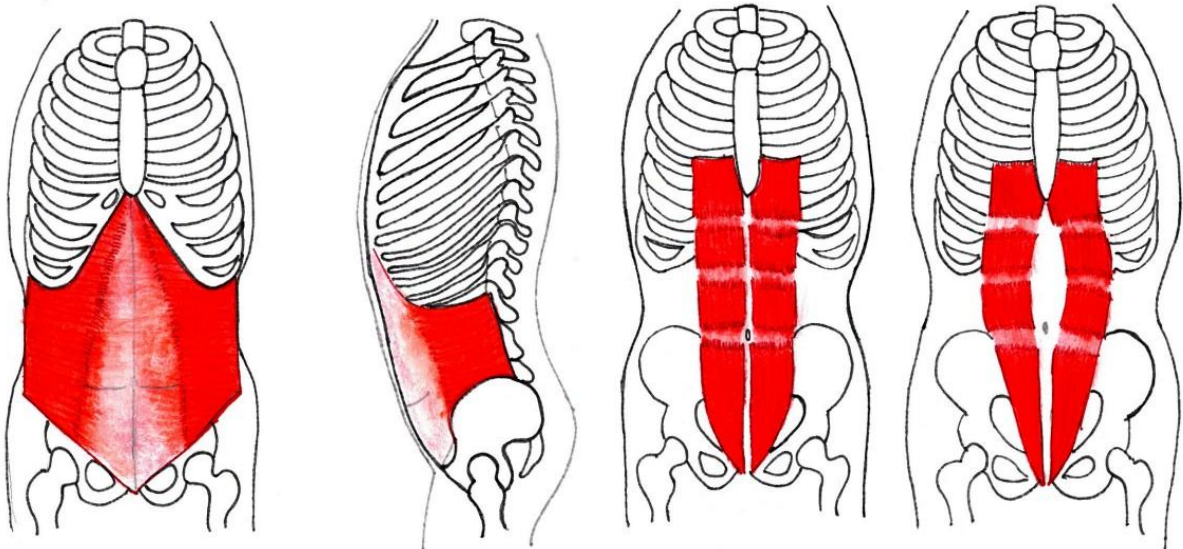
- Lihasvoiman harjoittelua voidaan muokata raskauden edetessä ja vatsan kasvaessa
- Voimaharjoittelussa on hyvä ottaa huomioon keskivartalon hallinta
- **Ensimmäisen kolmanneksen aikana (viikoilla 0-12)**
 - Ota huomioon omat voimavarasi: mikäli olet väsynyt tai koet pahoinvointia voit keventää harjoittelun intensiteettiä ja määrää, jotta palautumiselle jää riittävästi aikaa
 - Kuulostele tuntemuksia räjähtävien tai iskutusta tuottavien harjoitteiden aikana, esimerkiksi hypyissä tai juoksussa
 - Jos vointi on hyvä voit harjoitella monipuolisesti
- **Toisen kolmanneksen aikana (viikoilla 13-27)**
 - Isot kehon voimankäyttöä tarvitsevat liikkeet, esimerkiksi punnerrukset, vatsarutistukset ja leuanvedot, vaativat keskivartalon ja lantionpohjan lihasten voimakasta tukea ja hallintaa, joka vaikeutuu raskauden edetessä vatsaontelon paineen kasvaessa
 - Harjoittelussa on hyvä muokata liikelaajuuksia, jotta vatsan seinämään ei kohdistu merkittävää venytystä tai painetta
 - Kiinnitä huomiota vatsan keskilinjassa sijaitsevaan jännesaumaan, ettei se pullistu pitkittäisenä harjanteena eteenpäin
- **Esimerkkejä harjoittelun muokkauksesta raskauden edetessä:**
 - Hyviä asentoja lihasvoiman harjoitteluun ovat pystyasento, kylkimakuu, nelinkontin tai istuen
 - Pään yläpuolella tapahtuvia harjoitteita voi tehdä matalammalla tasolla tai kahden yläraajan harjoitteita vuorokäsin yhdellä yläraajalla tehden
 - Punnerrusasennon voi keventää nelinkontin asentoon
 - Räjähtävät ja iskutusta tuottavat harjoitteet voi alkaa korvaamaan muulla aerobisella liikunnalla, esim. hyyt ja juoksu voidaan korvata mäki-, ja porraskävelyllä tai vesijuoksulla yms.
- **Kolmannen kolmanneksen aikana (viikoilla 28-40)**
 - Levon ja palautumisen tarve korostuu
 - Harjoittelussa kannattaa muokata tempoa, määrää, intensiteettiä ja vastuksen määrää keskittyen keskivartalon hallintaan

