

Lähteet

Botha, E. & Ryttyläinen-Korhonen, K. 2016. Naisen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Erkkola, R. 2004. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Fysioterapia 2/04, 6.

Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. 2011. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim

Hohtari, H. 2015. Raskauden aikainen liikunta. Käypähoito suositukset. Suomen lääkäriseura duodecim. 15.10.2015. Viitattu 9.5.2016

Karhula, K. 2005. Raskausajan liikunnan fysiologiset vaikutukset äidin ja sikiön elimistössä. Terve`denhoitaja 9/2005, 20-23.

Käypähoito suositukset 2016. Liikunta. Suomen lääkäriseura duodecim. 13.01.2016. Viitattu 9.5.2016.

Luoto, R. 2010. Liikkuva nainen voi paremmin- läpi elämän. Liikunta & Tiede 4/10, 35-36.

Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T., Sariola, A-P. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Porvoo: Bookwell.

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti. Jyväskylä: WSOY

Päivänsara, A. Liikunnallisen äidin käsikirja. 2013. Tallinna: Arthouse oy

Stenman, M. 2015. Kun urheilija tulee raskaaksi. Huippu-urheilu-uutiset. Suomen urheiluliiton valmennusjulkaisu 2/2015, 25-26.

Tarvonen, M., Ulander, V-M., Suvari, L. & Teramo, K. 2011. Vuoto sikiöstä äitiin -joskus lievänkin tapaturman komplikaatio. Lääketieteellinen aikakausikirja duodecim. Viitattu 5.10.2016

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Äitiysneuvolaopas, Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

UKK instituutti. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. 2015. Viitattu 7.6.2015.

Fysioterapeutti Sofia Vesán haastattelu.

Tekijät: Mari Tofferi & Jenni-mari Vuokila

Kuvitus ja taitto: Tiina Pitkákari

Voi hyvin raskaana -LIIKU!



RASKAUDEN AIKAINEN LIIKUNTA

Harjoittelun tavoitteena voidaan pitää sitä, että keho kestää siihen kohdistuvat muutokset. Etenkin isojen lihasryhmien harjoittaminen on tärkeää.

Raskauden aikaisessa harjoittelussa ei tule tähdätä nousujohteiseen harjoitteluun eikä raskaus ole optimaallista aikaa itsensä haastamiselle. Harjoituspainoja tulee pienentää ja toistoja tai sarjoja lisätä.

Liikunnan teho on sopivaa, jos harjoittelun lomassa pystyy puhumaan ja hengästyy jonkin verran. 16. viikosta lähtien selinmakuulla oltaessa kohtu voi painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia ja aiheuttaa pahoinvointia.

Liikeradan suorittaminen oikein ja turvallisesti on tärkeää ja kipua ei saa esiintyä liikkeen aikana.



Sykerajoituksia ei enää nykyisissä raskausajan liikunnan suosituksissa ole määritelly. Sykemuutoksista ei ole osoitettu olevan haittaa sikiölle.

Sikiön verenkierto ei laske maksimaalisen suorituksen aikana. Raskauden aikana sekä leposyke että maksimaalinen syke nousevat noin 15 lyöntiä minuutissa, joten sykealueet joilla aikaisemmin on arvioitu liikunnan tehoa, eivät päde raskauden aikaisen liikunnan tehon arviointiin.

Raskauden loppuvaiheessa maksimaalinen syke voi puolestaan laskea.

Liikunnan teho on sopivaa, jos harjoittelun lomassa pystyy puhumaan ja hengästyy jonkin verran. Lihaskuntoharjoituksia tehdessä ei maksimaalisia suorituksia, vaikka siinä ei hengästyisikään.

Aloita vatsalihasten harjoittelu syvien vatsalihasten aktivoimisella ja vahvistamisella, voimaharjoitteet voit aloittaa kun pohja on kunnossa.

Liikuntamuotoja joissa esiintyy hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia kannattaa välttää, koska hormonaalisten muutosten seuraksena nivelsiteet ovat vielä löysät. Kova tehoiset liikuntasuositukset kannattaa aloittaa vasta kun on toipunut kokonaan synnytyksestä, vatsalihasten ja lantionpohjan ollessa täysin palautunut.

Lihaskuntoharjoitteita voi tehdä myös kotona vauvan kanssa yhdessä. Liikunta ei vaikuta rintamaidon koostumukseen tai määrään.

Liikunnan aloittamisesta on hyvä keskustella terveydenhoitajan ja lääkärin tekemässä jälkitarkastuksessa.

