

Hei!
Tule minun
kanssani
tutustumaan
harjoitteluun.

LANTION POHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN



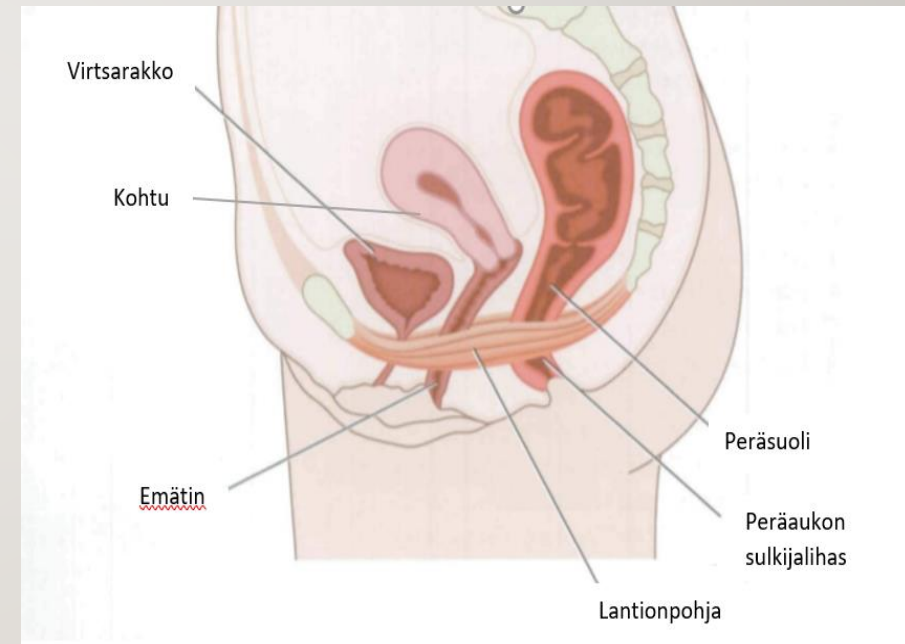
Kuva: Pixabay

MIKÄ ON LANTION POHJA?

- Lantion pohja sijaitsee alimpana alapäässä luiden välissä.
- Lantion pohja muodostuu suurimmaksi osaksi lihaksista.
- Lihakset tukevat lantion aluetta alhaalta päin.



Kuva: Pixabay



Kuva: Mukaillen (Steen & Roberts 2011).

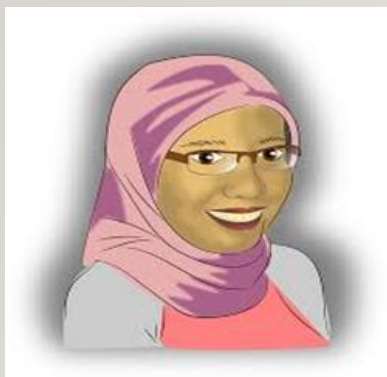
LIHASTEN HARJOITTELU ON TÄRKEÄÄ RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN.

Lihakset pysyvät
toimivina.

Pystyt
pidättämään
virtsa ja
ulostetta.

Vauva löytää
syntymistä varten
oikean asennon.

Sinä ja puoliso
saatte suuremman
seksuaalisen
nautinnon.



Kuva: Pixabay

Toivut nopeammin
raskaudesta ja
synnytyksestä.

Lihakset kestävät
paremmin
rasitusta ja
venymistä.

Selän ja lantion
alueet eivät
kipeydy.

HARJOITTELU ON HELPPOA, HUOMAAMATONTA JA HYÖDYLLISTÄ.

Harjoittelu ei ole
hikistä eikä se
hengästytä.

Säännöllinen
harjoittelu lisää
hyvinvointiasi koko
elämäsi ajan.



Kuva: Pixabay

Voit harjoitella silloin
kun sinulle sopii.