Keskivartalon syvät tukilihakset

Raskaus tuo rasitusta lantionpohjalle ja vatsalihasten jännesauman alueelle, joten keskivartalon hyvinvointiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lantionpohjan lihakset ja syvä poikittainen vatsalihas ovat tahdonalaisia lihaksia, joiden kuntoon voit vaikuttaa säännöllisellä harjoittelulla. Keskivartalon syvät tukilihakset tukevat si-niveliä ja häpyliitosta. Harjoittelemalla raskausaikana keskivartalon tukilihaksia hoidat liitoskipuja ja tuet synnytyksen jälkeistä palautumista.

Syvä poikittainen vatsalihas:

- Syvä poikittainen vatsalihas tukee keskivartaloa korsetin lailla yhteistyössä selkälihasten, pallean, lantionpohjan lihasten, lonkankoukistajien, pakaralihasten ja sisäreisien kanssa
- Poikittaista vatsalihasta vahvistamalla tuet lantionpohjan toimintaa ja keskivartalon paineensäätelyä vatsalihasten jännesauman venyessä



Poikittainen vatsalihas

Suorien vatsalihasten erkauma

Syvän poikittaisen vatsalihaksen tunnistamisen harjoite

Uloshengityksellä supista vatsaa tiivistämällä koko vatsan seinämää sisälle ja alhaalta ylöspäin, ikään kuin vetäisit vetoketjun kiinni. Sisäänhengityksellä rentouta vatsa. Aloita harjoittelu itsellesi helppossa asennossa esim. seisoma-asennossa, kylkimakuulla jalat koukussa, nelinkontin tai koukkuselinmakuulla (loppuraskaudesta selinmakuu voi tuntua vaikealta asennoilta).

Toista 5-10 kertaa. Tee 2-3 sarjaa. Voit tehdä harjoitteen 2-4 kertaa päivässä kevyesti lihasaktivaatiota tunnustellen.



Lantionpohjan lihakset:

- Toimivat yhdessä syvän poikittaisen vatsalihaksen, selkälihasten, pallean, lonkankoukistajien, pakaralihasten ja sisäreisien kanssa
- Lantionpohjan lihaksia voi harjoitella myös muiden lihaskuntoharjoitteiden yhteydessä
- Lantionpohjan jännityksen ja rentoutuksen välisen eron tunnistamista voit harjoitella tunnistamisharjoituksen avulla
- Harjoittamalla koko kehoa vahvistat myös lantionpohjan lihaksista ilman jatkuvaa jännittämistä
- Lantionpohjan lihasten jatkuva jännittäminen väsyttää lihakset ja voi pahentaa virtsankarkailuoireita

**Lantionpohjan tunnistamisen harjoite:**

Supista lantionpohjaa **kevyesti** sisään- ja ylöspäin. Rentouta. Pyri pitämään ympäröivät lihakset mahdollisimman rentoina. Aloita harjoitteen tekeminen sinulle luontevassa asennossa, esimerkiksi koukkuuselinmakuulla, istuen, nelinkontin, kylkimakuulla tai seisten. Harjoitteen sujuessa voit vaihdella asentoa.

Toista 5-10 kertaa. Tee 2-3 sarjaa. Voit tehdä harjoitteen 2-4 kertaa päivässä kevyesti lihasaktivaatiota ja rentoutusta tunnustellen.

Mikäli lantionpohjan supistusta ja rentoutusta on vaikea tunnistaa, voit tunnustella sormella emättimen kautta tai katsoa peilillä liikettä tai istua pyyherullan päällä liiketuntemuksen aistimiseksi.

