



Selkäliitto

Din rygg under
graviditeten

Grattis till dig blivande mamma!

Det är viktigt att du fortsätter med hälsosamma levnadsvanor och motion även som gravid. Graviditet är inget hinder för att börja motionera.

Motion under graviditeten förbereder kroppen inför förlossningen. När graviditeten framskrider sker förändringar i kroppen. Du går upp i vikt och tyngdpunkten i kroppen förändras och förflyttas mer nedåt och framåt, vilket ökar ländryggens svank. De hormonella förändringarna luckrar upp bindväven i bäckenpartiet. Musklerna i rygg och bäcken belastas då mer för att kunna upprätthålla stödet för bäckenet och ryggen. På grund av den förändrade hållningen samt uppluckring av bindväven kan ryggen bli trött och man får ont i den. Om graviditeten framskrider normalt och det inte finns några hinder för att motionera, hjälper regel-



bunden träning till att förebygga ryggbesvär, bäckenbottenproblem och att upprätthålla den allmänna muskelkonditionen. Lätt motion, viloställningar för ryggen, stödbälte eller kyl-/värmeomslag lindrar ryggsmärta.

Under träningen är det viktigt att du är uppmärksam och lyssnar på kroppens signaler och känningar. I den sista trimestern eller redan tidigare om magen har vuxit snabbt, borde träningen vara lugnare: byt ut hopp mot steg, gå istället för att springa och undvik situps helt. Då överanstränger du inte bäckenbotten och ländryggen. Vid aerobisk träning bör pulsen helst inte överstiga 140-150 slag/min, då sker det inte för stora växlingar i moderkakens blodcirkulation och fostrets puls.

De djupa ryggmusklerna, djupa bukmusklerna, diafragma och bäckenbotten hör till den så kallade stödkorsetten. Dessa utgör en kongruent korsett som skyddar ländryggen. De djupa bukmusklerna finns på korsettens framsida och sidor och fäster via muskelhinnan i de djupa ryggmusklerna. Bäckenbottenmusklerna bildar en underdel och diafragma en överdel åt korsetten. Stödkorsetten reglerar magtrycket och belastas under graviditeten då ryggmusklerna spänns, magmusklerna tänjs ut och den växande livmodern trycker på diafragma och bäckenbotten.

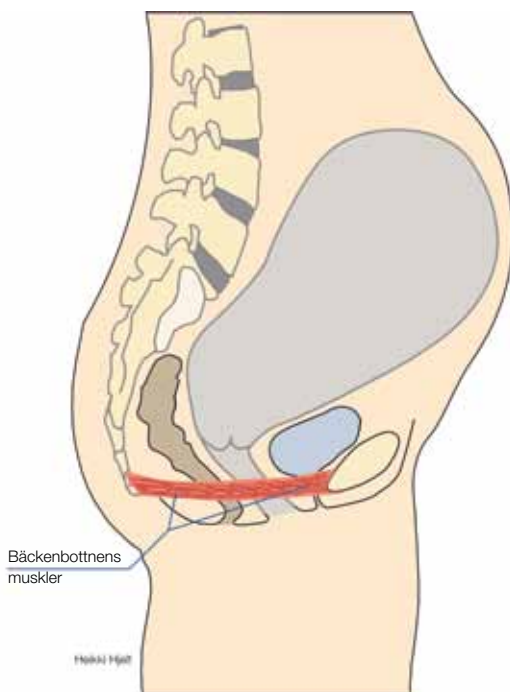
Rådgör alltid med en läkare om du är osäker på ditt tillstånd eller om du vill påbörja en ny motionsform under graviditeten. I slutet av graviditeten är det naturligt att man rör på sig lite mindre, till exempel övningar som ska utföras på rygg kan orsaka illamående och då bör man undvika dessa övningar. Även i slutet av graviditeten går det bra att träna så länge man gör det i en lagom stor mängd.

ÖVNINGAR

Övingarna i denna guide eftersträvar att upprätthålla en god hållning, balans och muskelkondition. Övningarnas repetitionsantal är riktgivande dvs. anpassa dem efter vad som känns bra för dig. Om någon övning inte känns bra, kan du hoppa över den.

