



OPAS RASKUSAJAN JA SYNNYTYKSEN  
JÄLKEISEEN LIIKUNTAAN

LIKUNNASTA  
HYVÄÄ OLOA -  
RASKAUSAIKANA  
JA  
SYNNYTYKSEN  
JÄLKEEN

## Sisällys

1. LIIKUNTA RASKAUSAIKANA .....	2
Raskaudenaikaisen liikunnan hyötyjä .....	2
Raskausajan liikunnan erityispiirteitä .....	3
Sopivia liikuntalajeja raskaana olevalle.....	4
Liikuntasuositukset raskaana olevalle.....	4
Vinkkejä .....	5
2. LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN:.....	6
Synnytyksen jälkeisen liikunnan hyötyjä.....	6
Synnytyksen jälkeisen liikunnan erityispiirteitä .....	6
Suorien vatsalihasten erkauma ja lantiopohjalihakset .....	7
Vinkkejä .....	9
3. MISTÄ LISÄÄ TIETOA?.....	10
Kirjoja .....	10
Verkosta löytyviä materiaaleja.....	10

# 1. LIIKUNTA RASKAUSAIKANA

Rakaudenaikainen liikunta parantaa sekä äidin että syntyvän lapsen terveyttä!

## Raskaudenaikaisen liikunnan hyötyjä

- Parantaa kestävyyttä – jota äiti tulee tarvitsemaan synnytyksessä sekä vauva-arjessa
- Ehkäisee äidin raskaudenaikaista liiallista painonnousua ja sikiön liikakasvua
- Saattaa vähentää raskauteen liittyviä erilaisia oireita – kuten ummetusta, väsymystä ja jalkojen turvotusta
- Auttaa kudoksia sopeutumaan raskaudenaikaisiin muutoksiin kehossa
- Parantaa mielialaa
- Edistää raskausdiabeteksen hoitotasapainoa
- Harjoitetut lantiopohjalihakset kestävät paremmin raskauden ja synnytyksen aiheuttamaa venytystä, ja niiden harjoittaminen synnytyksen jälkeen on helpompaa.

## Raskausajan liikunnan erityispiirteitä

Raskaana ollessa liikunta on hyvä pitää mieluummin kuntoa ylläpitävänä, kuin kovana harjoitteluna. *Tärkeää on kuunnella omia tuntemuksia – liikunnan on tunnettava miellyttävältä.*

Raskauden alkuvaiheessa voi harrastaa kaikkea liikuntaa, mitä on harrastanut ennenkin – mikäli se tuntuu miellyttävältä ja sen aikana pystyy puhumaan.

Kun raskaus on edennyt yli puolenvälin, suositellaan välttämään liikkeitä ja lajeja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen, liikunta sisältää nopeita suunnanvaihdoksia tai jos laji on tapaturma-altis. Selällään harjoittelua kannattaa välttää, mikäli se tuntuu epämiellyttävältä. Liikuntamuodot ja -määrät tulee suhteuttaa aiempiin liikuntatottumuksiin ja terveydentilaan.

Kohdun kasvu erkaannuttaa suoria vatsalihaksia kauemmas toisistaan. Kun suorissa vatsalihaksissa on erkaantumaa, tulee välttää liikkeitä, joissa vatsaonteloon tulee painetta. Siksi raskauden edetessä on vältettävä suorien vatsalihasten rutistusliikkeitä. Tällaisia liikkeitä ovat esimerkiksi lankutus, jalkojen saksaukset ja sivurutistukset. Vatsaontelopaineen nousun välttämiseksi kannattaa liikunnan aikana käyttää oikeaa hengitystekniikkaa. Oikea hengitystekniikka on tasainen – liikkeen aikana uloshengitys ja palautusvaiheessa sisäänhengitys.

## Sopivia liikuntalajeja raskaana olevalle

- kävely ja hölkkä
- pyöräily
- uinti ja vesivoimistelu
- hiihto
- luistelu
- tanssi
- kuntosaliharjoittelu sovellettuna raskauteen
- Ryhmäliikunta (kannattaa kertoa ohjaajalle raskaudesta)

## Liikuntasuositukset raskaana olevalle

Suosituksena on, että liikuntaa harrastettaisiin vähintään viitenä päivänä viikossa 30 minuuttia kerrallaan.

*Lantiopohjalihaksia olisi hyvä harjoittaa 3-6 kertaa viikossa.*

On tärkeä oppia jännittämään lantiopohjalihaksia, mutta myös rentouttamaan ne. Lantiopohjalihasten rentouttamisen taitoa tarvitaan synnytyksessä. Neuvolasta saa ohjeet lantiopohjalihasten harjoittamiseen. Ohjeita löydät myös Suomen Lantiopohjan Fysioterapeutit ry:n nettisivuilta.

