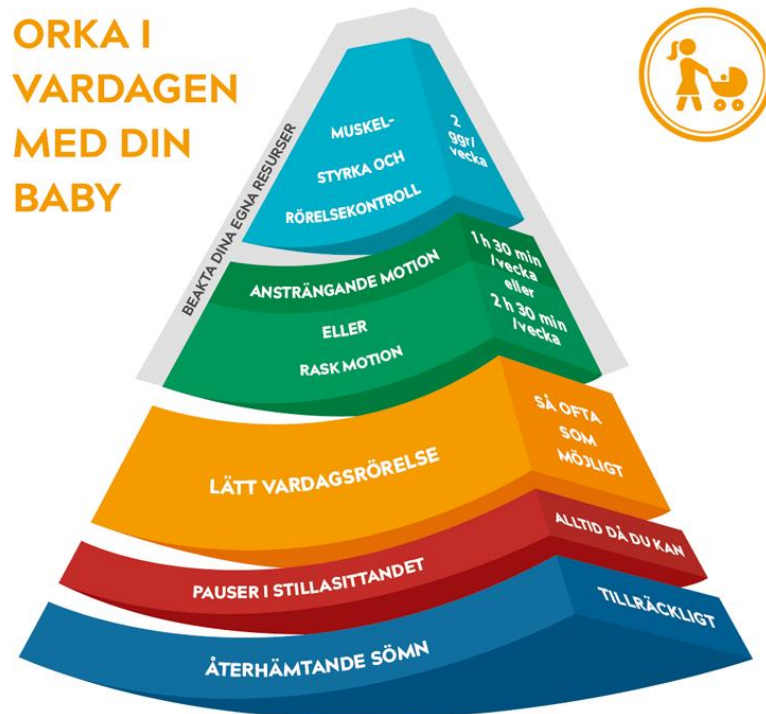


Återhämtning efter graviditet och förlossning

Motion efter förlossningen

- Motion har ett antal positiva hälsoeffekter för återhämtningen efter förlossningen.
- UKK-institutets nationella rekommendation talar om hur mycket motion du bör få per vecka. Rekommendationen riktar sig till dem som har fött barn.



Motionsrekommendationen per vecka efter förlossningen  UKK-institutet

- Gör lätta vardagsrörelser så ofta som möjligt.
- Promenera och rör dig ute i friska luften.
- Var aktiv i vardagen.
- Ta pauser från stillasittandet genom att röra på dig.
- Du kan träna muskelkonditionen och rörligheten med till exempel muskelstyrketräning, tillämpad pilates eller yoga, hemma eller på gymmet.

Vad ska man beakta i motionen?

- **Återgå till träning gradvis** för att ge kroppen tid att återhämta sig.
- Ta hänsyn till återhämtningsfasen efter förlossningen.
- Du kan gradvis justera tempot, rörelseomfånget och motståndet i träningen.
- Om du är van att träna med hög intensitet före graviditeten och förlossningen lönar det sig att till en början modifiera och anpassa träningen.
- Undvik idrottsgrenar där det ingår hårda hopp eller snabba byten av riktning.
- **Idrottsgrenar som innehåller löpning, hopp, kontakt eller snabba byten av riktning** kan påbörjas cirka tre månader efter förlossningen, förutsatt att kroppen kontinuerligt har förberetts för belastningen.
- **När du återgår till belastande träning** är det bra att komma ihåg att öka belastningen gradvis och börja måttligt, t.ex. med intervallträning (promenad-löpning-promenad) eller i små omgångar för att vänja dig vid din idrottsgren. Vakande och trötthet kan fördröja återhämtningen från påfrestning, och när man är trött är risken för skador högre.