BÄCKENBOTTEN

Bäckenbottens muskler är så kallade viljestyrda muskler, så du kan själv påverka deras tillstånd. De fungerar som stöd för urinblåsa, vagina och ändtarm. Med bäckenbottens muskler känner du även sexuell njutning. Bäckenbottenmuskulaturen är även en del av ryggens stödkorsett. Genom att träna dessa muskler före förlossningen främjar du din återhämtning efter förlossningen samt förebygger inkontinensproblem och framfall. När du tränar bäckenbottenmuskulaturen, tänk på att också öva dig att slappna av i bäckenbottenmusklerna. På så vis tränar du upp bäckenbottens förmåga att slappna av under förlossningens öppnings- och utdrivningsskede.



KNIPÖVNING FÖR BÄCKENBOTTEN

Knip lätt ihop de bakre bäckenbottenmusklerna precis som om du skulle stänga analöppningen. Knip sedan ihop även de främre bäckenbottenmusklerna precis som om du skulle försöka stänga urinrör och slida. Slappna av musklerna stegvis, först främre delen, sedan bakre delen. Fokusera på att känna knipet och avslappningen av musklerna inuti dig. Slappna av i säte, lår och mage under övningen. Håll inte andan. Gör övningen 5 gånger. Testa övningen i olika ställningar.



MAXIMAL STYRKA FÖR BÄCKENBOTTEN

Gör övningen stående, sittande, liggande eller i samma ställning som på bilden. Knip ihop bäckenbottenmusklerna så kraftigt som möjligt. Stäng analöppning, slida och urinrör, dra dem kraftigt inåt. Knip i 5 sekunder. Slappna av i 10–20 sekunder. Upprepa övningen 5 gånger.



ÖVNING FÖR RYGGMUSKLERNA

Ställ dig fyrfota och stöd dig på antingen armbågarna eller handlederna. Armbågarna eller handlederna ska vara placerade under axlarna och knäna under höfterna. Sträck halsen, titta ned i golvet. Förbered dig inför övningen med en inandning. Kontrollera stödkorsettens muskler under utandningen och sträck ut ena benet längs med golvet. Ändra inte ryggs ställning under övningen. Under nästa inandning, placera åter benet i utgångsläget. Upprepa rörelsen växelvis fem gånger. Du kan göra övningen svårare genom att lyfta upp benet i luften.



BÄCKENLYFT

Ligg på rygg med böjda knän, benen höftbrett isär. Förbered dig inför övningen med en inandning. Knip lätt ihop musklerna i bäckenbotten och bål under utandningen. Lyft upp svanskottan från underlaget och fortsätt rörelsen genom att lyfta bäckenet och ryggen koda för koda uppåt. När du är uppe, andas in och håll positionen. Sänk ner ryggen koda för koda under utandningen. När bäckenet är tillbaka mot underlaget, andas in, slappna av i bål- och bäckenbottenmusklerna. Upprepa övningen i lugn takt 5 gånger. Om du känner illamående eller yrsel under övningen, avsluta övningen och lägg dig på sidan.



RÖRLIGHETSÖVNING FÖR BRÖSTRYGGRADEN

Ställ dig fyrfota. Förbered dig inför övningen med en inandning. Sträck under utandningen ut höger arm rakt ut under vänster armhåla så långt du kan. När du andas in, fortsätt rörelsen genom att föra höger armbåge böjd mot taket. Övre kroppen vrids med rörelsen och blicken följer höger arm. Kontrollera bålens ställning. Upprepa övningen 5–10 gånger, gör rörelsen även med vänster hand.



ÖVNING FÖR SÄTESMUSKLERNA

Lägg dig på sidan med böjda knän. Om magen pressas på ett obehagligt sätt mot golvet, placera en tunn kudde under magen. Förbered dig inför övningen med en inandning. Andas ut, spänn försiktigt musklerna i bäckenbotten och bål när du öppnar upp knäet. Öppna endast knäet så mycket att höften förblir stilla. För tillbaka knäet långsamt under inandning. Upprepa rörelsen 10–15 gånger, byt sida.