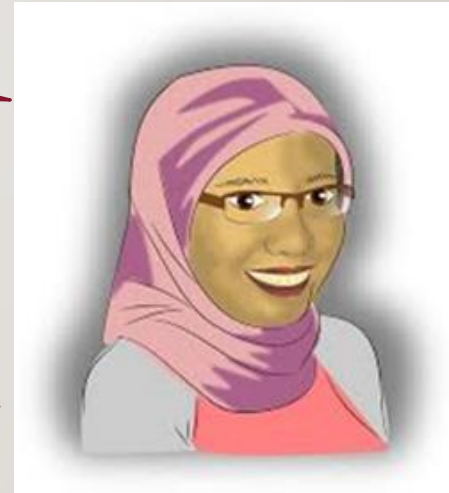
Muut eivät näe
harjoittelua, koska
ulospäin ei näy mitään
liikettä.

LANTION POHJAN LIHASTEN TUNNISTAMINEN ON TÄRKEÄÄ ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA.

Tunnistamisen avulla löydät oikeat lihakset harjoittelua varten.

Tunnistaminen voi tuntua aluksi vaikealta, siksi apunasi ohjeissa on kolme erilaista tapaa.

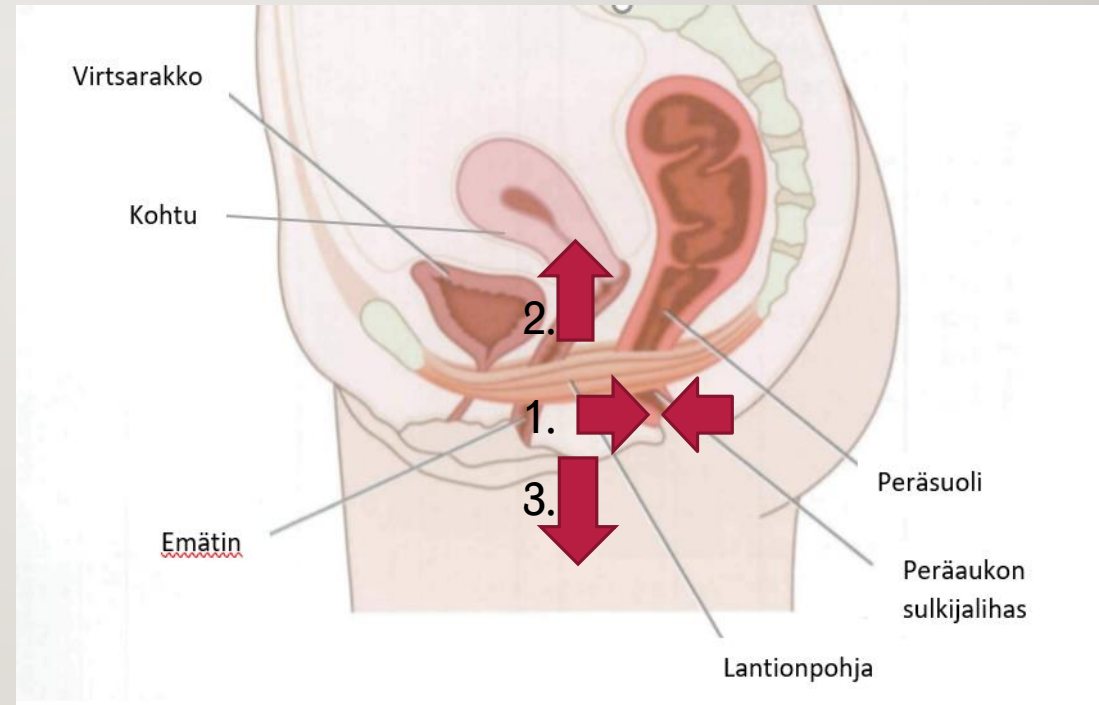
Voit kysyä apua tunnistamiseen myös terveysalan ammattilaiselta.