Träning av muskelstyrkan efter förlossningen

- Träning av muskelstyrkan kan modifieras gradvis i takt med att återhämtningen efter förlossningen fortskrider.
- I styrketräningen bör man ta hänsyn till kontrollen av mellankroppen.
- **De första 0–3 månaderna efter förlossningen:**
 - Börja med lätt motion och fäst uppmärksam vid din position när du ammar och bär bebisen.
 - Avlasta bäckenbotten: slappna av bäckenbotten genom att lyfta höfterna (se övningens instruktioner).
 - Ta hänsyn till läkning av sår (ärr efter kejsarsnitt och episiotomi eller bristningar i bäckenbotten).
 - Börja med lätt aktivering av bäckenbottenmusklerna och de djupa magmusklerna.
 - Muskelstyrketräning kan t.ex. utföras stående, liggande på sidan, sittande, på alla fyra eller liggande på rygg.

Mellankroppens stödmuskler

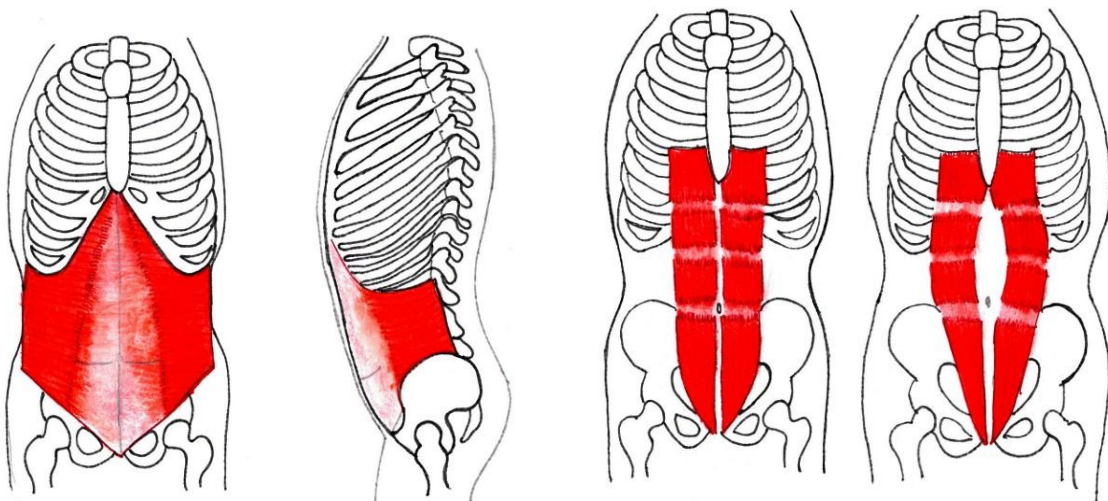
Graviditet och vaginal förlossning töjer ut bäckenbotten och området kring magmusklernas linea alba. Bäckenbottenmusklerna och de djupa magmusklerna är viljestyrda muskler som du kan påverka med regelbunden träning.

▪ De djupa magmusklerna och bäckenbottenmusklerna:

- Fungerar tillsammans med bland annat ryggmusklerna, diafragman, höftböjaren, sätesmusklerna och insidan av låren.
- Musklerna i mellankroppen och bäckenområdet stöder sacroiliacalederna och blygdbensfogen, och genom att träna muskelstyrkan lindrar du också eventuella symtom i bäckenringen.
- Träning av mellankroppens stödmuskler kräver regelbundenhet, eftersom det tar flera veckor att bygga upp muskelstyrkan.

▪ Magmusklerna:

- Magmusklerna är förbundna med linea alba i kroppens mittlinje, vilken fungerar som fästpunkt för magmusklerna.
- Under graviditeten är det naturligt att magmusklerna glider isär från mittlinjen till sidorna.
- Efter förlossningen stramas linea alba, som förenar magmusklerna, gradvis åt och magmusklerna närmar sig varandra. Återhämtningsperioden är individuell.
- Om området kring linea alba klart är väldigt mjukt, insjunket eller buktar ut, ska du i början undvika rörelser där en tydlig ås framträder i området kring senan. Du kan resa dig upp på sidan.