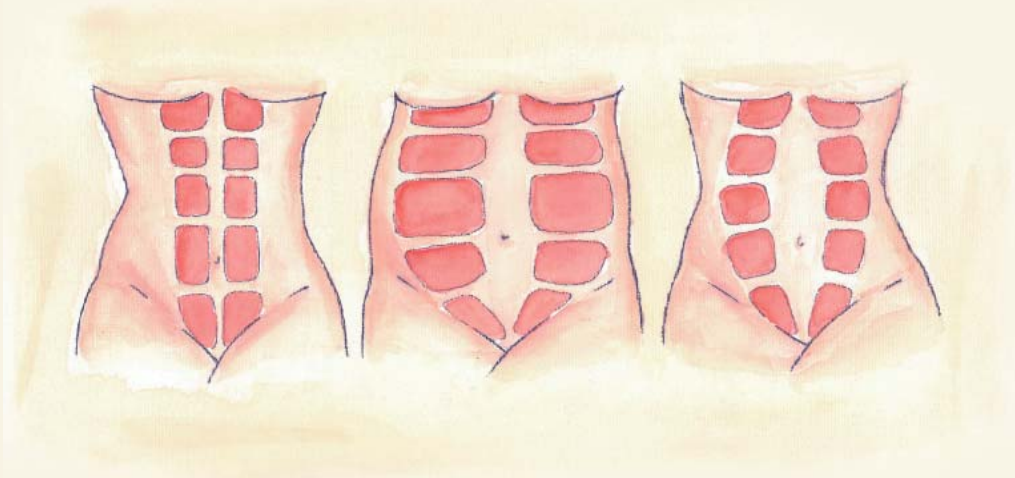


LIIKUNTA RASKAUDEN JÄLKEEN

Liikuntaa voit jatkaa turvallisesti synnytyksen jälkeen, heti kun siihen tuntuu pystyvänsä, esimerkiksi reippaalla kävelyllä.

Liikunta auttaa palautumaan synnytyksestä, ehkäisee lapsivuodeaikana laskimotukosten syntyä, toimii mielialan kohottajana, auttaa painon palautumisessa, kunnon kohotuksessa ja voi ehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta.

Lantionpohjalihasten harjoittelu kannattaa aloittaa jo muutaman päivän kuluttua synnytyksestä. Lantionpohjalihasten harjoittelulla edistät kohdun, virtsarakon ja emättimen muutosten palautumista ja ehkäiset laskeumien syntyä sekä virtsankarkailua.



Vatsalihasten harjoittamisen voi aloittaa, kun vatsalihasten erkauma on palautunut. Liian aikaisen harjoittelun aloittaminen voi pahentaa erkaumaa ja tästä voi seurata esimerkiksi virtsan pidätyskyvyn ongelmia ja pömpöttävä vatsa sekä alaselän kipuja.

Vatsalihasten palautumisen voi käydä tutkituttamassa asiaan perehtyneeltä fysioterapeutilta.

LIIKUNNAN HYÖTYJÄ:

- Vähentää riskiä raskausmyrkytykseen, raskausajan diabetekseen ja ennenaikaiseen synnytykseen
- Tasoittaa verensokerin vaihtelua
- Kasvattaa kivunsietokykyä
- Vähentää painonnousua ja rasvan kertymistä elimistöön
- Ehkäisee ja helpottaa selkäkipuja
- Hyvässä kunnossa olevat pakarat ja yläselänlihakset auttavat ryhdin ylläpidossa
- Vahvistaa minä kuvaa
- Parantaa mielialaa
- Voi ehkäistä masennusta ja ahdistusoireita
- Vilkastuttaa verenkiertoa, mikä voi ehkäistä turvotuksia ja suonikohjujen syntyä
- Ehkäisee sikiön liikakasvua
- Myönteisiä vaikutuksia istukan toimintaan
- Turvaa sikiön kaasujenvaihdon sekä hyvän hapen- ja ravinnonsaannin
- Fyysinen hyvä kunto on tärkeää synnytystä ajatellen

LIIKUNTASUOSITUKSET

Minimisuositus

- 2,5 tuntia kestävyysliikuntaa
- 2 kertaa viikossa lihaskuntaa ja liikehallintaa
- Mahdollisimman monena päivänä, ainakin 3 kertaa viikossa.

Normaalin raskauden aikana, tottunut liikkuja voi jatkaa liikuntaa kuten ennen raskautta. Mikäli et ole liikkunut aikaisemmin, liikunnan aloittaminen olisi syytä aloittaa rauhallisesti ja harjoitusaikaa- ja kertoja lisätään vähitellen.