Kuva: Pixabay

ENSIMMÄINENTAPA ON PERÄAUKON SULKEMINEN.

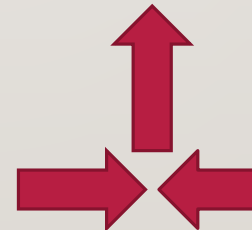
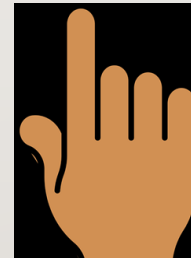
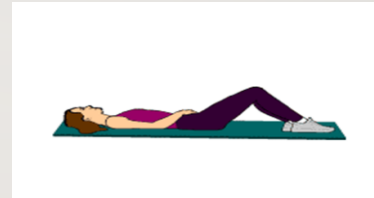
1. Purista peräaukko tiukasti kiinni samalla tavalla kun pidätät ulostetta tai ilmaa.
2. Imaise lihaksilla emätin ja peräaukko sisään ja ylöspäin.
3. Lopuksi rentouta lihakset.



Kuva: Mukailten (Steen & Roberts 2011).

TOINENTAPA ON SORMITESTI.

1. Asetu selinmakuulle ja rentoudu.
2. Laita yksi tai kaksi sormea emättimeen noin viisi senttimetriä syvälle.
3. Purista emätintä sormen ympärille niin kovaa kuin pystyt.
4. Lihasen supistuminen tuntuu sormessa puristukselta ja nostolta ylöspäin.



Kuvat: Pixabay

KOLMAS TAPA ON VIRTSASUIHKUN KESKEYTTÄMINEN.

1. Keskeytä virtsasuihku kesken virtsaamisen.
2. Tunnista lihakset, joiden avulla virtsaaminen keskeytyi. Nämä lihakset ovat lantion pohjan lihakset.
3. Muista virtsata rakko tyhjäksi testin jälkeen.



Tämä tapa sopii vain testiksi, ei jatkuvaan harjoitteluun.



Kuvat: Pixabay

ALOITA HARJOITTELU RASKAUDEN ALUSTA LÄHTIEN.



Aloita tunnistamalla
oikeat lihakset.

Harjoittele lihaksia
koko raskauden ajan
synnytykseen asti.



Keskity erityisesti tunnistamaan
lihasten rentoutuminen
jännittämisen jälkeen.
Se on hyödyllinen taito
synnytyksen aikana.

Kuvat: Pixabay

JATKA HARJOITTELUA ENSIMMÄISENÄ PÄIVÄNÄ SYNNYTYKSEN JÄLKEEN.



Aloita tunnistamalla uudelleen oikeat lihakset.

Aloita harjoittelu ensin kevyesti.

On normaalia, että aluksi alapää voi tuntua kipeältä ja turvonneelta.

Keskity tunnistamaan lihasten jännittymisen ja rentoutumisen ero.



Kuvat: Pixabay

Harjoittelu on hyödyllistä ja turvallista, vaikka sinulla olisi ompeleita tai tehty sektio.

HUOMIOI NÄMÄ ASIAT HARJOITTELUN AIKANA:

Ole hyvässä ryhdissä selkä suorana.

Ulospäin ei näy liikettä:
Pidä pakarot, reidet ja
vatsa rentoina.



Kuva: Pixabay

Muista hengittää normaalisti.

Sopiva toistojen määrä on
yksilöllinen.
Lopeta harjoitus, jos et tunne
lihasten jännityksen ja
rentoutuksen eroa.

LANTION POHJAN LIHASTEN HARJOITUKSET

Seuraavaksi saat ohjeet
lihasten harjoittelua
varten.

Tee vain yhtä harjoitusta
kerralla.

Siirry seuraavaan
harjoitukseen,
kun tekemäsi harjoitus
tuntuu helpolta.

