

Opas raskauden aikaisiin keskivartaloharjoitteisiin

Raskauden aikana vatsalihakset siirtyvät sivuun tehden tilaa kasvavalle sikiölle, jolloin vatsalihasten optimaalinen toiminta ja voimantuottokyky heikkenevät. Lantionpohjaan puolestaan kohdistuu pitkäaikaista painetta, joka yhdessä hormonaalisten muutosten kanssa heikentää lantionpohjan lihasten supistusvoimaa. Samanaikaisesti lantionpohjan lihaksilta vaaditaan lujuuutta ja joustavuutta, jotta ne jaksavat kannatella äidin vatsan ja lantion elimiä sekä kasvavan sikiön painoa. Raskauden aikaisella vatsa- ja lantionpohjan lihasten harjoittamisella voidaan kehittää lihasten jänteveyttä, nopeuttaa niiden synnytyksen jälkeistä palautumista, ehkäistä virtsankarkailua ja vähentää selkäkipua.

Jyväskylän Ammattikorkeakoulun opiskelijat Ada Nieminen ja Jenni Kitula ovat laatineet tämän oppaan integroivan kirjallisuuskatsauksen pohjalta osana opinnäytetyötään Raskauden aikaisen keskivartaloharjoittelun hyödyt – opas raskauden aikaisiin keskivartaloharjoitteisiin. Oppaan tarkoituksena on lisätä raskaana olevien henkilöiden tietämystä raskauden ajalle soveltuvista keskivartaloharjoitteista. Opas sisältää keskivartaloa ja lantionpohjaa vahvistavia harjoitteita, jotka soveltuvat suoritettaviksi raskauden aikana. Harjoitteissa on huomioitu muun muassa hengityksen rytmittäminen, jolla tehostetaan syvien stabiloivien lihasten aktivaatiota. Lisäksi on huomioitavaa, että selinmakuu asennossa harjoittelua ei suositella raskausviikon 20 jälkeen, sillä se voi heikentää sikiön hapensaantia. Harjoitteiden yhteydestä löytyy tarkat suoritusohjeet kuvineen ja lisäksi harjoitteet on koottu myös videoksi, johon löytyy linkki harjoitusoppaan lopusta.

Antoisia hetkiä keskivartaloa vahvistaen!

Raskauden aikaisen vatsa- ja lantionpohjan lihasten harjoittamisen tavoitteet:

- kehittää lihasten jänteveyttä
- nopeuttaa lihasten palautumista synnytyksen jälkeen
- ehkäistä virtsankarkailua
- vähentää selkäkipua

Harjoitteet

Selän pyöristys ja notkistus konttausasennossa

Asetu maahan konttausasentoon, niin että käsivarret ovat hartialinjan kanssa samalla tasolla. Ota rauhallinen ja syvä sisäänhengitys ja notkista selkää, katsetta kohottaen. Pyri painamaan hartioita taakse sisään hengittäessä. Uloshengityksen aikana pyöristä selkää kaarelle ja tuo lantiota eteenpäin.

Toista 8 kertaa, 2 sarjaa.

Tavoite: aktivoida keskivartalon lihaksistoa harjoitteita varten



Lantion kallistus

Variaatio 1: selinmakuulla

Asetu selinmakuulle ja tuo polvet koukkuun, jalkapohjat lattiaa vasten. Aseta sormet vartalon sivulle alavatsan kohdalle. Kallista uloshengityksen aikana lantiota tuoden alaselkää alustaan kiinni. Palauta neutraaliin asentoon sisäänhengityksen aikana. Tunnustele, että sormien alla olevat lihakset aktivoituvat liikkeen aikana.

Toista 8 kertaa, 2 sarjaa.

Tavoite: vahvistaa poikittaista vatsalihasta



Variaatio 2: jumppapallon päällä istuen

Asetu istumaan jumppapallon päälle hyvässä ryhdissä jalkapohjat tukevasti maassa. Aseta sormet vartalon sivuille alavatsan kohdalle. Kallista uloshengityksen aikana lantiota taaksepäin, jolloin selkä pyöristyy. Kallista sisäänhengityksen aikana lantiota eteenpäin, jolloin selkä notkistuu. Tunnustele, että sormien alla olevat lihakset aktivoituvat liikkeen aikana.

Toista 8 kertaa, 2 sarjaa.

Tavoite: aktivoida poikittaista vatsalihasta



Keskivartalon hallintaa lisäävät harjoitteet selinmakuulla

Variaatio 1: jalan liu'utus lattiaa pitkin

Asetu selinmakuulle alustalle, siten että polvet ovat koukussa ja jalkapohjat lattiaa vasten. Aktivoi poikittainen vatsalihas siten, että selkä painuu vasten alustaa. Lähde liu'uttamaan uloshengityksen aikana toista jalkaa alustaa pitkin suoraksi. Palauta jalka sisäänhengityksen aikana takaisin koukkuun ja toista sama toisella jalalla. Pyri säilyttämään hyvä keskivartalon hallinta koko liikkeen ajan, siten, että selkä ei lähde notkistumaan.

Toista 8 kertaa, 2 sarjaa.

Tavoite: vahvistaa poikittaista vatsalihasta ja lisätä keskivartalon hallintaa



Variaatio 2: varpaiden kosketus alustaan

Asetu selinmakuulle alustalle, siten että lonkat ja polvet ovat noin 90 asteen kulmassa Aktivoi poikittainen vatsalihas siten, että selkä painuu vasten alustaa. Lähde laskemaan toista jalkaa kohti alustaa uloshengityksen aikana. Palauta jalka takaisin sisäänhengityksen aikana ja toista sama toisella jalalla. Pyri säilyttämään hyvä keskivartalon hallinta koko liikkeen ajan, siten, että selkä ei lähde notkistumaan.

Toista 8 kertaa, 2 sarjaa.

Tavoite: vahvistaa poikittaista vatsalihasta ja lisätä keskivartalon hallintaa



Jalan vienti eteen ja taakse kylkimakuulla

Asetu kylkimakuulle. Voit tukea päätä halutessasi kädellä tai antaa pään levätä suoran käden päällä lattialla. Koukista alempi jalka, tue päällimmäinen käsi lattiaa vasten ja nosta ylempi jalka ilmaan. Aktivoi poikittainen vatsalihas ja lähde viemään jalkaa uloshengityksen aikana eteenpäin. Sisäänhengityksen aikana vie jalkaa taaksepäin. Vie jalkaa eteen ja taakse vain sen verran, että pystyt pitämään muun vartalon mahdollisimman paikallaan liikkeen aikana.

Toista jalan vienti eteen ja taakse 8 kertaa, 2 sarjaa. Toista sama myös toiselle jalalle.

Tavoite: vahvistaa keskivartalon lihaksia ja lisätä keskivartalon hallintaa



Kyljen sivuttaistaivutus istuen

Istu tukevasti hyvässä ryhdissä jumppapallon tai käsinojattoman tuolin päällä jalkapohjat maassa. Aseta kädet takaraivolle. Kuvittele, että edessä ja takanasi on seinä ja lähde kurottamaan uloshengityksen aikana toisella kädellä kohti alustaa niiden välissä. Pidä hyvä hallinta keskivartalossa, jotta lantion asento pysyy keskilinjassa. Palaa takaisin lähtöasentoon sisäänhengityksen aikana. Tee taivutus myös toiselle puolelle.

Toista 8 kertaa, 2 sarjaa.

Tavoite: vahvistaa sisempää ja ulompaa vinoa vatsalihasta



Lantionpohjan harjoitteet

Ennen harjoittelua on hyvä tunnistaa, kuinka aktivoidaan lantionpohjan lihaksia. Lantionpohjan lihasten supistus alkaa siitä, että yrität supistaa emätintä, virtsaputkea ja peräaukkoa ylös ja sisäänpäin. Supistuksen aikana on tärkeää muistaa, että ei ala pidättämään hengitystä vaan hengittää rauhalliseen tahtiin.

Nopeat supistukset

Asetu selinmakuulle tai istumaan esimerkiksi jumppapallon tai tuolin päälle. Supista lantionpohjan lihaksia niin nopeasti kuin pystyt 10 kertaa peräkkäin. Toista viisi sarjaa, pitäen sarjojen välissä 30 sekunnin tauot.

Pitkät supistukset (3–10 sek)

Asetu selinmakuulle tai istumaan esimerkiksi jumppapallon tai tuolin päälle. Supista lantionpohjan lihaksia niin voimakkaasti kuin pystyt 3–10 sekunnin ajan, viisi kertaa. Toista kaksi sarjaa, pitäen sarjojen välissä 30 sekunnin tauko.

Lantionpohjan lihasten supistamisen yhdistäminen arkeen

Kun lantionpohjan lihasten supistaminen tulee tutuksi yllä olevien harjoitteiden mukaisesti, voit yhdistää niiden harjoittamisen osaksi arkea. Esimerkiksi ennen aivastamista tai tavaran nostoa voit supistaa lantionpohjan lihakset.





Linkki harjoitusvideoon

<https://youtu.be/-jKD5HcJlms>

Lähteet

Aukee, P. 2017. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim Viitattu 1.9.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>

Ghandali, N. Y., Iravani, M., Habibi, A., & Cheraghian, B. 2021. The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomized controlled clinical trial. BMC pregnancy and childbirth, 21, 1, 480. Viitattu 13.3.2023. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Hyun, A. H., Cho, J. Y., & Koo, J. H. 2022. Effect of Home-Based Tele-Pilates Intervention on Pregnant Women: A Pilot Study. Healthcare (Basel, Switzerland), 10, 1, 125. Viitattu 10.4.2023. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Ribeiro, M.M., Andrade, A. & Nunes, I. 2021. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. Journal of perinatal medicine, 50, 1, 4–17. Viitattu 14.4.2023. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: Vk-kustannus.

Stenman, M. 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi – Raskausaika ja äitiys. Fitra.

Tuokko, J. 2016. Liiku läpi raskauden. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.