- Tunnistamisharjoitteen sujuessa voit siirtyä **kokonaisvaltaiseen lihasvoiman harjoitteluun, joista löydät esimerkkejä alla olevista harjoitteluohjeista**

Liitoskivut

Alaselän ja si-nivelten alueen oireet:

- Paikantuvat alaselkään ja voivat säteillä pakarän ja alaraajan alueelle
- Oireita provosoi pitkään paikallaan oleminen, esimerkiksi pitkä istuminen, makaaminen tai pitkien matkojen käveleminen
- **Helpottavia keinoja:**
 - Lihasvoiman harjoittaminen keskivartalon ja lantion alueella
 - Liikkuvuuden harjoittaminen esimerkiksi dynaamisella venyttelyllä, raskausajan joogalla tai pilateksella
 - Pitkäkestoisen istumisen ja kävelyn tauotus
 - Tukivyön käyttö pystyasennossa ollessa tai liikkeessä
 - Lepoasennot
 - Nukkuessa asennon tukeminen tyynyillä ja kylkeä kääntäessä tyynyn puristaminen jalkojen välissä

Häpyliitoksen oireet:

- Paikantuu häpyliitoksen alueelle lantion etuosaan
- Oireita provosoi pitkään paikallaan oleminen, esimerkiksi istuminen tai makaaminen
- Oireita voi provosoida myös pitkien matkojen käveleminen tai liikkeet, joissa alaraajat erkanevat toisistaan, esimerkiksi askelkyykky tai portaissa liikkuminen
- **Helpottavia keinoja:**
 - Lihasvoiman harjoittaminen keskivartalon, lantion ja sisäreisien alueella, esimerkiksi lonkkia lähentävät liikkeet
 - Liikkuvuuden harjoittaminen esimerkiksi dynaamisella venyttelyllä, raskausajan joogalla tai pilateksella
 - Pitkäkestoisen istumisen ja kävelyn tauotus
 - Portaissa askeltaminen tasa- tai sivuaskelin tai askelpituuden lyhentäminen
 - Tukivyön käyttö pystyasennossa ollessa tai liikkeessä
 - Lepoasennot
 - Nukkuessa asennon tukeminen tyynyillä ja kylkeä kääntäessä tyynyn puristaminen jalkojen välissä
- **Lopussa esimerkkejä harjoitteista, jotka soveltuvat sekä lihasvoiman että liikkuvuuden harjoitteluun liitoskipujen oireiden hoidossa. Voit valita itsellesi sopivat liikkeet.**

Lepoasennot ja lantionpohjan rentoutus

- Lepo ja palautuminen ovat osa raskausajan hyvinvointia
- Lepoasunnoilla voit saada helpotusta keskivartalon oireisiin ja liitoskipuihin
- Loppuraskaudessa lantionpohjan rentoutusasennot valmistavat synnytykseen ja saattavat edistää ponnistusvaiheen kulkua
- Raskauden aikana tehtävät lantionpohjan rentoutusharjoitteet vaikuttavat positiivisesti lihasten rentoutumiskykyyn ja virtsankarkailuun
- Alla esimerkkejä erilaisista lepoasunnoista





Lepoasentojen ja lantionpohjan rentoutuksen lisäksi raskausajan tukivyön käyttö voi helpottaa liitoskipuja tai keskivartalon alueen oireita. Käytä tukivyötä pystyasennossa ollessa tai liikkuesssa. Tukivöistä on tarjolla erilaisia malleja. Kylkeä kääntäessä yöllä voit hyödyntää tyynyn puristamista jalkojen välissä. Tämä aktivoi lihastukea käännöksen aikana ja siten helpottaa asennon vaihtamista.



Esimerkkejä lihaskuntoharjoitteista, joilla voit helpottaa tuki- ja liikuntaelimestön oireita ja ylläpitää lihaskuntoa raskausaikana:

1. Pystyasennon harjoitteet kuminauhalla ja syvien vatsalihasten aktivaatiolla. Voit valita itsellesi sopivat liikkeet lihaskuntoharjoittelua varten.

A) Soutuliike kuminauhalla

Asetu lantion levyiseen seisoma-asentoon. Pidä vastuskuminauhaa kireällä kädet suorina. Uloshengityksellä tiivistä vatsan seinämää samalla kun vedät kuminauhaa viemällä kyynärpäitä taaksepäin. Sisäänhengityksellä palauta kädet alkuasentoon hallitusti ja rentouta vatsalihaksia.

Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa. 2-3 x viikossa.



