



TAMPERE
Hyvinvointipalvelut
Neuvolatoiminta

HUOMIO PIENOKAISEN ÄITIIN

Juuri synnyttäneen äidin keskivartalon harjoittelu





Oppaan sisällysluettelo

Lantion ja selän asennon tunnistaminen	3
Lantion asennon tunnistamisohje	4
Lantionpohjalihakset.....	5
Tunnistamis- ja harjoitteluohje	5
Yhdistelmäharjoitus	6
Vatsa- ja selkälihakset.....	7
Vatsalihasten välin testaaminen	7
Keskivartalon tukilihasten harjoitus.....	8
Poikittaisen vatsalihaksen vahvistamisharjoitus	9
Lihashuolto	10
Lonkan koukistajien venytys.....	11
Alaselän venytys.....	11
Ergonomia lapsenhoidossa.....	12
Lapsen nostaminen.....	12
Lapsen kantaminen.....	12
Vaunujen työntäminen.....	13
Hoitotasojen valinta.....	13
Imetysasennot.....	14

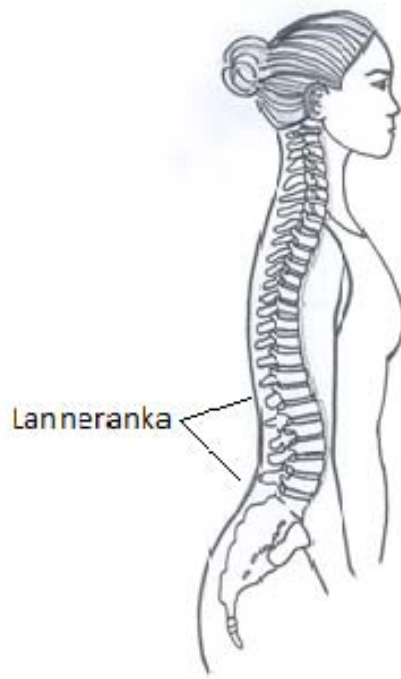


Tämä opas on tehty auttamaan sinua synnytyksen jälkeisessä fyysisessä palautumisessa. Oppaan tarkoituksena on ohjata keskivartalon harjoittelua lihaskunnan harjoittelun ja vauvan hoitoasentojen huomioimisen avulla.

Lantion ja selän asennon tunnistaminen

Selkärangan luonnollisessa asennossa selkärangassa on loivan S-kirjaimen muotoinen kaari, kuten alla oleva kuva havainnollistaa. Hyvässä selkärangan asennossa lihakset voivat toimia normaalisti ja pääsevät suorittamaan omaa työtään eivätkä selkälihakset ylikuormitu ja kipeydy.

Raskauden aikana lannerangan notko voi kasvaa liian suureksi, jolloin selän hyvinvointi vaarantuu. Siksi selkärangan normaalia asentoa on tärkeää havainnoida ja tarvittaessa harjoitella heti synnytyksen jälkeen. Harjoittelussa ensisijaisen tärkeää on lantion asennon tunnistaminen ja korjaaminen, sillä kun lantiosi on oikeassa asennossa, selkäsi luonnollinen asento mahdollistuu. Lantion normaali asento näkyy seuraavalla sivulla olevassa kuvassa viivojen avulla havainnollistettuna.





Lantion asennon tunnistamisohje

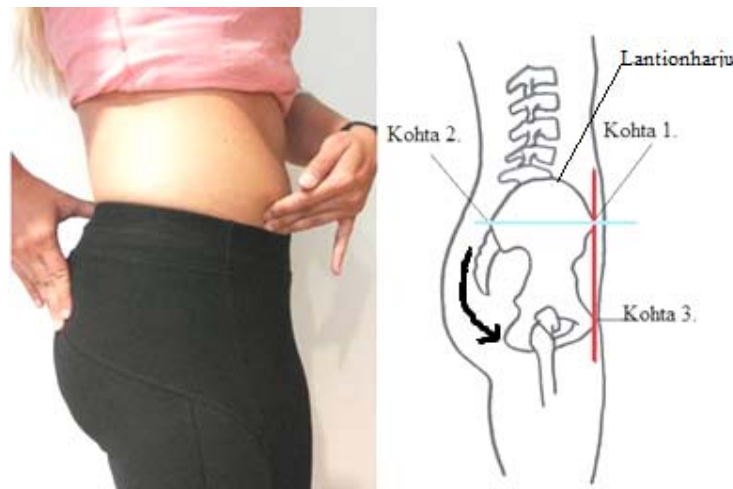
Ohje 1:

1. Asetu sivuttain peilin eteen ja aseta sormesi lantion etupuolelle terävältä tuntuvaan kärkeen (kohta 1).
2. Vie toista kättäsi lantion harjua pitkin kohti selkää ja aseta sormesi selän puolelle, lähelle ristiluuta, toisen terävän kohouman päälle (kohta 2).
3. Tarkista asettuvatko sormesi suurin piirtein samalle vaakasuoralle viivalle siten, että kohta 2 on vain hieman ylempänä kuin kohta 1.
4. Korjaa tarvittaessa lantiosi asentoa kallistamalla lantiota (yleensä) taaksepäin, kuin laittaisit kuviteltua häntää jalkojesi väliin.

TAI

Ohje 2:

1. Asetu sivuttain peilin eteen ja aseta kätesi kohtiin 1 ja 3 (häpyluu).
2. Katso peilistä miten kohdat asettuvat kuvassa näytettyyn punaiseen pystysuoraan viivaan nähden. Huomaa, että häpyluun päällä oleva pehmytkudos voi antaa väärän kuvan, joten paina reippaasti kohti luuta saadaksesi oikean tuloksen.
3. Korjaa tarvittaessa lantiosi asentoa kallistamalla lantiota (yleensä) taaksepäin, kuin laittaisit kuviteltua häntää jalkojesi väliin.



Huomioi lantiosi asentoa päivän mittaan ja korjaa asento tarvittaessa. Pitkäaikainen tietoinen harjoittelu tuottaa tulosta ja omaksut paremman lantion ja selän asennon. Raskauden aikaisen asennon muutoksen takia lanneselän lihakset sekä lonkankoukistajat monesti saattavat kiristyä ja pakara- sekä vatsalihakset heikentyä. Näistä johtuen hyvän asennon ylläpito voi alkuun olla vaikeaa, mutta helpottuu harjoittelun myötä.



Lantionpohjalihakset

Lantionpohjalihakset ovat joutuneet kovalle koetukselle raskauden ja synnytyksen aikana. Lantion asennon korjaamisen lisäksi lantionpohjalihasten hyvä toimintakyky on edellytys hyvälle keskivartalon tuelle, kuten ehkäisemään virtsankarkailua sekä tukemaan selän asentoa ja kannattelemaan lantion elimiä. Lantionpohjalihasten kuuluu aktivoitua päivän mittaan kaikissa toimissa, jotka vaativat keskivartalon tukea ja hallintaa.

On tärkeää oppia aktivoimaan lantionpohjalihakset myös ilman muiden lihasten jännittymistä. Kun lantionpohjalihakset aktivoituvat oikein, lantionpohjaan ei tule painetta tai pullistumaa, mitkä voivat pahentaa oireita, kuten virtsankarkailua.

Tunnistamis- ja harjoitteluohje

Lantionpohjalihasten aktivoinnin tunnistamiseen ja eriytyneeseen harjoitteluun on olemassa erilaisia tapoja. Näitä ovat esimerkiksi:

1. Virtsantulon katkaiseminen. Muista tyhjentää rakko testin jälkeen mahdollisen tulehduksen ehkäisemiseksi.
2. Peilin avulla lihasten aktivoinnin havainnoiminen. Tällöin peräaukon ja emättimen tulee hieman nousta ja sulkeutua.
3. Puhtaiden sormien asettaminen emättimeen. Supistuksen kuuluu tuntua puristuksena sormien ympärillä sekä kevyenä imuna.

Aluksi supistuksen kesto voi olla 1 s x 5 ja harjoitusta suoritetaan 3 kertaa / päivä. Harjoittelun edetessä supistuksen kesto ja toistomäärää lisätään oman edistymisen mukaan. Aktivoidessasi vain lantionpohjalihaksia tarkkaile, pysyvätkö muut lihaksesi rentoina. Lantionpohjalihasten aktivoituessa ei synny näkyvää liikettä.



