



Selkäliitto

Odottavan selkä

Onnittelut sinulle tuleva äiti!

On tärkeää, että jatkat terveellisiä elämäntapoja ja liikuntaa raskaana ollessasi. Raskaus ei ole este kuntoilun aloitukselle.

Liikunnan harrastaminen raskauden aikana osaltaan valmentaa myös synnytykseen. Raskauden edetessä elimistössä tapahtuu muutoksia. Painosi lisääntyy ja painopiste kehossa muuttuu enemmän alas- ja eteenpäin ja alaselän notko korostuu. Hormonaaliset muutokset löystyttävät lantion alueen sidekudosta ja selän ja lantion alueen lihakset joutuvat suuremmalle rasitukselle pitääkseen lantion ja selän tukea yllä. Asennon muutoksesta sekä nivelsiteiden löystymisestä johtuen selkä saattaa väsyä ja kipeytyä. Mikäli raskaus etenee normaalisti eikä esteitä liikuntaharjoittelulle ole, auttaa säännöllinen harjoittelu ehkäisemään selkävaivoja, lantionpohjan ongelmia ja ylläpitämään yleistä lihaskuntoa. Selkäkipua helpottaa kevyt liikunta, selän rentoutusasennot, seläntukivyo tai kylmä/lämpöpakkaus kipualueella.



Harjoittelussa on tärkeää, että tarkkailet omia tuntemuksiasi ja kuuntelet kehosi viestejä. Viimeisellä raskaus kolmanneksella tai jo aikaisemminkin, jos vatsan kasvu on nopeaa, liikunta tulisi olla kevennettyä: hypyt tehdään askeltamalla, juoksuaskeleet kävelemällä ja vatsalihaspunnerrukset jätetään pois. Tällöin lantionpohja ja alaselkä eivät joudu liialliselle rasitukselle. Suositeltava sykkeen yläraja aerobisessa liikunnassa on 140-150 lyöntiä/min, tällöin istukan verenkierrossa ja sikiön sykkeessä ei tapahdu liiallisia vaihteluita.

Niin sanottuun tukikorsettiin kuuluvat syvät selkälihakset, syvät vatsalihakset, pallea ja lantionpohja. Näistä syntyy yhtenevä alaselkää suojeleva korsetti. Syvät vatsalihakset ovat korsetin etupuolella ja sivuilla ja kiinnittyvät lihaskalvon välityksellä syviin selkälihaksiin. Lantionpohjan lihaksista syntyy ikään kuin korsetille vielä alaosa ja palleasta yläosa. Vatsanpainetta säätelevä tukikorsetti rasittuu raskauden aikana kun selkälihakset kiristyvät, vatsalihakset venyvät ja kasvava kohtu painaa palleaa ja lantionpohjaa.

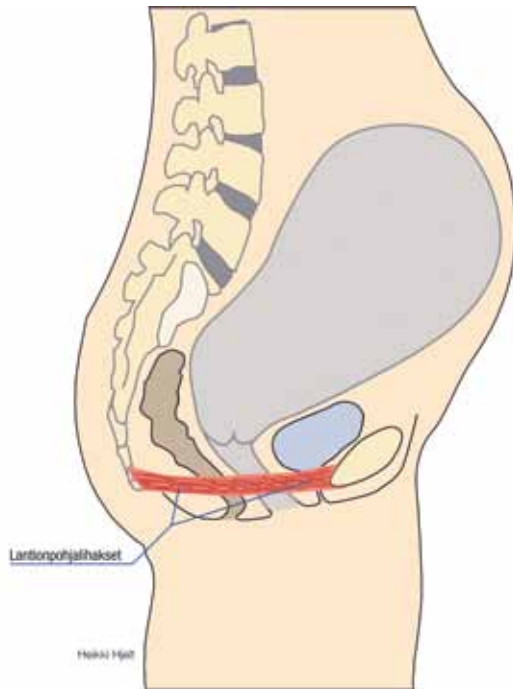
Neuvottele aina lääkärin kanssa, jos olet epävarma kunnostasi tai jos aiot aloittaa uuden liikuntalajin raskauden aikana. Loppuraskauden aikana liikunnan väheneminen tapahtuu luonnostaan ja esimerkiksi selinmakuulla tehtävät liikkeet voivat aiheuttaa huonovointisuutta, joten tällöin harjoituksia selinmakuulla ei tule tehdä. Loppuraskaudenkin aikana liikunta on turvallista, kun pysytään kohtuudessa.

HARJOITUKSIA

Tämän oppaan harjoituksissa pyritään hyvän ryhdin ja tasapainon säilyttämiseen sekä lihaskunnan ylläpitämiseen. Liikkeiden toistomäärät ovat ohjeellisia eli voit toistaa liikettä omien tunteuksiesi mukaan. Mikäli jokin liike ei tunnu sopivalta, voit jättää sen väliin.