Tvärgående bukmuskel

Delning av de raka magmusklerna

▪ **Bäckenbottenmuskelnerna:**

- Bäckenbottenmuskelnerna kan vara svåra att känna av på grund av deras placering. Att öva på att känna aktiveringen av bäckenbotten kräver koncentration i början, och det är bra att minimera yttre stimuli under träningen.
- Huvudsyftet med identifieringsövningen är att lära känna skillnaden mellan sammandragning och avslappning av bäckenbottenmuskulaturen. Identifieringsövningen kan göras lätt i början, i små omgångar.
- Du kan testa sammandragning och avslappning av bäckenbottenmuskelnerna med ett eller två fingrar i slidan. Dra ihop och slappna av bäckenbottenmuskelnerna mot fingret. Du kan också titta med en spegel hur bäckenbottenmuskelnerna drar ihop sig och slappnar av.
- Att ständigt spänna bäckenbotten tröttnar ut musklerna och kan förvärra urininkontinens. Även bäckenbottenmuskelnerna behöver vila, eftersom den elastiska vävnaden har bättre förmåga att generera kraft.

▪ **Du kan känna ett tryck i bäckenbottenmuskelnerna efter vaginal förlossning:**

- Känslan av tryck kan lindras genom att vila bäckenbotten dagligen.
- Lyft höfterna högre än bröstkorgen. **Nedan finns instruktioner i bildform.**

▪ Förutom muskelstyrketräning kan **nack- och ländryggsbesvär** behandlas med övningar som upprätthåller rörligheten:

- Gör ryggrörelser som förbättrar och upprätthåller rörligheten i små omgångar varje dag. Dessa omfattar rundning och uträtning av ryggen, sidoböjningar och rotationer. **Nedan finns instruktioner i bildform.**
- **Ta i rörlighetsövningarna hänsyn till läkningsfasen av kejsarsnittssår och akta dig för att tänja området kring såret under de första 1–2 månaderna.**

Övning för att stödja återhämtningen av mellankroppens stödmuskler:

- **Muskelstyrketräning kan utföras i små omgångar hemma** eller, i mån av möjlighet, i handledda gruppmotionspass eller på gym.
- **Även under promenader med barnvagnen** kan du göra muskelkonditionsträning för att stärka de nedre extremiteterna, skinkorna och mellankroppen, eller rörlighetsövningar för ryggen.
- **Nedan finns exempel på övningar som lämpar sig för återhämtning efter förlossningen.** Du kan välja de övningar för muskelstyrka och rörlighet som passar dig bäst. Under muskelstyrketräningen kan du känna efter den vertikala linea alba mellan magmuskelnerna. Om mittlinjen buktar utåt i en ås, fokusera först på övningar där detta inte sker.

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

1. 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 rörelsen är svår att identifiera kan du hålla handen på bäckenbotten, följa rörelsen i spegeln eller sitta på en hoprullad handduk.

2. Övning för att identifiera de djupa magmusklerna

Syftet med övningen är att identifiera aktiveringen av den tvärgående bukmuskeln. Vid utandningen spänner du magen och pressar hela bukväggen inåt och nerifrån uppåt, som om du skulle dra upp en dragkedja. Andas in och slappna av magen. Börja övningen i en position som är lätt för dig, t.ex. liggande på rygg med uppdagna knän, på sidan med böjda knän, på alla fyra eller i stående 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.



3. Övningar i stående ställning med gummiband 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. Andas in och för kontrollerat tillbaka armarna till utgångspositionen och slappna av magmusklerna.

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



B) Skidåkning med gummiband

Ställ dig **framåtlutad höftbrett isär, 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. Andas in och för kontrollerat tillbaka armarna till utgångspositionen och slappna av magmusklerna.

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



C) Tricepspress med träningsgummiband ovanför huvudet

Ställ dig i 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. Andas in och för kontrollerat tillbaka armarna till utgångspositionen och slappna av magmusklerna.

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

**D) Armhävning med träningsgummiband i sidled**

Ställ dig i 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. Andas in och för kontrollerat tillbaka armarna till utgångspositionen och slappna 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. Andas in och för kontrollerat tillbaka armarna till utgångspositionen och slappna av magmuskulerna. Du kan göra övningen omväxlande på båda sidor.

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

**4. Höftlyft**

Lägg dig på rygg på golvet med uppdragna knän. Aktivera bäckenbotten och spänn nedre delen av magen. Lyft upp höften 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.