Yhdistelmäharjoitus

Kun olet oppinut tunnistamaan ja aktivoimaan lantionpohjalihaksesi, voit siirtyä tähän harjoitukseen. Yhdistelmäharjoituksessa aktivoituvat lantionpohjalihasten lisäksi mm. syvät vatsa- ja selkälihakset sekä pakaralihakset. Harjoitus tukee lihasten yhteisaktivaatiota ja parempaa tukea.

Asetu koukkuselinmakuulle tyyny tai pieni pallo polvien välissä, yläraajat vartalon vierellä tukemassa. Aktivoi ja rentouta lantionpohjalihakset (=LP) muutaman kerran ennen varsinaisen liikkeen tekemistä.

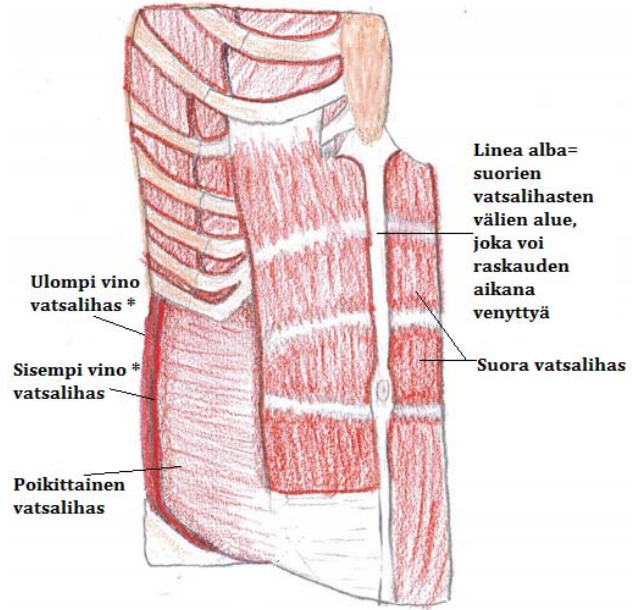
1. Hengitä rauhallisesti sisään.
2. Uloshengityksen aikana supista LP-lihakset, käännä lantiota taaksepäin pyöristäen selkää, aktivoi syvät vatsalihakset ja nosta lantio ylös lattiasta. Nosta lantiota sen verran, että vartalon linja on suora.
3. Hengitä sisään säilyttäen asento.
4. Uloshengityksen aikana laske lantio alas lähtöasentoon.
5. Pidä 10 sekunnin tauko ja toista enintään 10 kertaa. Voit aloittaa harjoittelun pienemmillä kesto- ja toistomäärillä. Tee toistoja vain sen verran, kun lihaksesi jaksavat ja lisää harjoittelun tehokkuutta harjoittelun edetessä.





Vatsa- ja selkähakset

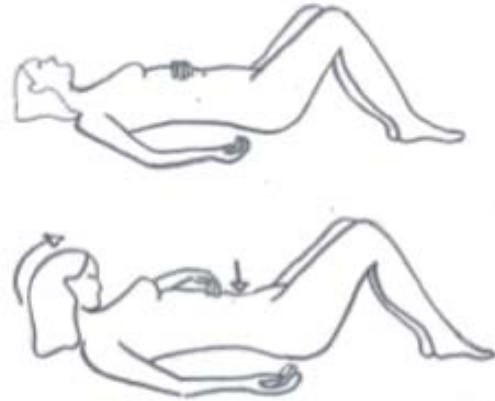
Myös vatsalihaksesi ovat joutuneet koville. Pinnalliset suorat vatsalihakset voivat olla raskauden myötä erillään toisistaan kasvattaen linea alban leveyttä. Jos näin on, ole tarkkana vatsalisharjoitteiden valinnassa. Erillään olevia suorja vatsalihaksia ei tule harjoitella, jotta ne pääsevät rauhassa palautumaan takaisin paikoilleen. Liian aikainen harjoittelu voi johtaa välin pysyvään jäämiseen. Suurentunut väli voi vaikuttaa lantion hallinnan vaikeuden kautta mm. alaselkäkipuihin ja vatsan alueeseen.