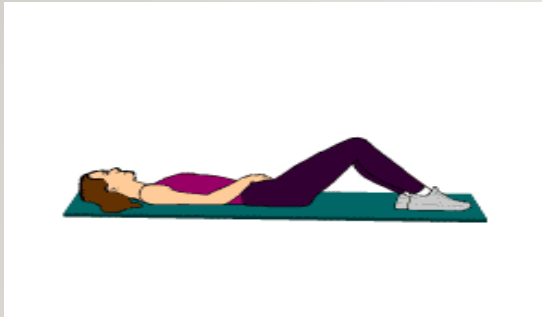


Kuva: Pixabay

Harjoittele
säännöllisesti 2-6
kuukauden ajan,
tai niin kauan
kunnes
mahdolliset
vaivasi loppuvat.

HARJOITTELUUN SOPIVIA ASENTOJA:

1. Selinmakuu



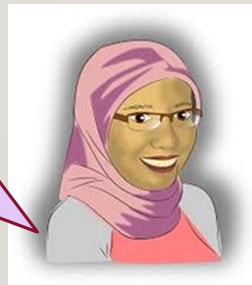
2. Istuminen



3. Seisominen



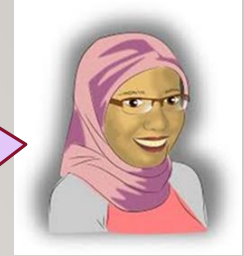
Raskausaikana sinulle sopivia asentoja harjoittelua varten ovat kylkimakuu, istuminen ja seisominen.



Kuvat: Pixabay

ENSIMMÄINEN HARJOITUS

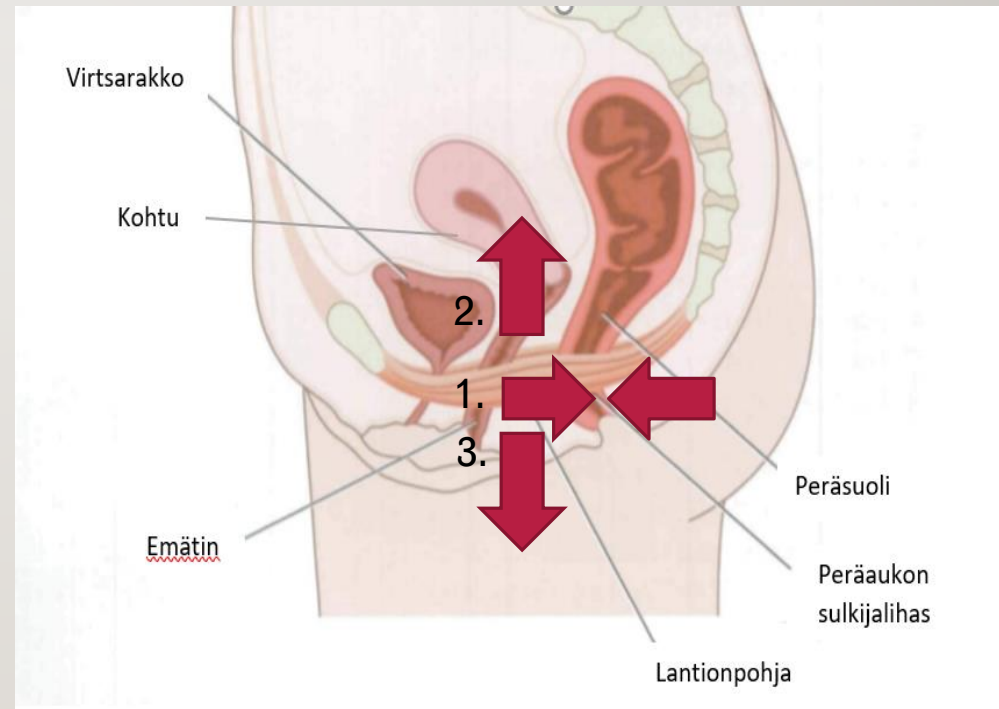
Tämä harjoitus on sopiva esimerkiksi heti synnytyksen jälkeen.