LANTIONPOHJA

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joten voit itse vaikuttaa niiden kuntoon. Ne toimivat tukena virtsarakolle, emättimelle ja peräsuolelle. Lantionpohjan lihaksilla aistit myös seksuaalista mielihyvää. Lantionpohjan lihaksisto on myös osa selän tukikorsettia. Näiden lihasten voimistamisella ennen synnytystä edistät kuntoutumistasi synnytyksen jälkeen sekä ennaltaehkäiset virtsanpidätysongelmia ja emättimen laskeumia. Lantionpohjan lihasharjoituksissa keskity myös lantionpohjan lihasten rentouttamiseen. Näin opetat lantionpohjaa rentoutumaan avautumis- ja ponnistusvaiheen aikana.



TUNNISTUSHARJOITUS LANTIONPOHJALLE

Supista kevyesti takimmaisista lantionpohjan lihaksista aivan kuin yrittäisit sulkea peräaukon. Lisää supistusta etummaisista lantionpohjan lihaksista aivan kuin yrittäisit sulkea virtsaputken ja emättimen. Rentouta lihassupistus vaiheittain, ensin etuosan, sitten takuosan lihakset. Keskity tunnistamaan lihassupistusta ja -rentoutusta sisälläsi. Pidä harjoituksen aikana pakarot, reidet ja vatsa rentoina. Älä pidätä hengitystä. Tee harjoitus 5 kertaa. Kokeile harjoitusta eri asennoissa.



LANTIONPOHJAN MAKSIMIVOIMAHARJOITUS

Tee harjoitus seisten, istuen, makuulla tai kuvan asennossa. Supista lantionpohjan lihaksia mahdollisimman voimakkaasti. Sulje peräaukko, emätin ja virtsaputki, imaise ne voimakkaasti sisäänpäin. Pidä supistus 5 sekuntia. Rentoudu 10 - 20 sekuntia. Toista harjoitus 5 kertaa.



SELKÄLIHASHARJOITUS

Käy konttausasentoon tukien joko kyynärvarsiin tai ranteisiin. Kyynärnivelet tai ranteet ovat olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Pidä kaularanka pitkänä, katse kohti lattiaa. Valmistaudu liikkeeseen sisäänhengityksellä. Uloshengityksen aikana kontrolloi tukikorsetin lihakset ja pidennä toista jalkaa lattiaa pitkin suoraksi. Älä anna selän asennon muuttua liikkeen aikana. Palauta jalka sisäänhengityksen aikana lähtöasentoon. Tee liikettä vuorotaisesti 5 toisto. Liikettä voit vaikeuttaa nostamalla jalkaa alustalta ilmaan.



LANTIONNOSTO

Ole selinmakuulla polvet koukussa, jalat lantionleveyisessä haara-asennossa. Valmistaudu liikkeeseen sisäänhengityksellä. Uloshengityksen aikana supista kevyesti lantionpohjan ja keskivartalon lihakset. Käännä häntäluu irti alustalta ja nosta lantiota ja selkää nikama nikamalta ylöspäin. Ollessasi ylhäällä hengitä sisään ja pidä asento. Uloshengityksen aikana laskeudu nikama nikamalta alas. Kun lantio on palannut alustaan, hengitä sisään, rentouta lantionpohjan ja keskivartalon lihakset. Toista harjoitus rauhalliseen tahtiin 5 kertaa. Jos tunnet liikkeen aikana huonovointisuutta tai pyörrytystä, lopeta liikkeen teko ja siirry kylkiasentoon.



RINTARANGAN LIIKKUVUUSHARJOITUS

Asetu konttausasentoon. Valmistaudu liikkeeseen sisäänhengityksellä. Uloshengityksen aikana vie oikea käsi suorana vasemman käden kainalon alta niin pitkälle kuin mahdollista. Kun sisäänhengitys alkaa jatka liikettä vetämällä oikea kyynärpää koukistettuna kohti kattoa. Ylävartalo kiertyy liikkeen mukana ja katse seuraa oikeaa kättä. Hallitse keskivartalo. Toista liikettä noin 5-10 kertaa, jonka jälkeen tee liike vasemmalla kädellä.



PAKARALIHASLIIKE

Makaa kylkimakuulla polvet koukistettuna. Jos vatsa painaa ikävän tuntuisesti kohti lattiaa, laita vatsan alle ohut tyyny. Valmistaudu liikkeeseen sisäänhengityksellä. Hengitä ulos, jännitä kevyesti lantionpohjan ja keskivartalon lihakset kun avaat polvea ylös. Avaa polvea vain sen verran että lantio pysyy liikkumatta. Palauta polvi sisäänhengityksen aikana jarruttaen alas. Toista liikettä 5-10 kertaa.