B) Hiihtoliike kuminauhalla

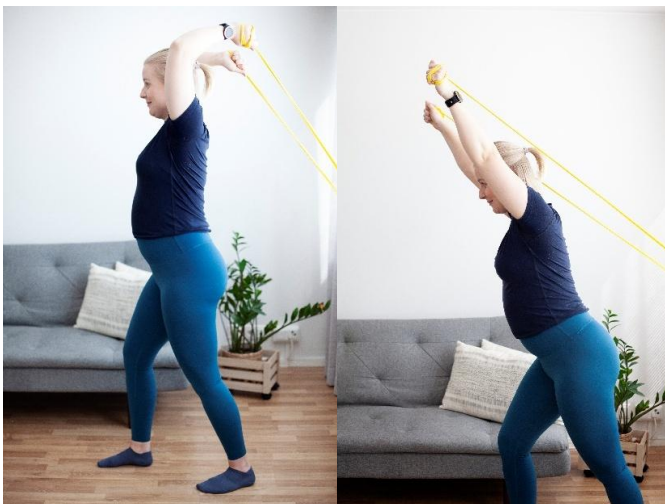
Asetu lantion levyiseen **etunojaan polvet koukussa selkä ojennettuna**. Pidä vastuskuminauhaa kireällä kädet suorina. Uloshengityksellä tiivistä vatsan seinämää samalla kun vedät kuminauhaa viemällä käsivarsia suorana taaksepäin. Sisäänhengityksellä palauta kädet alkuasentoon hallitusti ja rentouta vatsalihaksia.

Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa. 2-3 x viikossa.

**C) Ojentajapunnerrus vastuskuminauhalla pään ylitse**

Asetu lantion levyiseen seisoma-asentoon pois päin vastuskuminauhan kiinnityskohdasta. Pidä vastuskuminauhaa kireällä molemmin käsin kyynärpäät koukussa pään yläpuolella. Uloshengityksellä tiivistä vatsan seinämää samalla kun ojennat kyynärpäät suoriksi. Sisäänhengityksellä palauta kädet alkuasentoon hallitusti ja rentouta vatsalihaksia.

Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa. 2-3 x viikossa.



D) Punnerrus vastuskuminauhalla sivukautta

Asetu lantion levyiseen seisoma-asentoon poispäin vastuskuminauhan kiinnityskohdasta. Pitele vastuskuminauhaa kireällä molemmin käsin. Uloshengityksellä tiivistä vatsan seinämää samalla kun työnnät eteenpäin suoristamalla käsivarret. Sisäänhengityksellä palauta kädet alkuasentoon hallitusti ja rentouta vatsalihaksia.

Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa. 2-3 x viikossa.

**E) Kierto vastuskuminauhalla**

Asetu seisomaan sivuttain. Pitele vastuskuminauhaa kireällä molemmin käsin. Käsivarret voivat olla lähes suorana. Pidä lantio koko harjoituksen ajan paikoillaan. Uloshengityksellä tiivistä vatsan seinämää samalla kun kierrät ylävartaloa kuminauhan vastuksella. Sisäänhengityksellä palauta kädet alkuasentoon hallitusti ja rentouta vatsalihaksia. Voit tehdä harjoitteen vuorotellen molemmin puolin.

Toista 10 kertaa. Tee 2 sarjaa molemmin puolin. 2-3 x viikossa.



2. Lantionnosto lantionpohjan aktivaatiolla

Asetu lattialle koukkuselinmakuulle. Aktivoi lantionpohja ja tiivistä alavatsaa. Nosta lantiota ylös nikama nikamalta pakaroita aktivoiden. Laske lantio rauhallisesti takaisin alas. Pyri pitämään lantionpohjan aktivaatio yllä koko liikkeen ajan, rentouta lihakset alas laskeutuessa.

Halutessasi voit laittaa pallon polvien väliin, jolloin sisäreidet aktivoituvat. Sisäreisien aktivaatiosta voi olla apua häpyliitoseireissa.

Voit tehdä harjoitetta raskausaikana niin kauan kuin se tuntuu hyvälle. Mikäli selinmakuulla tulee huonovointisuutta, on parempi harjoitella muissa asennoissa, esimerkiksi kylkimakuulla tai seisten.

Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa. 2-3 x viikossa.