Liikunta on keskeytettävä, mikäli ilmenee verenvuotoa emättimestä, lepohegengahdistusta, huimausta, kovaa päänsärkyä, pohkeen turvotusta ja kipua, heikkouden tunnetta tai säännöllistä ja kivuliasta kohdun supistelua. Liikuntaa ei pidä harrastaa, mikäli todetaan ennenaikaisen synnytyksen uhka, selvittämätön verenvuoto emättimestä,

etinen istukka loppuraskaudesta, ennen aikainen lapsivedenmeno tai sikiön kasvun hidastuma

### Vinkkejä

- Mikäli et ole aiemmin harrastanut liikuntaa, aloita lyhyistä liikuntahetkistä, esimerkiksi 15 minuutin kävelylenkeistä. Lisää kestoja vähitellen.
- Huolehdi että saat tarpeeksi energiaa ja juot tarpeeksi nestettä: vesipullo mukaan lenkille ja varaa nopea välipala liikuntahetken jälkeen nautittavaksi.
- *Jos sinulla ei ole tietoa, mitkä liikkeet ja lajit ovat sopivia raskaudenaikana, kysy liikuntaan perehtyneeltä ammattilaiselta.*



## 2. LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN:

### Synnytyksen jälkeisen liikunnan hyötyjä

- Parantaa mielialaa
- Vähentää masennusoireita
- Auttaa painonhallinnassa
- Lantiopohjalihasten harjoittaminen nopeuttaa toipumista ja ehkäisee virtsankarkailua
- Nopeuttaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumista

### Synnytyksen jälkeisen liikunnan erityispiirteitä

Lapsivuodeaikana (6-8 viikkoa synnytyksestä) äiti voi palata kotitöiden tekemiseen ja kävelylenkkeihin oman voinnin mukaan. *Lantiopohjalihasten ja poikittaisen vatsalihaksen tunnistamisharjoitukset voi aloittaa jo heti synnytyksen jälkeen.*

*Raskaus ja synnytys, sekä niihin liittyvät hormonaaliset muutokset ovat kova rasitus keholle.* Raskaushormonien niveliä ja nivelsiteitä löysentävä vaikutus kestää kuukausia synnytyksen jälkeen. Siksi *on tärkeää antaa aikaa keholle palautua, ennen kuin siirtyy normaaliin liikuntaan.* Liikunnan lisäämisessä kannattaa kuunnella omia tuntemuksia, ja lisätä harjoitusten tehoa ja kestoja asteittain. Aluksi kannattaa valita tutut liikuntamuodot.

Kasvava vatsa muuttaa kehon painopistettä, joten synnytyksen jälkeen oikea ryhti voi olla hukassa. Hyvän ryhdin

aktiivinen ylläpito parantaa syvän poikittaisen vatsalihaksen toimintaa. Kannattaa siis ottaa tavaksi korjata ryhtiä useita kertoja päivässä. Oikeassa ryhdissä pää, rintakehä ja lantio ovat päällekkäin sekä korvannipukat ovat samassa linjassa olkapäiden kanssa ja polvet eivät ole lukittuina.

Normaalisti synnytyksestä palautuvalle on voimassa yleiset liikuntasuositukset: eli yhteensä 2,5h tuntia viikossa jaettuna ainakin kolmelle päivälle ja lisäksi lihasvoiman ja notkeuden harjoittamista kaksi kertaa viikossa.

## Suorien vatsalihasten erkauma ja lantiopohjalihakset

Ensimmäiset kaksi kuukautta synnytyksestä suorien vatsalihasten erkaantumassa tapahtuu spontaania palautumista. *Keskivartalon vahvistaminen synnytyksen jälkeen tulee aloittaa syvien poikittaisten vatsalihasten harjoituksilla.*

Lantiopohjalihasten ja syvien poikittaisten vatsalihasten harjoitukset kannattaa aloittaa tunnistamisharjoituksina. Tunnistamisharjoituksilla tarkoitetaan keveitä ja lyhyitä supistuksia. Aluksi tavoitteena on löytää jännityksen ja rentoutuksen välinen ero.

Tunnistamisharjoituksia olisi hyvä tehdä eri asennoissa päivittäisten toimintojen yhteydessä. Jännityksen kesto pidennetään lihasten vahvistuessa. *Säännöllinen harjoittelu on oleellinen asia tulosten saavuttamiseksi.* Tämän oppaan lopussa on lista mistä löydät tarkempaa tietoa ja ohjeita.



Jos lantiopohjan aktivaatiota ei löydä, kannattaa mennä käymään äitiysfysioterapeutilla, joka kokeilee lantiopohjalihasten kunnon ja antaa yksilöllisiä jumppaohjeita.