Kuva: Pixabay

1. Purista peräaukko tiukasti kiinni.
2. Imaise emätintä ja peräaukkoa kevyesti sisään ja ylöspäin.
3. Säilytä jännitys ja laske kahteen (2 sekuntia).
4. Rentouta lihakset ja laske kahteen (2 sekuntia).
5. Toista 10-30 kertaa.

**Tee harjoitus 5 päivänä viikossa,
3 kertaa päivässä.**



Kuva: Mukailen (Steen & Roberts 2011).

TOINEN HARJOITUS

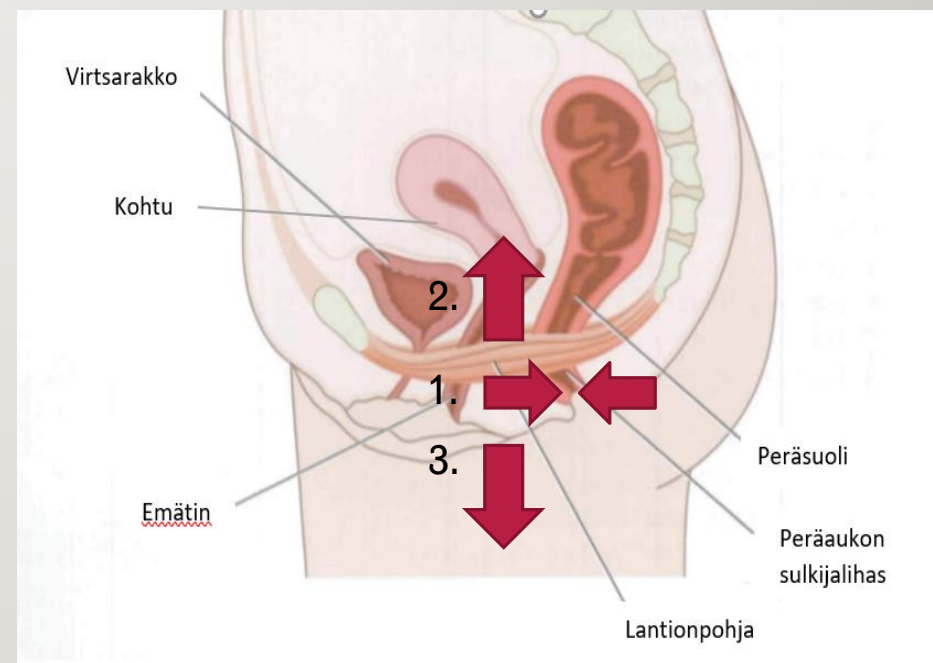
Harjoituksen
tavoitteena on lisätä
lihasten kestävyttä.



Kuva: Pixabay

1. Purista peräaukko tiukasti kiinni.
2. Imaise emätin ja peräaukko sisään ja ylös samalla tavalla kun hissi nousee ylös.
3. Säilytä jännitys ja laske viiteen. (5 sekuntia.)
4. Rentouta lihakset samalla tavalla kun hissi laskee alas. Laske viiteen. (5 sekuntia)
5. Toista 10 kertaa.

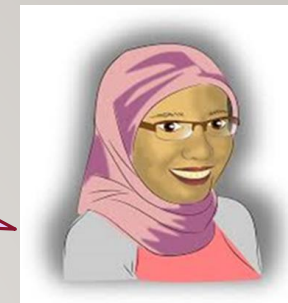
**Tee harjoitus 5 kertaa viikossa,
3 kertaa päivässä.**



Kuva: Mukailten (Steen & Roberts 2011).

KOLMAS HARJOITUS

Harjoituksen tavoitteena on, että lihakset jaksavat päivittäistä elämää.