KYYKKY

Seiso leveässä haara-asennossa. Sisäänhengityksen aikana supista kevyesti lantionpohjan ja keskivartalon lihakset. Kyykisty alaspäin ikään kuin istuisit takana olevan tuolin päälle. Uloshengityksen aikana nouse ylös supistan lantionpohjan-, pakara- ja reisilihakset. Tee harjoitus 5-10 kertaa.

LANTIONKÄÄNTÖ

Seiso haara-asennossa tai toinen jalka lyhyen askeleen verran toista jalkaa edempänä. Uloshengityksen aikana supista kevyesti lantionpohjan, alavatsan ja pakaran lihakset ja käännä häntäluuta jalkojenväliin. Pyri pyöristämään alaselän notkoa. Sisäänhengityksen aikana palauta selkä keskiasentoon rentouttaen lihakset. Liikkeen voit myös tehdä selinmakuulla polvet koukussa jalkapohjat lattiassa. Tässä asennossa pyri painamaan alaselkää lattiaa kohden. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Tee liikettä 5-10 toistoa.

HENGITYS

Mikäli sinun on hankala tehdä harjoituksia ohjeiden hengitysrytmin mukaan, käytä omaa luonnollista hengitysrytmiä.



VENYTYKSIÄ

Venyttelyllä voit edistää lihasten rentoutumista. Keskity rentouttamaan venytettävää lihasta ja pidä muu keho paikoillaan. Venytettävässä lihaksessa tulee tuntua venytys, mutta vältä kivun tunnetta.



ETUREISIVENYTYS

Asetu kylkimakuulle. Ota jalkapöydästä tai nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Pidä alaselkä luonnollisessa asennossa. Hengitä rauhallisesti ja pidä jalka venytysasennossa noin 10–30 sekuntia. Toista venytys 2–4 kertaa. Vaihda toiselle kyljelle ja tee sama toisella jalalla.



TAKAREIDEN VENYTYS

Ojenna toinen jalka suoraksi ja koukista hieman tukijalkaa. Pidä selkä suorana ja taivuta lonkista ja paina vartaloa kevyesti alaspäin, kunnes tunnet venytyksen suorana olevan jalan takana. Pidä venytys noin 10-30 sekuntia ja vaihda toinen jalka eteen. Toista venytykset 2-4 kertaa.

LONKAN KOUKISTAJAN VENYTYS

Käy polvinseisontaan. Astu oikealla jalalla askel eteenpäin. Venytä reisilihasta ja lonkan koukistajaa viemällä vartaloa lantio edellä eteenpäin. Pysy venytysasennossa noin 10-30 sekuntia. Hengitä rauhallisesti. Toista venytys 2-4 kertaa. Tee sama toisella puolella.



RENTOUTUMINEN



RENTOUTUMINEN KYLKIMAKUULLA

Asetu kylkimakuulle. Laita tyyny jalkojen väliin ja alimmainen käsi pään alle. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti ja anna kehon rentoutua. Taustalle voit laittaa itsellesi sopivaa musiikkia, joka voi helpottaa sinua rentoutumaan. Rentouttavaa musiikkia voi käyttää myös synnytyksen aikana.



RENTOUTUMINEN SEISTEN

Seiso haara-asennossa. Piirrä lantiolla kahdeksikkoo tai ympyrää. Vaihda välillä liikkeen suuntaa. Pidä lantionpohja tässä harjoituksessa mahdollisimman rentona. Hengitä liikkeen aikana rennosti keskittyen hengityksen rentouttavaan vaikutukseen. Liikkeen voit tehdä seisten kuten kuvassa tai istuen suuren terapiapallon päällä. Liike rentouttaa selkää ja lantionpohjaa.





LabTex Care Nordicin raskausajan tukivyö tukee
alaselkää ja kasvavaa vatsaa hellävaraisesti.

Työryhmä:

Kirsi Töyrylä-Aapio, ft, TtM, selkäneuvoja
www.selkaliitto.fi

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

Ilkka Rauramo, LKT, naistentautien ja synnytysopin dosentti
www.duodecim.fi

Marianne Kyrklund, ft, TtM
www.fysiokimppa.fi

Valeria Engman, ft
www.fysiostudio.fi

Valokuvat: Anna Huovinen



Selkälaitto

Yhteystiedot

Selkälaitto ry
selkälaitto@selkälaitto.fi
www.selkälaitto.fi
www.selkakanava.fi

Valokuvat: © Anna Huovinen

3. painos 2015