* Vinot vatsalihakset on kuvassa leikattu pois poikittaisen (syvän) vatsalihaksen päältä

Vatsalihasten välin testaaminen

1. Asetu koukkuselinmakuulle alustalle
2. Aseta kaksi sormeasi sivuttain navan ylä- tai alapuolelle linea alban kohdalle (kts. ylempi kuva). Testaa molemmat kohdat.
3. Nosta pää ja hartiat ylös alustalta, kuin tekisit vatsarutistusta ja tunnustele väliä.
4. Jos pystyt asettamaan leveyssuunnassa yli kaksi sormeaa suorien vatsalihasten väliin tai näet vatsalihasten keskikohdassa ylöspäin kohoavan pullistuman, vatsalihaksesi eivät ole vielä palautuneet. ÄLÄ aloita vatsarutistuksia vielä, vaan keskity poikittaisen (syvän) vatsalihaksen tunnistamiseen ja harjoitteluun.





Keskivartalon tukilihasten harjoitus

Poikittaisen (syvän) vatsalihaksen tunnistamis- ja kestävyysharjoittelu

1. Asetu koukkuselinmakuulle alustalle ja paina sormesi lantioluiden läheltä vatsanseinämään, suoran vatsalihaksen molemmille puolille kuvan osoittamalla tavalla. Sormiesi tarkoitus on tunnistaa syvällä sijaitseva poikittainen vatsalihas, joten sormesi tulee olla suoran vatsalihaksen sivuilla. Voit tuntea suoran vatsalihaksen nostamalla päätäsi ja siten varmistua, etteivät sormesi ole sen päällä.
2. Hengitä ulos keuhkot niin tyhjäksi kuin pystyt. Tällöin voit tuntea poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumisen sormiesi alla. Jätä pelkästään tämä pieni jännitys hengittäen samalla normaalisti. Pidä jännitys noin 10 s ja rentouta lihas sen jälkeen hallitusti. Pidä 10 s tauko ja toista enintään 10 kertaa. Tee toistoja vain sen verran, kun lihaksesi jaksavat ja lisää vähitellen harjoittelun tehokkuutta.

Oikeanlainen aktivaatio tuntuu hitaasti kehittyvänä, syvänä lihasjännityksenä. Vääränlaisen lihasaktivaation huomaat pinnallisten vatsalihasten jännittymisenä, lantion kallistumisena tai selän kaareutumisena alustaa vasten. Tällöin työtä tekevät pinnalliset vatsalihakset. Väärin tehty harjoitus ei tuota tulosta poikittaisessa vatsalihaksessa.





Poikittaisen vatsalihaksen vahvistamisharjoitus

Kun olet oppinut tunnistamaan ja aktivoimaan poikittaisen (syvän) vatsalihaksen, voit lisätä harjoittelusi tehoa.

1. Asetu nelinkontin alaraajat lonkka- ja polvinivelistä noin 90 asteen kulmassa lantionleveyisessä haara-asennossa ja yläraajat hartioiden leveydellä suoraan olkapäiden alla.
2. Huomioi, että selässä pysyy luonnollinen asento (ei liian suora eikä kaa-reva) ja pää on rangan jatkeena.
3. Vie toinen käsi vatsanpäälle ilman, että selän asento muuttuu.
4. Vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa vatsan irrotessa hieman kädestä.
5. Pidä jännitys muutaman sekunnin ja rentouta. Toista 10 kertaa x 3 sarjaa.

Aseta polvien alle tyyny, viltti tai jumppamatto, jos asento tuntuu polvissa ikä-vältä.





Lihashuolto

Hyvän ryhdin ja asennon hallintakyky edellyttää lihasten ja nivelten hyvää liikkuvuutta, venyvyyttä ja kykyä palautua nopeasti normaalipituuteensa. Kiristyneet lihakset ylläpitävät vartalon vääriä asentoja. Väärät asennot sekä jatkuva jännitys haittaavat verenkiertoa ja väsyneet ja kireät lihakset altistavat rasitusvammoille ja loukkaantumisille.

Venyttely laukaisee stressiä sekä vahvistaa lihaksia ja auttaa lihaksia palautumaan normaaliin pituuteensa. Venyttely tehostaa lihasten verenkiertoa ja nopeuttaa niiden aineenvaihduntaa kudosten saadessa tarvitsemansa nesteet ja ravinteet.

