

Ohjeita raskausajan keskivartaloharjoitteluun ja liitoskipuihin

Harjoituksia syvien keskivartalolihashen vahvistamiseen ja lantionseudun vakauttamiseen.

Jos sinulla on liitoskipuja, tee harjoitteet kipua kunnioittaen mahdollisimman oireettomalla liikeradalla.

Pallon puristus istuen:

Istu hyvässä asennossa jalat tukevasti maassa ja pallo polvien välissä. Uloshengityksen aikana jännitä lempeästi lantionpohjan lihaksia ja purista palloa polvien välissä. Sisäänhengityksellä rentouta. Toista harjoite 5 kertaa. Tee sama uudestaan niin, että pallo on enemmän reisien välissä.



Jalannosto seisten:

Seiso ryhdikkäässä lantionleveyisessä asennossa. Voit tehdä muutaman lantion keinutuksen eteen-taakse etsien lantion keskiasennon. Uloshengityksellä aktivoi kevyesti lantionpohjaa, tiivistä alavatsaa ja nosta toista jalkaa irti alustasta. Nosta jalkaa vain sen verran, että lantionhallinta säilyy vakaana. Toista harjoite vuorojaloin yhteensä 10 kertaa, 2-3 sarjaa.



Vuorojalan ojennus konttausasennossa:

Asetu konttausasentoon pitäen kyynärpäät pehmeinä. Uloshengityksellä aktivoi kevyesti lantionpohjaa ja ojenna toista jalkaa lattiaa pitkin. Pidä asento sisäänhengityksen ajan ja palaa takaisin alkuasentoon uloshengityksen aikana. Säilytä hyvä lapatuki harjoitteen ajan pitäen lapojen väli leveänä. Hallitse selän asento vakaana. Toista harjoite vuorojaloin yhteensä 10 kertaa, 2-3 sarjaa.



Rintarangan kierto konttausasennossa:

Asetu kyynärnojaan lattialle ja kurota kättä kyynärpäätä koukussa tai suorana ylöspäin kohti kattoa. Katse seuraa liikettä. Tunne liike rintakehässä ja yläselässä. Kurota sitten käsi kainalon alta kiertäen lempeästi yläselkää. Tee harjoitetta rauhallisen hengityksen tahtiin. Toista harjoite 10 kertaa molemmin puolin.



Simpukka kylkimakuulla:

Asetu kylkimakuulle, käsi pään alle. Pidä polvet koukussa ja nilkat samassa linjassa lantion kanssa. Laita päällimmäinen käsi tueksi vartalon eteen alustaa vasten, pidä kyljet pitkinä. Uloshengityksellä aktivoi kevyesti lantionpohjaa, tiivistä alavatsaa ja nosta päällimmäistä polvea ylös pitäen kantapää yhdessä. Nosta polvea vain siihen asti, että lantionhallinta säilyy. Sisäänhengityksellä palauta liike rauhallisesti alkuasentoon. Toista harjoite 5-10 kertaa, 2-3 sarjaa. Pidä tarvittaessa tyynyä polvien välissä.



Rentoutus kylkimakuulla:

Asetu kylkimakuulle ja tue asento sinulle mukavaksi tyynyillä. Kylkimakuulla levätessä tyynyn pitäminen polvien välissä tukee lantion ja alaselän ryhtiä ja vähentää liitoksiin kohdistuvaa painetta. Hengittele tässä rauhalliseen tahtiin tuntien hengityksen liike selän, kyljen ja vatsan alueella. Rentouta keho ja pysy asennossa 1-3 minuutin ajan.



Arjen vinkkejä liitoskipuihin:

Huomioi ergonomia työssä ja arjessa, kuten nostotekniikka ja istumisen tauottaminen. Seiso tasaisesti paino molemmilla jaloilla ja istu polvet lähellä toisiaan. Seisominen yhden jalan varassa tai istuessa jalkojen ristiminen voi provosoida liitoskipuja. Makuulle mentäessä ja ylös noustessa pidä polvet yhdessä. Mikäli autosta ylösnousu aiheuttaa kipua, voit kokeilla pitää polvet yhdessä välttämällä jalkojen erilleen vientiä. Kantaessa pyri pitämään kannettava lähellä kehon keskilinjaa ja pidä kuorma tasaisesti kummallakin kädellä. Lantionpohjan ja syvien vatsalihasten kevyt aktivointi kumartaessa tai noston yhteydessä voi helpottaa kipua ja kuuluu hyvään nostotekniikkaan.