Voit kokeilla vatsalihasten erkaantumisen tilannetta yksinkertaisella testiliikkeellä: Makaa selällään lattialla ja laita jalat koukkuun. Laita kädet vartalonsuuntaisesti lattialle ja sormet osoittamaan varpaita. Nosta päätä ja hartioiden yläosia hieman irti lattiasta. Tunnustele sormilla vatsalihasten keskilinja häpyluusta rintalastan alaosaan. Normaali suorien vatsalihasten väli on enintään kahden sormen levyinen ja napakka. Vatsalihasten erkaantumaan viittaa se, että väli on velto tai/ja useamman sormen levyinen.

Kun syvät poikittaiset vatsalihakset ovat vahvistuneet voi siirtyä ensin vinottaisten vatsalihasten harjoittamiseen ja viimeiseksi suorien vatsalihasten harjoitukseen. *Normaalista liikuntaa turvallisesti voi alkaa harrastamaan, kun lantiopohjalihakset ja vatsalihasten erkaantuma on korjaantunut.*

Hyppyjä sisältävää liikuntaa tulisi välttää ja harjoittelua keventää, mikäli tulee seuraavia ongelmia: selän, lantion alueen ja vatsanseinämän kipua, virtsan tai ulosteen karkailua, painetta ja pullotusta emättimessä tai peräsuoleessa. Nämä ongelmat kertovat usein lantiopohjan ja/tai syvien vatsalihasten heikkoudesta.

Palautuminen on yksilöllistä – se voi kestää viikoista kuukausiin. *Ole itsellesi armollinen – kudoksilla menee aikaa palautumiseen, onhan takana yhdeksän kuukauden rasitus.*

## Vinkejä

- *Hyödynnä arkiaskareet: käytä portaita hissien sijaan ja ulkoile lasten kanssa.*
- Jos olet epävarma lantiopohjalihasten ja suorien vatsalihasten kunnosta varaa aika äitiysfysioterapeutille
- Sovi etukäteen yhteinen lenkki- tai jumppahetki kaverin kanssa. Liikkumaan tulee varmemmin lähdettyä, kun sen on yhdessä sopinut



### 3. MISTÄ LISÄÄ TIETOA?

#### Kirjoja

- Jenni Tuokko: Liiku läpi raskauden (Tietoa raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta ja kuvallisia jumppaohjeita)
- Maija Kiljunen & Sofia Vesa: Bailamama venus kuntoon – Palaudu synnytyksestä (Sisältää monipuolisia ohjeita erityisesti lantiopohjalihasten harjoittamiseen)
- Mari Stenman: Liikkuvan äidin hyvinvointi

#### Verkosta löytyviä materiaaleja

- Ammattilaisten tekemä opas: Liikkuva äiti – liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkauman ehdoilla. (Löytyy kirjoittamalla nimi googleen)
- Facebookin ryhmä: Synnytyksestä palautuminen – Suomen äitiysfysioterapeutit ry (Voi kysyä liikuntaa liittyvistä asioista ja keskustella muiden kanssa. Mukaan pääsee lähettämällä liittymispyyntöä)
- Suomen äitiysfysioterapeutit ry:n nettisivu: [www.aitiysfysioterapia.fi](http://www.aitiysfysioterapia.fi) (Nettisivuilta löydät listan yhdistyksen äitiysfysioterapeuteista)
- Suomen Lantiopohjan Fysioterapeutit ry:n nettisivu: [www.pelvicus.fi](http://www.pelvicus.fi) (Nettisivulta löydät asuinpaikkakuntasi lantiopohjafysioterapeutteja ja lantiopohjalihasharjoituksia)

- Sopivia harjoitusohjelmia löydät googlesta hakusanoilla: 'raskausaika', 'liikunta', 'synnytyksestä palautuminen', 'verkkovalmennus'. Verkkovalmennukset ovat usein maksullisia, mutta näin saat tarkat ohjeet mitä liikkeitä kannattaa tehdä ja voit tehdä harjoitteet kotona. Äidin hyvinvointiin kannattaa panostaa!



Oppaan on toteuttanut Katriina Hyväri opinnäytetyönä Vaasan ammattikorkeakoulussa ja se on toteutettu Kuusamon neuvolan käyttöön. Opas on kaikkien käytettävissä Theseus-tietokannassa. Oppaan sisältämä tieto on koottu ajantasaisista tieteellisistä tutkimuksista, artikkeleista, kättilötyön ja lääketieteen oppikirjoista sekä liikunnan ammattilaisten laatimista kirjoista ja oppaista. Tarkemmat tiedot opinnäytetyöprosessista ja oppaan tekemisessä käytetyistä lähteistä löydät theseus.fi tietokannasta, josta löytyy opinnäytetyön raportti. Valokuvat on ottanut Salli Pasanen ja niitä on lupa käyttää tässä opinnäytetyössä. Piirroskuva ovat ilmaiskuvapalvelu pixabaysta. Opas on valmistunut vuonna 2020.