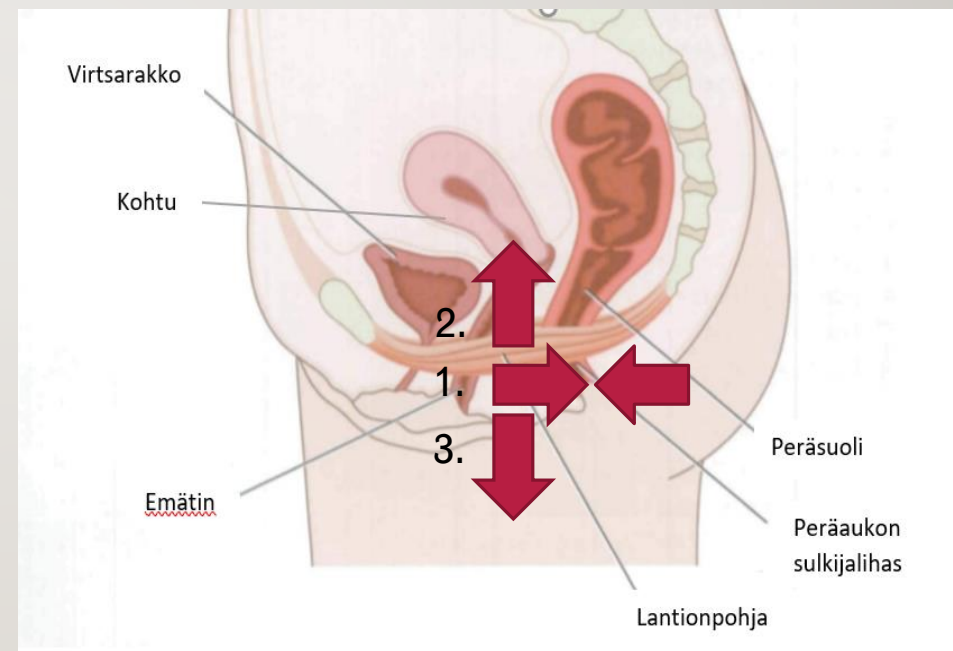


Kuva: Pixabay

1. Purista peräaukko tiukasti kiinni.
2. Imaise emätin ja peräaukko kevyesti sisään ja ylöspäin.
3. Säilytä jännitys ja laske kymmeneen (10 sekuntia).
4. Rentouta lihakset ja laske kymmeneen (10 sekuntia).
5. Toista 10 kertaa.

Tee harjoitus 5 päivänä viikossa,

3 kertaa päivässä.



Kuva: Mukaillen (Steen & Roberts 2011).

HARJOITUKSIA LIHASTEN NOPEUS- JA MAKSIMIVOIMAN KEHITTÄMISTÄ VARTEN.

Seuraavien harjoitusten tavoitteena on lisätä lihasten nopeus- ja maksimivoimaa.

Nopeusvoimaa tarvitset esimerkiksi kun aivastat tai yskit.



Kuva: Pixabay

Maksimivoimaa tarvitset raskaissa ponnistuksissa, esimerkiksi kun nostat lasta tai kannat kauppakasseja.