Mikäli halutaan parantaa kuntoa, estää lihomista ja vähentää kroonisten sairauksien riskiä, tulisi liikkua selkeästi minimisuosituksia enemmän, jopa kaksinkertaisesti suosituksiin nähden.

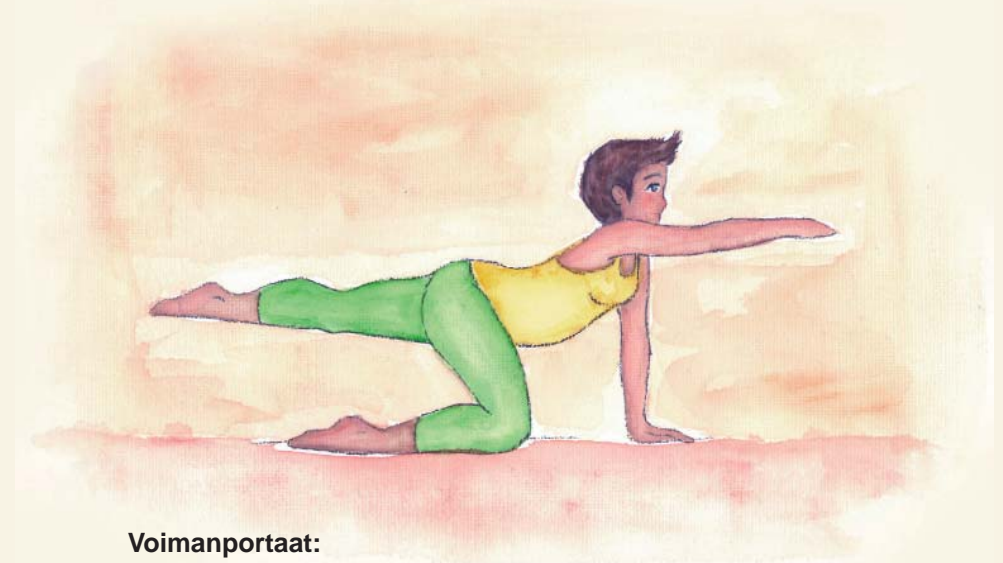


Liikkuminen on tärkeää läpi raskauden.

FYSIOTERAPEUTIIN OHJEET LANTIONPOHJALIHASTEN HARJOITTAMISEEN RASKAUSAIKANA:

Lantionpohja tarvitsee treeniä kolmeen eri suuntaan ja kolmella eri voimanportaalla. Kaikki lantionpohjan kerrokset saadaan harjoiteltua lantionpohjalihasten kulkusuuntien mukaan tehdyillä jännityksillä.

- Etu-takasuunta, jossa häpyluu ja istuinluu lähenevät toisiaan
- Sivuttaissuunta, jossa istuinkyhmyt lähenevät toisiaan
- Suunta, jossa koko ”riippumatto” nostetaan ylös supistamalla perä aukko, emätin ja virtsarakko



Voimanportaat:

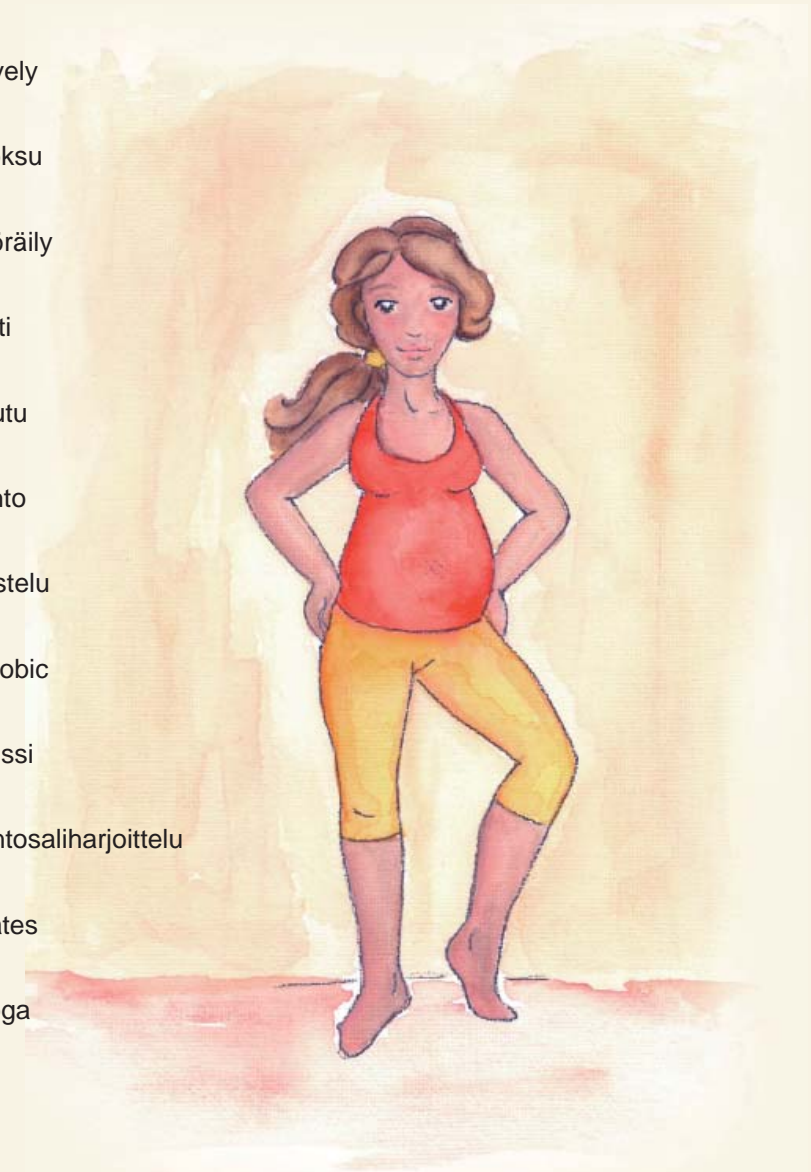
- Kestovoima: 50% jännitys lantionpohjaan, pidä 10-15 sekunttia x 12
- Maksimivoima: 100% jännitys lantionpohjaan, pidä 3-6 sekunttia x 3-8
- Nopeusvoima: 100% jännitys lantionpohjaan + jokin vatsaonteloon painetta lisäävä juttu, esim. yskäisy. Toteutetaan: jännitys, yskäisy, jännitys ja lepo, jännitys, yskäisy, jännitys ja lepo.

LIIKUNNAN VASTA-AIHEET

- Huimaus
- Lepohengenahdistus
- Kova päänsärky
- Rintakipu
- Pohkeen turvotus yhdistettynä kipuun
- Selvittämätön verenvuoto emättimestä
- Sikiön kasvun hidastuminen
- Eteisistukka
- Todettu kohdunkaulan heikkous
- Istukan ennenaikainen irtoaminen
- Säännölliset kipeät supistukset
- Ennenaikaisen synnytyksen uhka
- Ennenaikainen lapsiveden meno

HYVÄT LIIKUNTAMUODOT:

- Kävely
- Juoksu
- Pyöräily
- Uinti
- Soutu
- Hiihto
- Luistelu
- Aerobic
- Tanssi
- Kuntosaliharjoittelu
- Pilates
- Jooga



Kehon huoltaminen auttaa palautumaan liikuntasuorituksesta ja se myös auttaa kehittymään. Kehonhuolto ja palautuminen ovat yhtä tärkeitä kuin liikuntasuoritus.

VÄLTÄ NÄITÄ, ETENKIN ENSIMMÄISEN KOLMANNEKSEN JÄLKEEN:

- Ratsastus
- Joukkuepallolajit
- Laitesukellus
- Taistelulajit
- Telinevoimistelu
- Kohdun puristumista aiheuttavaa liikuntaa

Näissä lajeissa kohtu voi joutua hölkkävään liikkeeseen ja kontakteille sekä iskuille on suurentunut riski. Vatsaan kohdistuvat iskut tai äidin kaatuminen vatsalleen voivat olla vaaraksi sikiölle.

Nivelsiteiden löystyminen ja tasapainon muuttuminen saattavat suurentaa vammautumisen riskiä.

Kohdun alueelle osuneiden iskujen jälkeen sikiön hyvinvoinnin varmistaminen on tärkeää, etenkin loppuraskauden aikana. Odottavan äidin tapaturma lisää riskiä ennenaikaiseen synnytykseen, sikiön kohdunsisäiseen hapen puutteeseen, istukan irtoamiselle ja sektiolle.

Vatsalihasliikkeitä ja staattisia pitoja ei suositella, sillä raskauden alusta lähtien raskaushormonit alkavat löystyttämään kudoksia ja suoran vatsalihaksen jännesaumaan kohdistuva paine kasvaa vatsalisharjoituksen ja staattisen pidon aikana. Kudosten elastisuuden vuoksi jatkuva jännesaumaan kohdistuva paine voi aiheuttaa sauman haurastumista ja vatsalihasten erkauman kasvua ja pahenemista.

Keskivartalo tarvitsee liikettä ja esimerkiksi erilaiset kierrot kepin avulla tehtynä ovat hyviä harjoitteita.