KNÄBÖJ

Stå med benen höftbrett isär. Knip försiktigt ihop musklerna i bäckenbotten och bål under inandningen. Böj på knäna precis som om du skulle sätta dig på en stol. Ställ dig upp under utandningen och knip ihop musklerna i bäckenbotten, säte och lår. Upprepa övningen 10–15 gånger.

BÄCKENÖVNING

Stå med fötterna höftbrett isär eller med det ena benet lite framför det andra. Knip försiktigt ihop musklerna i bäckenbotten, nedre magen och sätet under utandningen, luta bäckenet bakåt och dra samtidigt in svanskotan under dig. Sträva efter att räta ut svanken i ländryggen. Återgå till neutralt läge under inandningen genom att slappna av i musklerna. Du kan även utföra rörelsen liggande på rygg med böjda ben och fotsulorna i golvet. I denna position ska du sträva efter att pressa ländryggen mot golvet. Återgå lugnt till utgångspositionen. Upprepa övningen 5–10 gånger.

ANDNING

Om du har svårt att göra övningarna enligt anvisningarnas andningsrytm, andas i din egen naturliga rytm.



TÄNJNINGAR

Genom att tänja kan du hjälpa musklerna att slappna av. Koncentrera dig på att slappna av i muskeln som ska tänjas och håll resten av kroppen stilla. Du ska känna att muskeln tänjs ut, men ta inte i så att det gör ont.



FRÄMRE LÅRET

Lägg dig ner på sidan. Ta tag i fotrygg eller ankel och dra hälen mot sätet. Håll ländryggen i en naturlig position. Andas lugnt och håll ställningen i cirka 10–30 sekunder. Upprepa övningen 2–4 gånger. Lägg dig på andra sidan och gör samma övning med det andra benet.



BAKRE LÅRET

Sträck ena benet rakt och böj stödbenet lite. Håll ryggen rak, böj i höften och tryck övre kroppen försiktigt nedåt, tills du känner täjningen på baksidan av det raka benet. Håll täjningen i cirka 10–30 sekunder och byt till andra benet. Upprepa övningen 2–4 gånger.

HÖFTBÖJAREN

Ställ dig på knä. Ta ett kliv framåt med höger ben. Täj lårmuskeln och höftböjaren genom att luta kroppen och höften framåt. Håll täjningen i cirka 10–30 sekunder. Andas lugnt. Upprepa övningen 2–4 gånger. Gör likadant med andra benet.



AVSLAPPNING



AVSLAPPNING LIGGANDES PÅ SIDAN

Lägg dig på sidan. Placera en kudde mellan benen och den undre armen under huvudet. Andas jämnt och lugnt och låt kroppen slappna av. Om du vill kan du ha på lämplig musik i bakgrunden, som hjälper dig att slappna av. Man kan också ha på avslappnande musik under själva förlossningen.



AVSLAPPNING STÅENDE

Ställ dig med fötterna höftbrett isär. Rita en åtta eller en cirkel med höften. Byt håll emellanåt. Försök att slappna av i bäckenbotten under övningen. Andas avslappnat under övningen och fokusera på andningens avslappnande effekt. Du kan göra rörelsen stående som på bilden eller sittandes ovanpå en terapiboll. Rörelsen hjälper dig att slappna av i rygg och bäckenbotten.





LabTex Care Nordics stödbälte för gravida stödjer skonsamt ländryggen och den växande magen

Arbetsgrupp:

Kirsi Töyrylä-Aapio, ft, HVM, ryggrådgivare
www.selkaliitto.fi

Minna Törnävä, ft, sexualterapeut (NACS),
www.pelvicus.fi

Ilkka Rauramo, LKT, med.dr.,
docent i kvinnosjukdomar och obstetrik
www.duodecim.fi

Marianne Kyrklund, ft, HVM
www.fysiokimppa.fi

Valeria Engman, ft
www.fysiostudio.fi

Bilder: Anna Huovinen



Selkäliitto

Kontaktuppgifter

Selkäliitto ry
selkaliitto@selkaliitto.fi
www.selkaliitto.fi
www.selkakanava.fi

"Odottavan selkä" 3:e upplagan 2015
Svenskspråkig upplaga 2016