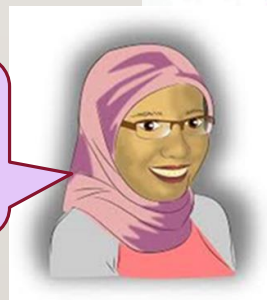
MAKSIMIVOIMA HARJOITUS



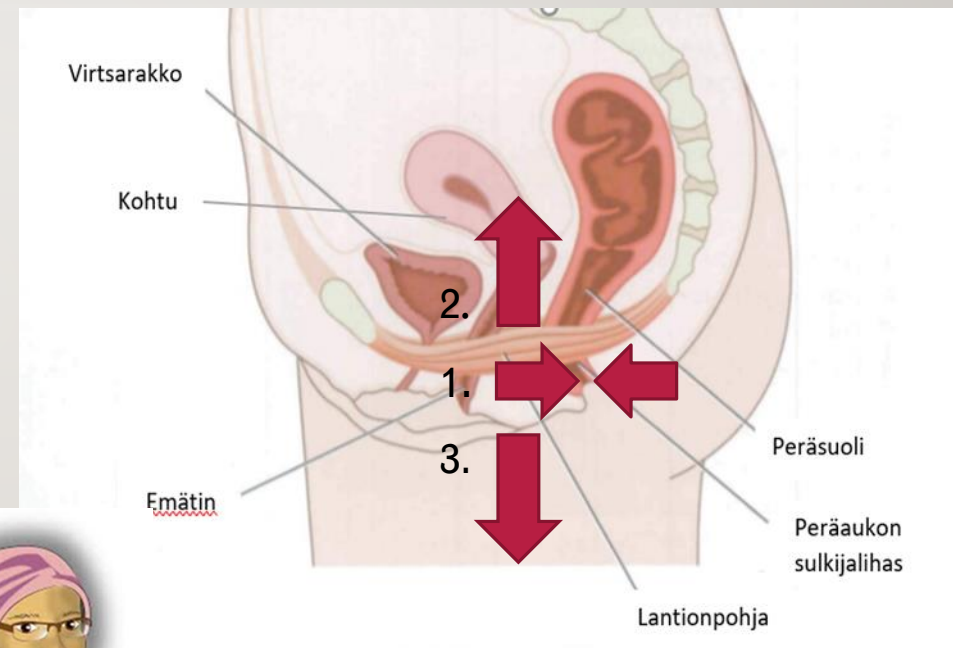
Kuva: Pixabay

1. Purista peräaukko tiukasti kiinni.
2. Imaise emätin ja peräaukko sisään ja ylöspäin niin voimakkaasti kuin pystyt.
3. Säilytä jännitys ja laske viiteen (5 sekuntia).
4. Rentuta lihakset ja laske kymmeneen (10 sekuntia).
5. Toista 5-10 kertaa.

Tee harjoitus 1-2 kertaa viikossa.



Kuva: Pixabay



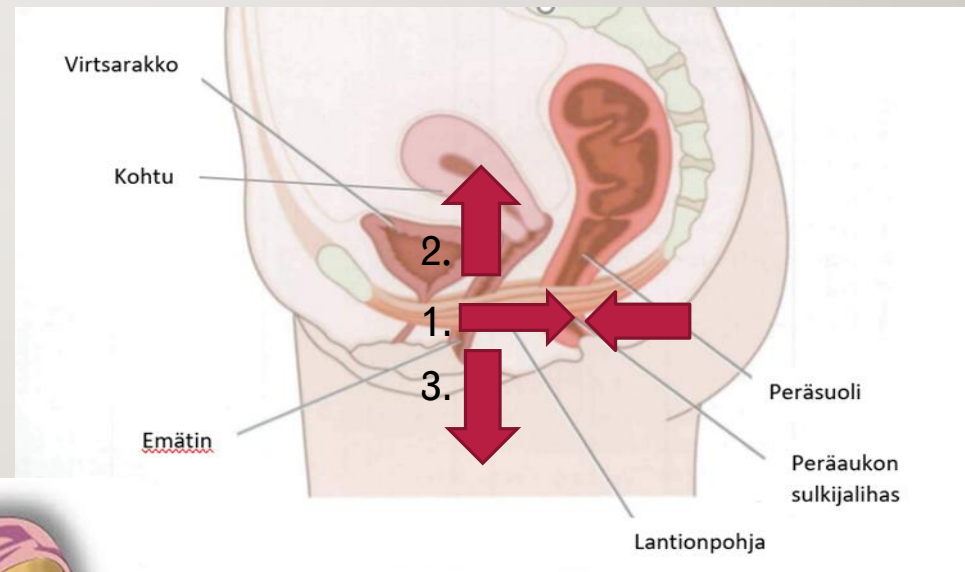
Kuva: Mukailen (Steen & Roberts 2011).