Synnytyksen jälkeen keho erittää vielä noin 3 kuukautta relaksiinihormonia, joka löystyttää nivelsiteitä ja jänteitä. Relaksiini aiheuttaa venähdysvaaran, jonka takia venyttelyä ei saa tuona aikana viedä ääri rajoille asti.

Raskauden aikana mm. lonkan koukistajat ja selän ojentajat altistuvat kiristymiselle. Oppaassa olevien venytysten lisäksi on hyvä venyttellä koko kehoa kokonaisvaltaisesti hyvän asennon, aineenvaihdunnan ja palautumisen tukemiseksi.



Lonkan koukistajien venytys

1. Vie toinen jalka eteen ja toinen taakse siten, että jalkaterät ja lantio osoittavat eteenpäin. Ota tukea seinästä tarvittaessa.
2. Käännä lantiota taaksepäin (ikään kuin laittaisit häntää koipien väliin). Asento venyttää taimmaisena jalan lonkankoukistajia.
3. Tehosta venytystä koukistamalla etummaista jalkaa.
4. Pysy venytyksessä 30 sekuntia, koska tarkoituksena on pidentää kiristynyttä lihasta. Toista sama toiselle puolelle.



Alaselän venytys

Selinmakuulla tehty venytys on selän kannalta suositeltavin, sillä välilevyjen paine on tällöin matalin eikä nikamien etuosaan kohdistu painovoimasta johtuvaa kuormitusta.

1. Asetu selinmakuulle esimerkiksi sohvan eteen ja nosta jalat sohvalle siten, että takapuoli koskettaa sohvan reunaa ja lonkat sekä polvet ovat n. 90 asteen kulmassa. Tämä mahdollistaa lanneselän rentoutumisen kohti alustaa.
2. Hengitä nenän kautta sisään, jolloin rintakehä laajenee. Anna uloshengityksen virrata vapaasti ulos.
3. Tarvittaessa voit laittaa lannenotkon alle pyyherullan tai pienen tyynyn.

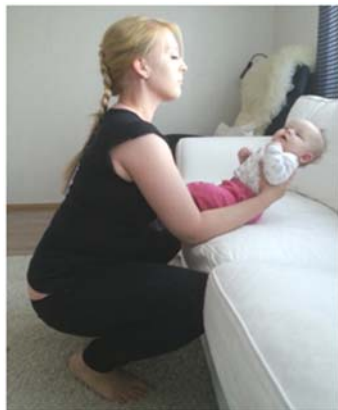




Ergonomia lapsenhoidossa

Lapsen nostaminen

Hyvässä nostoasennossa säilytät selän luonnollisen linjauksen. Tällöin selkä ei pyöristy eikä ole liian suora, vaan loivan S-kirjaimen muoto säilyy. Nostaessasi vauvaa alustalta, käytä nostamiseen vahvoja jalkojesi lihaksia koukistamalla polvista niin paljon kuin on tarpeellista. Turvaa myös selkäsi hyvinvointi tuomalla lapsi heti mahdollisimman lähelle itseäsi, jolloin selkälihaksiin ja -rankaan kohdistuva kuormitus pienenee.



Lapsen kantaminen

Kuvat havainnollistavat hyvän ja huonon keskivartalon tuen eron kantamisessa. Vasemmassa kuvassa äiti huolehtii selän luonnollisesta linjauksesta ja tukee keskivartalonsa lasta kantaessaan. Toisessa kuvassa näkyy huono kantotyyl, jossa vatsalihakset eivät tue asentoa ja lannerangan notko kasvaa. Tällöin nikamat ja välilevyt joutuvat kovaan puristukseen.

Aktivoi syvä vatsalihaksesi tukemaan selkääsi kantaessasi vauvaa ja huomioi myös polviesi asento (älä anna mennä täysin lukko-asentoon) sekä hartioidesi rentous. Kantaessasi vauvaa sivulla, vaihtelee säännöllisesti puolta, jolla kannat lastasi, jotta kantamisen kuormitus jakautuu vartaloosi tasaisesti.





Vaunujen työntäminen

Selän terveyden tukemiseksi vaunujen tulee olla mahdollisimman lähellä työntäjää, jotta paine lannerangan nikamiin ei kasva liian suureksi. Vaunujen työntötangon tulee olla siten, että työntäjän kädet lepäävät rennosti tangon päällä eivätkä hartiat nouse ylöspäin ja hartialihakset jännity. Erityisesti ylämäkiä noustessa vaunujen työntäjän on aiheellista muistaa selän luonnollinen linjaus ja vaunujen pitäminen lähellä vartaloa. Tällöin voima otetaan vahvoista alaraajojen lihaksista ja syvillä vatsalihaksilla tuetaan selkä luonnolliseen asentoon.



Säilytä hyvä ryhti ja pidä vaunut lähellä vartaloa



Vältä tällaista asentoa. Jos vaunuja työntetään kaukana edellä, selkälihasten ja selkärangan kuormitus kasvavat

Hoitotasojen valinta

Pelkkä huonosta asennosta johtuva asentokuormitus voi aiheuttaa selkäkipua. Selkävaivat voivat kehittyä vähitellen, kun selän kudosten huono kuormittuminen jatkuu pitkäaikaisesti.

Hoitotason tulisi olla sellaisella korkeudella, että vältetään kumarilta ja kiertyneiltä työasennoilta. Noin äidin vyötärön korkeudella oleva hoitotaso mahdollistaa äidin selän suoran asennon ja hartioiden rentouden vauvaa hoitaessa, jolloin taso ei ole liian matalalla eikä liian korkealla.

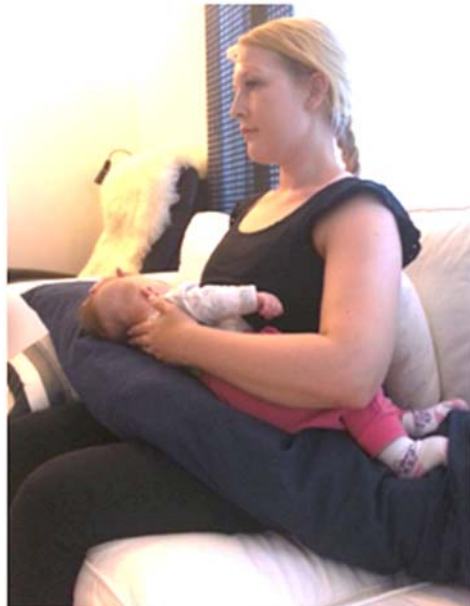




Imetysasennot

Tärkeää imetysasennoissa on lapsen hyvän asennon ja imuotteen takaamisen lisäksi äidin symmetrinen ja ergonominen asento ja asentojen vaihtelevuus. Imetyksessä on hyvä käyttää hyödyksi imetystyynyä tai tavallisia tyynyjä tukemaan asento mahdollisimman rennoksi.

Istuen imettäessä äidin tulee istua istuinkyhmyjen päällä, hartiat rentoina, jalat tasaisesti lattialla ja selkä luonnollisessa asennossa. Tällöin myös katse on hyvä suunnata eteenpäin, jotta niskaan ei tule ylikuormitusta. Kovapintainen tuoli on paras istuinalusta ergonomian kannalta, koska tällöin vartalon paino kohdistuu ihanteellisesti istuinkyhmyille eikä lihasmassaan. Istuinkyhmyjen päällä istuessa alaraajojen lihasmassa ja sen suojusta kulkevat veri- ja imusuonet sekä hermot välttyvät puristukselta eivätkä niiden toiminta ja ravitsemus häiriinny.



Lisää erilaisia imetysasentoja löydät Taysista saatavasta "Vauva on syntynyt!" -oppaasta.



TAMPERE
Hyvinvointipalvelut
Neuvolatoiminta

Kiitokset!
Mira & Fanny

Tekijät: Miia Lähteenmäki ja Päivi Matikainen
Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeuttikoulutus
2015

Lisätietoa: Lähteenmäki, M. & Matikainen, P. 2015. Huomio pienokaisen äitiin – Juuri synnyttäneen äidin keskivartalon kuntoutuminen. Fysioterapian koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Lähteet:

- Bandy, W. D., Irion, J. M. & Briggler, M. 1997. Research Report: The Effect of Time and Frequency of Static Stretching on Flexibility of the Hamstring Muscles. *Journal of the American Physical Therapy Association* 77 (10), 1090–1096.
- Boxer, S & Jones, S. 1997. Inter-rated reliability of rectus abdominis diastasis measurement using dial calipers. *Australian Journal of Physiotherapy* 43 (2), 109-114.
- Bø, K. Liikuntatieteen ja fysioterapian professori. 2006. DVD. Corewellness - Harjoittaa vatsaa, selkää ja lantionpohjan lihaksia. SCA Hygiene products AB. Katsottu 23.07.2015.
- Calais-Germain, B. 2003. *The female pelvis: anatomy & exercises*. 3. painos. Seattle: Eastland Press, Inc.
- Evans, M. 2000. *Venyttely ja rentoutuminen*. Suom. Kyrö, E. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Gilroy, A. M., MacPherson B. R. & Ross. L. M. 2009. *Atlas of Anatomy*. 2 painos. New York: Thieme Medical Publishers Inc.
- Helsingin kaupunki. 2015. Lantionpohjalihasten harjoittaminen raskausaikana. Luettu 27.8.2015. <http://www.hel.fi/www/perhevalmenus/fi/odotusaika/lantionpohjalihasten-harjoittaminen/>
- Hsia, M & Jones, S. 2000. Case study: Natural resolution of rectus abdominis diastasis. *Australian Journal of Physiotherapy* 46, 301–307.
- Hänninen, O, Koskelo, R, Kankaanpää, M & Airaksinen, O. 2005. *Ergonomia terveydenhuollossa*. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Höfler, H. 2001. *Lantionpohjan jumppaa*. Suom. Juhokas, A. Keuruu: Otava. Alkuperäinen teos 1999.
- Jeffcoat, H. 2009 Postpartum Urinary Incontinence. *International Journal of Childbirth Education* 24 (2), 11–12.
- Lysycia, J. 2008. *Supervenyttely - Hoikistu, notkistu ja virkisty venyttelemällä*. Suom. Tuomaala, T. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Lähteenmäki, M. 2015. Kuvat.
- Matikainen, P. 2015. Kuvat.
- Nordin, M. & Frankel, V. H. 2001. *Basic Biomechanics of the Musculoskeletal System*. 3. painos. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Pisano, V. 2007. *Liikkuva äiti: opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Muutokset tuki- ja liikuntaelimestössä*. 1. painos. Jyväskylä: WSOYpro / Docendo-tuotteet.
- Richardson, C., Hodges, P. & Hides, J. 2005. *Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Saarikoski, R, Stolt, M & Liukkonen, I. 2012. Ihanteellinen pystyasento. *Lääkärikirja Duodecim*. Luettu 30.7.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00018
- Sanders, M. J. Assistant Professor, Occupational Therapy & Morse, T. Associate Professor, Ergonomic Technology Center of Connecticut. 2005. The ergonomics of caring for children: An exploratory study. *American Journal of Occupational Therapy* 59 (3), 285–295.
- Sandström, M & Ahonen, J. 2013. *Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Selän lepoasennot. *Selkakanava*. Luettu 1.7.2015. <http://selkakanava.fi/selan-lepoasennot>
- Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry. n.d. Ohjeistus: Perusohje naisille. Luettu 30.6.2015. www.pelvicus.fi
- Suurnäkki, T & Kajanne, R. (toim.) 2001. 3. painos. *Päivähoidon työsuojelu- ja kehittämisopas*. Työturvallisuuskeskus. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.
- Tamminen-Peter, L & Wickström, G. 2013. *Potilassiirrot - Taitava avustaja aktivoi ja auttaa*. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.
- Wallmann, H.W., Christensen, S.D., Perry, C. & Hoover. D. L. 2012. Alkuperäistutkimus: The acute effects of various types of stretching static, dynamic, ballistic, and no stretch of the iliopsoas on 40-yard sprint times in recreational runners. *The International Journal of Sports Physical Therapy* 7 (5), 540–547.
- Vauva on syntynyt! *Imetys- ja hoito-ohjeita äidille ja vauvalle*. 2010. Opas. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri naistentautien ja synnytysten vastuualue.
- Ylinen, J. 2010. *Venytystekniikat: Manuaaliseen terapiaan ja urheilijoiden lihahuoltoon*. Muurame: Medirehabook kustannus Oy.