3. Kyykky lantionpohjan aktivaatiolla

Asetu lantion levyiseen haaraan. Halutessasi voit laittaa pallon polvien väliin, jolloin sisäreidet aktivoituvat. Sisäreisien aktivaatiosta voi olla apua häpyliitoseireissa.

Uloshengityksellä supista lantionpohjan lihaksia ja purista palloa samalla kun ponnistat kyykystä ylös. Seisoma-asennossa rentouta lantionpohja ja kyykisty takaisin alas.

Toista 10 kertaa. Tee 2-3 sarjaa. 2-3 x viikossa.



4. Si-niveltä tukeva kyykkyharjoite

Asetu kapeaan askelkyykkyyyn, vastuskuminauha etummaisesta päkiän alla. Paino etummaisella jalalla. Kyykisty. Noustessasi ylös vedä vastakkaista kyynärpäätä taaksepäin kyljen ohitse.

Toista 10 kertaa. Tee 2-3 sarjaa molemmin puolin. 2-3 x viikossa.



5. Lonkan loitonnuksen kyljellä

Astu kylkimakuulle. Alimmainen jalka koukussa, päällimmäinen jalka suorana. Tukeudu päällimmäisellä kädellä alustaa vasten. Nosta päällimmäistä jalkaa suorana ylöspäin kantapäätä edellä.

Toista 10 kertaa. Tee 2-3 sarjaa molemmin puolin. 2-3 x viikossa.



6. Kylkimakuulla simpukkaliike lantionpohjan aktivaatiolla

Asetu kylkimakuulle, polvet koukussa. **Voit lisätä halutessasi vastuskuminauhan harjoitteeseen polvien yläpuolelle. Harjoitteesta voi olla apua si-niveloireisiin.** Uloshengityksellä tiivistä lantionpohja ja vatsa sekä nosta ylemmää polvea pitäen jalkaterät yhdessä. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon ja rentoutua lantionpohja ja vatsa.

Toista 10 kertaa. Tee 2-3 sarjaa molemmin puolin. 2-3 x viikossa.



Mikäli häpyliitos oireilee, voit tehdä harjoitteen vastakkaiseen suuntaan sisäreisien aktivaatiolla palloa puristaen.



7. Keskivartalon aktivointi konttausasennossa

Asetu nelinkontin. Uloshengityksellä tiivistä vatsa ja ojenna toinen jalka taaksepäin. Sisäänhengityksellä palauta jalka ja rentouta vatsa.

Toista 10 kertaa. Tee 2 sarjaa molemmin puolin. 2-3 x viikossa.



8. Kylkilankku

Asetu kylkimakuulle, polvet koukussa. Pidä alempi käsi olkapään alla, päällimmäinen käsi lantiolla. Uloshengityksellä tiivistä vatsa ja kohota lantiota irti alustasta. Sisäänhengityksellä palauta lantio alkuasentoon ja rentouta vatsa.

Mikäli liike on liian raskas tai vatsan etuseinämä pullistuu harjanteeksi, voit tehdä kylkimakuulla harjoitteita.

Toista 5 kertaa. Tee 2-3 sarjaa molemmilla kyljillä. 2-3 x viikossa.



Esimerkkejä liikkuvuusharjoitteista, joilla voit helpottaa tuki- ja liikuntaelimestön oireita ja ylläpitää liikkuvuutta raskausaikana:

Voit valita itsellesi sopivia harjoitteita, joita voit tehdä pienissä erissä. Liikkeet sopivat myös pitkäkestoisen istumisen, seisomisen ja kävelyn tauottamiseen.

1. Lantion pyörittäminen

Seiso haara-asennossa, polvet kevyesti koukussa. Pyöritä lantiota rentouttaen lantion ja alaselän aluetta. Voit tehdä liikkeen myös jumppapallon päällä istuen.



2. Selän ja rintalihasten kulmavenytys tuolia vasten nelinkontin tai pöytää vasten seisoma-asennossa.

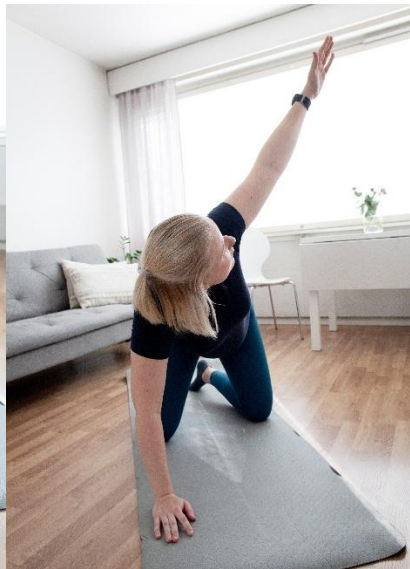


3. **Kierto kulmavenytyksessä.** Voit yhdistää kulmavenytykseen selän kiertoliikkeen avaamalla kättä sivulle vuorotellen molemmin puolin.



4. **Neulansilmä**

Asetu konttausasentoon. Kurota kädellä toisen käden kainalon alta niin pitkälle kuin mahdollista. Jatka liikettä kiertämällä samaa kättä ylös kohti kattoa toiselle puolelle kehoa. Ylävartalo kiertyy liikkeen mukana puolelta toiselle. Seuraa katseella käden liikettä. Tee harjoite molemmin puolin.



5. Rintarangan kierto

Asetu kylkimakuulle polvet koukussa ja kädet niskan takana. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti taaksepäin niin pitkälle kuin pääset pitäen lantio paikallaan ja polvet yhdessä. Palaa takaisin alkuasentoon. Jatka liikettä. Tee harjoite molemmin puolin.

**6. Lonkkien kierrot istuen**

Istuma-asennossa nojaten käsillä hieman taaksepäin. Kierrä polvia puolelta toiselle.



7. Selän pyöristys ja ojennus nelinkontin

Asetu konttausasentoon, kädet olkapäiden alapuolella ja polvet lantion alla. Uloshengityksellä tiivistä vatsan seinämää ja pyöristä selkääsi. Katse ohjautuu napaa kohti. Sisäänhengityksellä rentouta vatsaa ja notkista selkääsi hallitusti, nostaen leukaa kevyesti yläviistoon. Jatka liikettä.

**8. Selän sivutaivutus lonkankoukistajan venytyksellä askelkykyssä tai seisten**

Kurota kädellä kohti kattoa ja taivuta kehoa sivulle puolelta toiselle rauhallisten hengitysten tahdissa. Jatka liikettä. Voit tehdä sivutaivutuksia myös istuen risti-istunnassa tai tuolilla.



9. Sisäreisien venytys räätälin istunnassa

Asetu istumaan lattialle. Jalkapohjat yhdessä, vie kantapäitä mahdollisimman lähelle lantiota venyttäen polvia kohti lattiaa. Tarvittaessa voit tukea asentoa laittamalla tyyny polvien alle.

**10. Kylkimakuulla selän kierto liike**

Asetu kylkimakuulle, pää alimpaan käteen tukeutuen. Kannattele ylemmää jalkaa kevyesti ilmassa. Kurota päällimmäistä kättä ja jalkaa vastakkaiseen suuntaan vuorotellen vartalon eteen ja taakse. Jatka liikettä. Tee harjoite molemmin puolin.



Lähteet

Aktiivinen synnytys ry. Vinkkejä aktiiviseen synnytykseen.

Saatavilla:<https://aktiivinensynnytys.fi/tietoa/aktiivinen-synnytys/vinkkejä-aktiiviseen-synnytykseen/> (2025).

Hadizadeh-TalaszZ, Sadeghi R, KhadivzadehT. 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 ObstetGynecol2019; 58: 737–747.

Heiskanen J., JernforsV., Parantainen A., CamutM., Isotalo A., Luomala T., Sinisalo M. TörnäväM., 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: HamariL, GrymK, HarsunenH, Niela-VilénHK, Ryhtäl, Saarikko J & Sinisalo M. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Saatavilla: <https://www.hotus.fi/hoitosuositukset> (2022).

MotaP, Augusto, PascoalG, 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.

MørkvedS, BøK. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. BrJ Sports Med. 2014 Feb;48(4):299-310. doi: 10.1136/bjsports-2012-091758. Epub2013 Jan 30. PMID: 23365417.

Terveyskylä.fi. Ennenaikainen synnytys. Saatavilla:

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

UKK-instituutti. Liikkumisen suositus raskaana oleville. Saatavilla:

<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikkumisen-suositus-raskaana-oleville-useilla-kielilla/> (2025).