NOPEUSVOIMA HARJOITUS



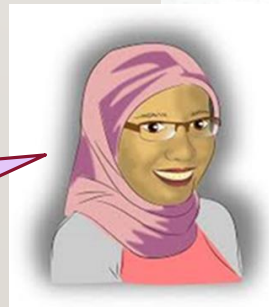
Kuva: Pixabay

1. Purista peräaukko tiiviisti kiinni.
2. Imaise emätin ja peräaukko nopeasti ja voimakkaasti sisään ja ylöspäin. Laske yhteen (1 sekunti).
3. Rentouta lihakset. Laske yhteen (1 sekunti).
4. Toista 10-30 kertaa.



Kuva: Mukailen (Steen & Roberts 2011).

Tee harjoitus 1-2 kertaa viikossa.



Kuva: Pixabay

KÄYTÄ LIHAKSIA PÄIVITTÄIN OSANA ARKEA.

**Jännitä lantion pohjan lihakset
aina ennen kuin:**

1. Nouse tuolista tai lattialta ylös
2. Nostat lapsen syliisi
3. Kannat jotain painavaa
4. Aivastat, niistät tai yskäiset



Kuvat: Pixabay

OLETTEHNYT HYVÄÄ TYÖTÄ!



Voit siirtyä lihasten voiman säilyttäviin harjoituksiin, kun:

- kaikki harjoitukset sujuvat,
- pystyt pidättämään virtsaa ja ulostetta,
- sinulla ei ole kipua tai painon tunnetta alapäässä.

Jatka nyt harjoituksia 2-3 kertaa viikossa loppuelämäsi ajan.

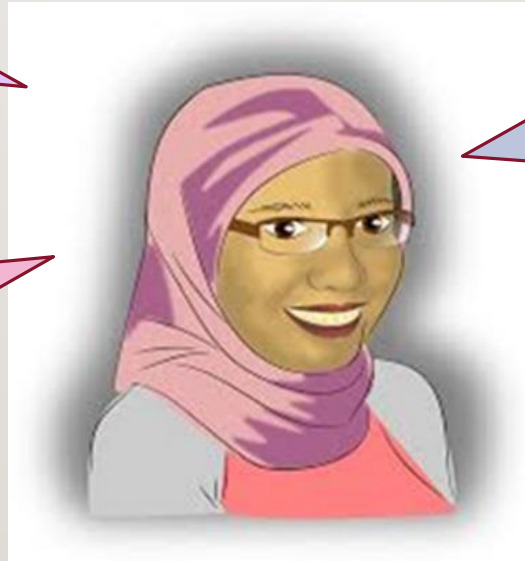


Kuvat: Pixabay

VOIT KYSYÄ LISÄÄ OHJEITA TERVEYSALAN AMMATTILAISILTA.

Ammattilaiset ohjaavat sinua mielellään.

Ammattilaiset osaavat myös kertoa, onko harjoittelu sinulle sopivaa.



Kuva: Pixabay

Kiitos, kun olit mukana minun kanssani tutustumassa harjoitteluun!

TEKIJÄ:

Anne Paananen

Tampereen
ammattikorkeakoulu

2020



Opas on toteutettu osana opinnäytetyötä:

”Lantionpohjali hasten harjoittelu
raskausaikana ja synnytyksen jälkeen.
Harjoitteluopas maahanmuuttajana isille.”

Oppaassa käytettyjen kuvien lähteet:

Anatomiakuvat: Mukaillen Steen, M.
& Roberts, T. 2011. The consequences of
pregnancy and birth for the pelvic floor.
British Journal of Midwifery 19 (11), 692-
698.

Muut kuvat: Pixabay

Tämä opas on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-
EiKaupallinen 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä](#).



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI