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



5. Huksittande (aktivera insidan av låren om blygdbensfogen fortfarande är symtomatisk efter förlossningen)

Ställ dig i grenställning höftbrett isär. Om du vill kan du lägga en boll mellan knäna, vilket aktiverar insidan av låren. Aktivering av lårens insida kan hjälpa mot symptom 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.



6. Huksittande övning som stöder sacroiliacaleden

Ställ dig i smalt utfallssteg och sätt träningsgummibandet under den främre trampdyna. Vikten på främre foten. Sätt dig på huk. 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.



7. 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.

**8. Musselövning liggande på sidan**

Lägg dig på sidan med böjda knän. Håll huvudet avslappnat ovanpå handen, medan den övre handen stöder mot golvet. **Du kan lägga till ett träningsgummiband i övningen om du vill.** 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.**



9. 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.



10. Björnarmhävning

Ställ dig på alla fyra med de främre trampedynorna mot underlaget. Vid utandningen spänner du magen, samtidigt som du lyfter knäna från underlaget. Sänk dig kontrollerat tillbaka till startpositionen. Obs! Om rörelsen är för tung, lämna bort knälyften från rörelsen och fokusera endast på att aktivera och slappna av de djupa magmusklerna.

Upprepa 5 gånger. Gör 2–3 serier. 2–3 gånger i veckan.



11. Stärka mellankroppen liggande på rygg

Lägg dig på rygg med uppdagna knän och ta tag i träningsgummibandet som är fäst t.ex. i fotändan av en säng eller soffa. Vid utandningen spänner du magen och drar träningsgummibandet mot knäna. Vid inandningen återgår du till utgångspositionen och slappnar av magen. När rörelsen går bra kan du lägga till ett andra knälyft i dragfasen.

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

**12. 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 medan du håller knäna på golvet. 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 varje sida. 2–3 gånger i veckan.



13. Kontrollerade situps med böjda ben i sittande ställning

Du kan börja träna kontrollerade situps genom att gradvis öka rörelseomfånget cirka 3–4 månader efter förlossningen och ge akt på området kring magmuskulernas linea alba. Återhämtningen av området kring linea alba är individuell. Om övningen känns för tung, vänta och gör andra övningar.

Sätt dig på golvet med böjda ben och fotsulorna på underlaget. Händerna kan vila lätt på knäna. Vid utandningen aktiverar du skinkorna och spänner magmuskulerna kraftigt, samtidigt som du sänker dig ner bakåt och nedåt med rundad rygg. Sänk dig bara ner så långt att du kan kontrollera rörelsen och undvika en vertikal ås på mittlinjen. Andas in och återgå till startpositionen. Slappna av musklerna mellan varven innan nästa repetition. Genom att göra denna övning regelbundet kan du gradvis sänka dig längre ner bakåt.

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



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

1. Avslappningspositioner för bäckenbotten med bäckenet upphöjt liggande på rygg eller stödd mot armbågarna eller i barnställning

Vilopositioner för bäckenbotten kan hjälpa lindra trycket på bäckenbotten efter en vaginal förlossning



Ta i rörlighetsövningar hänsyn till läkningsfasen av kejsarsnittssår och akta dig för att sträcka området kring såret under de första 1–2 månaderna.

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



3. **Rotation vid tjänjning** Du kan kombinera en rotationsrörelse av ryggen med tjänjning 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. Böj knäna och lägg 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

Sittande på golvet med benen i kors. Du kan luta dig tillbaka en aning på händerna. Håll benen öppna och rotera knäna från sida till sida. Fortsätt rörelsen.

**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 tånj 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 och böjda knän. Håll upp det övre benet i luften. Sträck översta armen och benet i motsatt riktning, turvis framför och bakom kroppen. Fortsätt rörelsen. Gör övningen på båda sidorna.



Tips som stödjer träningen:

- Efter förlossningen kan det kännas svårt att bära upp kroppen, vilket kan leda till att bröstkorgen trycks ihop när du ammar eller matar bebisen. När bröstkorgen sjunker ihop kan trycket från bukhålan riktas mot nedre delen av magen och bäckenbotten. Trycket som riktas nedåt kan göra magen mer uppsvälld och förvärra urinkontinens, särskilt vid nysning, hosta eller plötsliga rörelser.
- Bröstkorgens position spelar en roll i stödjandet av hela kroppen och aktiveringen av diafragman, magmuskulerna och bäckenbottenmuskulerna. Genom att träna muskelstyrkan i mellankroppen i stående ställning hjälper du återställa kroppens förmåga att bära upp sig själv.
- Bukandning under träningen hjälper till att förbättra bröstkorgens och ryggens rörlighet samt öka musklernas och muskelmembranens elasticitet. Genom att ständigt spänna magmuskulerna kan diafragmans naturliga rörelse försvagas och andningen kan bli ytligare. Genom att hålla andan under rörelsen kan du också rikta trycket från diafragman mot bäckenbotten.
- Genom att träna de djupa stödmuskulerna (de djupa magmuskulerna och bäckenbottenmuskulerna) med olika variationer stöds den motoriska inlärningen i hjärnan, vilket gör det lättare att använda muskelkraft även i vardagen. När du tränar är det viktigt att komma ihåg att vila efter varje sammandragning.
- Undvik att gå och kissa för säkerhets skull och gå på toaletten när du känner behov. Den genomsnittliga urinfrekvensen är cirka 5–7 gånger per dag under dagtid och 0–1 gång på natten. Om du behöver kissa oftare kan du försiktigt försöka förlänga intervallerna. Det är också viktigt att sköta förstoppning för att stödja bäckenbottens välbefinnande. Du kan prova med ett stöd under fötterna som hjälp med avföringen.
- Det finns riktlinjer för behandling av ärr efter episiotomi i bäckenbotten eller kejsarsnitt, som du kan fråga din egen rådgivning om.
- Under amning kan slemhinnorna i vulva och vagina vara torra, tunna och ömma om din menstruationscykel inte ännu kommit i gång och du ammar bebisen. Detta beror på brist på östrogen. Du kan behandla slemhinnorna med östrogenkräm för utvärtes bruk som du kan köpa receptfritt på apoteket.
- Genom att lyfta upp och sänka ner barnet på underlaget liggande på sidan stöds barnets förmåga att hålla huvudet uppe och ger barnet erfarenhet av att förflytta sig från en position till en annan. Lyft växelvis från vardera sida. Håll din egen handled så rak som möjligt när du lyfter och sänker babyn.
- Det finns en guide för att stödja ditt barns sensomotoriska utveckling. Du kan fråga din egen rådgivning efter den.

Källor

Beibei Chen, Xiumin Zhao, Yan Hu. Rehabilitations for maternal diastasis recti abdominis: An update on therapeutic directions. *Heliyon*, Volume 9, Issue 10, 2023, ISSN 2405-8440, Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20956>.

Gluppe SL, Hilde G, Tennfjord MK, et al. Effect of a Postpartum Training Program on the Prevalence of Diastasis Recti Abdominis in Postpartum Primiparous Women: A Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy* 2018; 98: 260–268.

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 HK, Ryhtäl, Saarikko J & Sinisalo M. Helsinki: Stiftelsen för vårdforskning. Finns på: <https://hotus.fi/sv/hotus-vardrekommandationer/> (2022).

S.B. Gluppe, E.M. Ellstrom, K. Bo. Curl-up exercises improve abdominal muscle strength without worsening inter-recti distance in women with diastasis recti abdominis postpartum: a randomised controlled trial. *J. Physiother.*, 69 (2023), pp. 160-167.

Thabet AA, Alshehri MA. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial. *Journal of Musculoskeletal Neuronal Interact.* 2019 Mar 1;19(1):62-68. PMID: 30839304; PMCID: PMC6454249.

UKK-institutet. Motionsrekommendation efter förlossningen. Tillgänglig på: <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikkumisen-suositus-synnytyksen-jalkeen-useilla-kielilla/> (2025).

Teckningar: Anna Järvensivu

Fotografier: Mervi van Veldhoven