

# Palautuminen synnytyksen jälkeen

**Raskaudesta ja synnytyksestä toipuminen on yksilöllistä.**

Raskauden ja synnytyksen jälkeen tuntemukset, asenteet ja käsitykset omasta kehosta voivat muuttua. Normaaleihin liikuntatottumuksiin palaaminen vähitellen on tärkeää yleisen hyvinvoinnin kannalta. Kestää oman aikansa, että keho palautuu ennalleen.

## Liikunta synnytyksen jälkeen

**Voit aloittaa kevyen liikunnan synnytyksen jälkeen heti, kun se tuntuu sinusta hyvältä.**



Liikkuminen auttaa synnytyksestä palautumisessa, painonhallinnassa, virkistää ja auttaa jaksamaan vauva-arjessa. Synnytyksen jälkeen voit olla väsynyt. Huolehdi siksi myös riittävästä levosta ja unesta. Vältä ensimmäisten viikkojen ajan vatsalihaksiin ja lantionpohjaan kohdistuvaa voimakasta rasitusta, kuten raskaita nostoja ja ponnistuksia, niin kauan kun se aiheuttaa kipua tai esimerkiksi virtsankarkailua.

Nouse ensimmäisten viikkojen aikana vuoteesta kylkimakuun kautta. Pyri tauottamaan pitkäkestoista paikallaanoloa aina kun se on mahdollista. Lisää oman jaksamisen mukaan kotona liikkumista, esimerkiksi kotiaskareiden yhteydessä.

Valitse liikuntamuotoja, jotka motivoivat sinua liikkeelle. Alkuvaiheessa kannattaa välttää lajeja, jotka sisältävät juoksua, hyppyjä tai voimakkaita ponnistuksia, niin kauan kun ne aiheuttavat kipua tai esimerkiksi virtsankarkailua. Kuuntele omaa kehoasi ja jaksamistasi liikuntaharrastuksiin palaamisessa.

Juoksuun ja muihin hyppyjä sisältäviin lajeihin palaaminen tapahtuu yksilöllisesti. Voit aloittaa raskaamman liikunnan, kun olet edennyt lantionpohjan ja keskivartalon lihasten sekä yleiskunnon harjoittelussa. Kun siirryt raskaampaan harjoitteluun, pidä alkuun useampia lepopäiviä harjoitusten välillä.

Jos liikunta aiheuttaa paineen tunnetta, virtsankarkailua tai kipua lantionpohjassa,

- kevennä harjoitusta
- keskity lantionpohjan lihasten vahvistamiseen ja rentouttamiseen
- pidä lepopäiviä raskaammasta liikunnasta
- kysy tarvittaessa neuvoa äitiysfysioterapeutilta harjoitteluun.

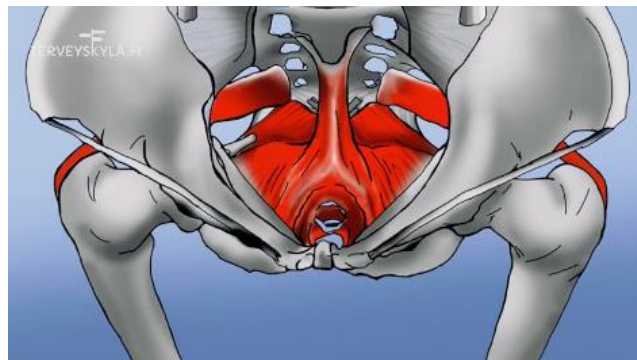
Liikuntaharjoittelu synnytyksen jälkeen -opas Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/liikuntaharjoittelu-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>

## Lantionpohjan lihasten harjoittelu synnytyksen jälkeen

Raskaus ja synnytys lisää rasitusta lantionpohjalle, joten sen hyvinvointiin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota.



Lantionpohjan lihakset tekevät yhteistyötä muiden lihasten kanssa. Lantionpohjan lihasten kuuluu aktivoitua ponnistustilanteissa ennen pinnallisia lihaksia, esimerkiksi vatsalihaksia. Lantionpohjan lihakset tukevat lantion alueen elimiä ja lanneselkää, huolehtivat virtsan- ja ulosteenpidätyskyvystä. Lantionpohjan lihaksilla on myös merkittävä rooli seksuaalitoiminnoissa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Raskauden aikana lantionpohjaan kohdistuu pitkäaikaista räsitusta ja painetta, mikä venyttää lantionpohjaa ja voi heikentää lihasten toimintaa.

Koska lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, voit itse vaikuttaa niiden kuntoon. Hyväkuntoisissa lantionpohjan lihaksissa on voimaa ja niiden rentouttaminen onnistuu. Säännöllinen lantionpohjan lihasten harjoittelu vahvistaa lihaksia ja auttaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumista.

Lantionpohjan lihasten palautuminen synnytyksen jälkeen -opas Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/lantionpohjan-lihasten-palautuminen-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>

## Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

**Aloita lantionpohjan lihasten harjoittelu opettelemalla tunnistamaan lantionpohjan supistus.**

Voit aloittaa lantionpohjan lihasten kevyet tunnistamisharjoitukset jo ensimmäisen vuorokauden aikana synnytyksen jälkeen. Valitse kivuttomin asento, esimerkiksi kylki- tai selinmakuu. Välilihan alueen kipu ja turvotus saattavat aluksi vaikeuttaa lihassupistuksen tuntemista.

Tee ensimmäisinä synnytyksen jälkeisinä viikkoina kevyitä supistuksia niin, että se ei tunnu kipeältä tai epämiellyttävältä. Harjoittele pienissä erissä usein. Jos liike ei onnistu, lepää ja yritä tauon jälkeen uudelleen.

Harjoitusohje:



1. Supista peräaukkoa ja virtsaputkea tai emätintä kevyesti sisään- ja ylöspäin kuin pidättäisit ulostetta ja yrittäisit katkaista virtsasuihkua.

2. Pidä kevyt supistus noin kahden sekunnin ajan.



3. Rentoudu.

4. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentous vartalosi sisällä.

Kun välilihan alue on täysin parantunut synnytyksestä, voit testata lantionpohjan lihasvoiman puhtain sormin emättimen kautta. Laita kaksi sormeaa noin 4 cm syvyyteen emättimeen. Supistaessasi lantionpohjan lihaksia, sormissa tuntuu jännittyminen ja kevyt imu ylöspäin.

Jatka harjoittelua eri asennoissa, kuten makuulla, istuen ja seisten. Huomioi, että pinnalliset vatsa- ja pakaralihakset pysyvät harjoittelun aikana rentoina. Voit myös kokeilla hengittämisen yhdistämistä harjoitteluun niin, että rauhallisen uloshengityksen aikana supistat lihaksia ja sisään hengittämisen aikana rentoutat ne. Rentouttaminen on yhtä tärkeää kuin lihasten vahvistaminen.

Lantionpohjan lihakset väsyvät nopeasti. Keskeytä harjoittelu, jos et pysty tekemään liikettä ohjeiden mukaisesti ja jatka harjoittelua myöhemmin.

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen -ohje ja video Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihastenharjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-tunnistaminen/lantionpohjan-lihasten-tunnistamisharjoitus-naisille>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Lantionpohjan lihasten vahvistaminen

**Voit aloittaa lantionpohjan lihaksia vahvistavat harjoitukset, kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat.**

Tee lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia istuen, seisten, kävellessä, nostaessa ja muun päivittäisen toiminnan ohessa. Lantionpohjan lihasten voimaharjoittelua voit tehdä 2-3 kertaa viikossa.

Lantionpohjan lihakset väsyvät nopeasti. Keskeytä harjoittelu, jos et pysty tekemään lantion pohjan supistamista ja rentouttamista ohjeiden mukaisesti ja jatka harjoittelua myöhemmin.

**Kokeile näitä:**



### Nopeusvoima eli ennakoiva supistus

Tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastaessa.

- Harjoittele lantionpohjan ennakoivaa supistamista yskiessä ja puhaltaessa.
- Uloshengityksellä supista ensin lihakset nopeasti ja mahdollisimman voimakkaasti, samalla yskäise tai puhalla.
- Rentoudu supistusten välillä muutamia sekunteja. Toista harjoitus 5-10 kertaa.

Lantionpohjan lihasten supistaminen eri tilanteissa –ohje ja video kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-supistaminen-eri-tilanteissa>



### **Maksimivoima**

Tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa, kuten raskaiden taakkojen nostamisessa.

- Istu tuolilla.
- Uloshengityksellä supista ensin lantionpohjan lihaksia voimakkaasti (imu ylöspäin) ja nouse samalla seisomaan.
- Pidä supistus viiteen laskien.
- Rentoudu ja istuudu alas.
- Pidä rentous 10 laskien.
- Toista harjoitus 5-10 kertaa.



### **Kestovoima**

Tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa ja fyysisessä rasituksessa.

- Supista lantionpohjan lihaksia kohtalaisen voimakkaasti esimerkiksi kävellessä tai portaissa kulkiessasi.
- Pidä supistus vähintään 10 sekuntia ja rentoudu 20 sekuntia.
- Lisää supistuksen kestoa harjoittelun edistyessä.
- Toista harjoitus 5-10 kertaa.

Lantionpohjan lihasten vahvistaminen -ohje ja video Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-vahvistaminen>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Säännöllinen harjoittelu

Tee lantionpohjan lihasharjoituksia säännöllisesti ja yhdistä harjoitukset päivittäiseen liikkumiseen.

Kevyitä tunnistamisharjoitteita voit tehdä päivittäin. Kun hallitset lantionpohjan lihasten tunnistamisen ja lihasvoimasi ovat lisääntyneet riittävästi, jatka harjoittelua 2-3 kertaa viikossa.

Lantionpohjan lihasten säännöllinen harjoittelu –ohje ja video Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6llinen-harjoittelu>

## WC-käyttäytyminen

**Lantionpohjan lihakset kannattaa huomioida myös wc-käynneillä.**

Raskausaikana tihtyneistä wc-käynneistä on syytä pyrkiä eroon synnytyksen jälkeen, jolloin normaali wc-käyntien väli on päivisin noin 2-3 tuntia ja öisin enintään yksi wc-käynti.

Vältä ponnistelua virtsaamisen ja ulostamisen yhteydessä. Huomioi hyvä ulostamisasento. Koroke jalkojen alla auttaa suolen tyhjenemistä. Ummetuksen hoitaminen on tärkeää.

Virtsankarkailun kuntoutusopas Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/virtsaamisen-ja-ulostamisen-ongelmat/virtsankarkailun-kuntoutusopas>

Ulostamisongelmien kuntoutusopas Kuntoutumistalossa:

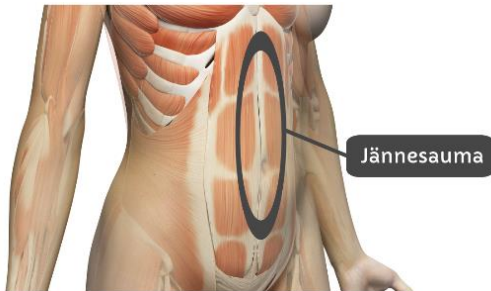


<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/virtsaamisen-ja-ulostamisen-ongelmat/ulostamisongelmien-kuntoutusopas>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Vatsalihasten palautuminen raskauden jälkeen

Vatsalihasten palautumista voit tukea harjoittelulla.



Raskauden aikana vatsalihasten erkauma on luonnollista, koska kohtu ja vauva kasvavat ja sen seurauksena suorat vatsalihakset loitontuvat. Samalla vatsalihasten välinen jännesauma eli linea alba venyy.

Synnytyksen jälkeen vatsalihasten ja jännesauman palautumista tapahtuu eniten ensimmäisen kolmen kuukauden aikana. Kokonaisvaltaisesti synnytyksestä palautuminen voi kestää vuodenkin, jonka aikana vatsalihasten erkaumassa tapahtuu myös palautumista. Voit edistää erkauman palautumista arjen toimilla ja nousujohteisella harjoittelulla.

### Jännesauman tunnustelu

Asetu selinmakuulle jalat koukussa alustalla.

- Nosta pää ja lapaluut irti alustalta
- Tunnustele sormillasi suorien vatsalihasten väliin jäävää rakoa koko matka häpyluusta rintalastan alaosaan väliseltä alueelta.

Jos vatsalihasten väli on enintään kahden sormen levyinen ja sormien alla tuntuu napakkuutta, on suorien vatsalihasten väli todennäköisesti normaali. Useamman sormen leveys ja sormien alla tuntuva upottavuus viittaa erkaumaan.

- Aktivoi kevyesti lantionpohjaa ja tiivistä navan aluetta.
- Nosta pää ja lapaluut alustalta.
- Tunnustele lisääntykö jännesauman napakkuus sormiesi alla, kun aktivoit lantionpohjaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.



## Lantionpohjan aktivoituminen

Varmistuaksesi lantionpohjan lihasten oikeanlaisesta toiminnasta tunnustele kädellä emättimen ja peräaukon kohdalta, ettei lantionpohja pullahda vaan tunnet imua sisäänpäin.

Vatsalihasten palautuminen raskauden jälkeen -opas Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytyks/vatsalihasten-palautuminen-raskauden-j%C3%A4lkeen>

Raskauden ja synnytyksen seurauksena lantionpohjan lihaksisto ja vatsan alue ovat liian heikkoja voimakkaisiin vatsaliharjoitteisiin. Voit edistää palautumista välttämällä suoriin vatsalihaksiin kohdistuvaa liiallista räsitystä.

Nouse vuoteesta ylös kyljen kautta ensimmäiset viikot synnytyksen jälkeen. Yhdistä tietoinen ennakoiva lantionpohjan lihasten supistus ja rauhallinen uloshengitys, kun nouset vuoteesta ylös.

## Syvä poikittainen vatsalihas

**Syvien lihasten aktivoiminen edistää vatsalihasten palautumista.**

Syvä poikittainen vatsalihas ympäröi keskivartalon kuin korsetti. Tämä lihas tukee selkärankaa ja lantiota yhdessä lantionpohjan, syvien selkälihasten ja pallean kanssa.

Voit aloittaa syvien vatsalihasten aktivointiharjoitusten tekemisen kevyesti vuorokausi synnytyksen jälkeen. Yhdistä näihin harjoitteisiin rauhallinen uloshengitys.

### **Syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivoiminen**

Harjoittele syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumista eri asennoissa, kuten kylki- tai selinmakuulla, istuen ja seisten.

- Aktivoi kevyesti lantionpohja ja ”tiivistä” eli vedä vatsaa kevyesti sisään uloshengityksen lopussa.
- Pidä tiiviyden tunne 5-10 sekunnin ajan normaalisti hengittäen.
- Toista 5-10 kertaa.

Harjoittelun aikana vatsa ei saa pullistua keskeltä.

## **Keskivartalon harjoittelu**

**Kun tunnet syvän vatsalihaksen ja lantionpohjan lihaksiston toimivan hyvin, voit siirtyä raskaampiin vatsalisharjoitteisiin.**

Nykytiedon mukaan erkauman sulkeutuminen ei ole välttämätöntä vatsanseinämän optimaalisen toiminnan palauttamiseksi, vaan kuntoutuksen päätavoitteena on palauttaa jännesauman riittävä jänteys, jolloin voimansiirto ylä- ja alavartalon sekä vatsanseinämän oikean ja vasemman puoliskon välillä paranee.

**Esimerkkejä vatsalihasten erkaumaan soveltuvista harjoitusliikkeistä:**

#### **Lantion nosto**

Asetu selinmakuulle polvet koukussa.

- Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja pakaralihakset, nosta lantio ylös ja työnnä lonkat suoraksi.
- Sisäänhengityksellä pidä lantio ylhäällä.
- Uloshengityksellä aktivoi jälleen lantionpohjaa ja laske lantio alas.

Jatka rauhallisesti omaan tahtiin. Tee liikettä 8-12 kertaa, 1-3 sarjaa.

### **Lantion nosto ja kantapään irrotus alustasta**

Asetu selinmakuulle polvet koukussa.

- Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja pakaralihakset, tiivistä vatsan aluetta ja nosta lantio ylös.
- Lantion ollessa ylhäällä hengitä sisään, uloshengityksellä nosta toinen kantapää ylös ilman lantion kallistumista ja sisäänhengityksellä laske kantapää alas.
- Seuraavalla uloshengityksellä nosta toinen kantapää ylös ja sisäänhengityksellä laske kantapää alas.
- Pitkällä uloshengityksellä laske lantio alas.

Jatka rauhallisesti omaan tahtiin. Tee liikettä 8-12 kertaa, 1-3 sarjaa.

### **Kylkimakuulla jalkojen avaus**

Asetu kylkimakuulle, polvet ja lonkat koukussa. Korjaa lantion asentoa niin, että alempi vyötärölinja kevenee ja nousee ilmaan.

- Hengitä sisään, aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys ja aktivoi lantionpohjan lihakset.
- Pidä nilkat yhdessä, kierrä polvea auki ja paina kädellä lattiaa kohden.
- Huomioi, että alaselän ja lantion asento säilyy muuttumattomana.
- Sisäänhengityksellä laske polvi alas.

Tee liike rauhallisesti omassa tahdissa 8-12 kertaa, 1-3 sarjaa kummallakin puolella.

### **Jalan ja käden nosto konttausasennossa**

Asetu konttausasentoon. Älä päästä lanneselkää notkolle.

- Hengitä sisään, aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohja ja tiivistä kevyesti vatsaa, nosta vastakkainen ylä- ja alaraaja alustalta.
- Hengitä sisään ylläpitäen lannerangan neutraali keskiasento.
- Uloshengityksellä aktivoi jälleen lantionpohjaa ja laske raajat alustalle.

Jatka liikettä rauhallisesti omaan tahtiin 8-12 kertaa, 1-3 sarjaa.

### **Käsien vuorokurkotus selinmakuulla**

Asetu selinmakuulle ja nosta käsivarret ylös hartioiden leveydelle.

- Hengitä sisään ja aloita rauhallinen pitkä ulospuhallus, aktivoi lantionpohja ja kurkota toista kättä ylös niin, että lapaluu irtoaa alustalta. Sisäänhengityksellä palauta takaisin.
- Aloita pitkä rauhallinen uloshengitys, aktivoi lantionpohjan lihakset ja lähde nyt kurottamaan toista kättä ylös, rintakehä kiertyy, lantio pysyy paikoillaan.
- Sisäänhengityksellä palaa takaisin.

Tee liikettä 8-12 kertaa kummallekin puolelle, 1-3 sarjaa.

### **Soutuliike vastuskuminauhalla**

Laita vastuskuminauha esimerkiksi ovenkahvaan ja tartu molemmin käsin kuminauhan päistä kiinni. Seiso hyvässä asennossa.

- Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjaa ja syvää poikittaista vatsalihasta, vedä kuminauhaa vieden kyynärpäitä taaksepäin ja lapaluita kevyesti toisiaan kohti.
- Sisäänhengityksellä päästä käsivarret jarruttaen takaisin eteen.

Tee useita toistoja tai väsymykseen saakka ylläpitäen hyvä ryhti.

### **Keskivartalon aktivoiminen istuen**

Istu hyvässä ryhdissä tuolilla.

- Aloita sisäänhengitys pitäen molemmat jalat lattiassa, jolloin vatsa pullistuu hieman ulospäin.
- Uloshengityksellä aktivoi lantionpohjan lihakset ja tiivistä vatsaa nostaen toisen jalan kantapäättä ylös pitäen varpaat lattiassa.
- Sisäänhengityksellä palauta kantapää alas ja rentouta lihakset.

Toista liikettä vuorojaloin 8-12 kertaa.

### Seuraa kehitystä testiliikkeellä

- Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun.
- Hengitä nenän kautta sisään, anna kylkien ja vatsan laajentua.
- Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja tiivistä vatsa. Nosta samalla ylävartaloa. Lapaluut irtoavat kevyesti alustalta ja katse suuntautuu kohti napaa. Samalla voi itse huomioida tapahtuuko pullahtamista suorien vatsalihasten välistä ja tunnustella sormin jännesauman napakkuutta.

Tee 8-12 kertaa.

- Voit käyttää apuna esimerkiksi pitkää liinaa vyötärön ympärillä ja tarttua sen ristikkäisistä päistä kiinni tuomaan suoria vatsalihaksia yhteen.
- Tai voit laittaa kädet ristikkäin vatsan yli ja erillään olevat suorat vatsalihakset saatetaan yhteen keskilinjalle harjoituksen aikana.
- Tai vastuskuminauha vatsan ympärillä. Kuminauhaan ei saa kohdistua painetta, vaan sen tulisi pysyä samassa kireydessä tai se voi jopa hieman löystyä vatsalihasten tiivistämisen aikana.

Harjoitteluohjeita videolla vatsalihasten erkaumasta kuntoutumiseen Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/vatsanalueen-ongelmat/vatsalihasten-erkauman-kuntoutusopas/miten-voin-edist%C3%A4%C3%A4-vatsalihasten-erkaumasta-kuntoutumista>

## Apuvälineet vatsalihasten erkaumasta kuntoutumisen tukena

Harjoittelun lisäksi erilaisista ulkoisista tuista voi olla hyötyä synnytyksen jälkeisen vatsalihasten erkauman kuntoutuksessa.

Erilaisten tukivöiden, korsettien ja liinojen tarkoituksena on antaa tukea raskauden ja synnytyksen venyttämille ja löystyttämille kehon rakenteille.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Ulkoinen tukivyö saattaa olla hyödyllinen apuväline heti synnytyksen jälkeen, kunnes optimaalinen liikekontrolli on jälleen opittu. Tärkeää on, että tukivyötä käytetään harjoittelun ohella, ei sen asemasta.

Kun toimintakyky harjoittelun myötä paranee, tukivyön käyttöä tulisi vähentää ja siitä tulisi luopua mahdollisimman pian.

## Rentoutuminen ja venyttely

**Yhtä tärkeää kuin lihasten aktivointi on niiden rentouttaminen.**

Synnyttäneillä naisilla tyypillisiä kiristäviä rakenteita ovat lantion ja pakaralan alueen lihaksisto. Näiden lihasten rentouttaminen on tärkeää vatsanseinämän kuntouttamisen aloittamiseksi.

### Syvien lihasten aktivoiminen konttausasennossa

Käy konttausasentoon, käsivarret olkapäiden alla ja polvet kohtisuoraan lonkkien alla. Ylläpidä lanneselän neutraali asento. Älä päästä kyynärpäitä yliojennukseen.

- Hengitä sisään niin, että rintakehä laajenee.
- Uloshengityksellä aktivoi lantionpohja ja poikittainen vatsalihas.

### Selän pyöristys

Käy konttausasentoon.

- Vie painoa rauhallisesti taakse niin, että istuinkyhmyt painuvat kantapäiden päälle. Anna otsan painua alustaan.
- Rentouta hartiat, vatsalihakset ja lantionpohja.
- Hengitä rauhallisesti kohti kylkiä 4-5 kertaa.
- Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja syvä poikittainen vatsalihas ja nouse takaisin konttausasentoon.

Toista liike 5 kertaa.

### **Lonkan lähentäjien, takareiden ja alaselän venytys**

Istu lattialla toinen jalka edessäsi koukussa. Voit tarvittaessa istua pienen tyynyn päällä.

- a) Nojaa rauhallisesti kylki edellä suoraa jalkaa kohti, kunnes kevyt venytys tuntuu sisäreidessä ja / tai kyljessä.
- b) Käänä rintakehä kohti suoraa jalkaa ja kallista selkä suorana eteenpäin, kunnes venytys tuntuu takareidessä ja / tai alaselässä.

Anna hengityksen kulkea vapaasti. Pidä venytys hetken aikaa tai voit tehdä venytyksen hengityksen tahdissa toistaen.

### **Lonkan koukistajien venytys**

Asetu käyntiasentoon tai toispolviseisontaan. Pidä selkä suorana.

- Tiivistä syvää vatsalihasta ja aktivoi takana olevan jalan pakaralihasta.
- Tuo lantiota kevyesti eteenpäin, jolloin tunnet venytyksen nivusessa.

Anna hengityksen kulkea vapaasti. Pidä venytys hetken aikaa tai voit tehdä venytyksen hengityksen tahdissa toistaen.

## **Työskentelyasennot ja ergonomia vauva-arjessa**

### **Hormonitoiminta vaikuttaa niveliin ja nivelsiteisiin synnytyksen jälkeen.**

Hormonaalisilla tekijöillä on vaikutusta nivelsiteiden löysyyteen koko kehossa. Relaksiinihormonia erittyy niin kauan kuin imetät. Nivelsiteiden löystymisestä johtuen selkä saattaa väsyä ja kipeytyä.

Pyri liikkeessa ja työskennellessä löytämään lantion keskiasento ja hyvä pystyasento. Vältä pitkäaikaista työskentelyä kumarassa ja kiertyneessä asennossa.

- Nostaessasi työskentele alaraajoilla. Aktivoi lantionpohjaa ja syviä vatsalihaksia ponnistaessasi.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

- Vauvan kantaminen kuormittaa kehoasi uudella tavalla. Vältä toispuolisia kantoasentoja ja käytä keskivartalon lihaksia vauvaa hoitaessasi.
- Niska-hartiaseudun kuormittumista voit vähentää vaihtelemalla vauvan syöttöasentoja.
  - Makuulla tai istuen syöttäessä kannattaa etsiä rento asento tyynyjen avulla.
  - Jos vauva syö pullosta, muista syöttää molemmilta puolilta sekä vauvan että itsesi parhaaksi.

Selkäliiton Selkäkanavalla ohjeita liittyen selkäkipuun synnytyksen jälkeen:



<https://selkakanava.fi/selkikipu/selkikipu-ja-raskaus/selkikipu-synnytyksen-jalkeen>

## Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Synnytyksen jälkeen voit olla väsynyt. Huolehdi siksi myös riittävästä levosta ja unesta.

Opas omien voimavarojen tunnistamisen ja vahvistamiseen Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen>

Opas levon ja toiminnan tasapainottamiseen Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-levon-ja-toiminnan-tasapainottamiseen>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.



## Välilihan ja emättimen limakalvon hoito synnytyksen jälkeen

Emättimeen tai välilihaan voi synnytyksessä tulla repeämä, joka vaatii sulavin ompelein tehtävän korjauksen.

Peräaukon sulkijalihaksen repeämä syntyy noin 1 % alatiesynnytyksiä. Repeämä korjataan heti synnytyksen jälkeen ja paranee useimmiten hyvin.

Ohjeita peräaukon sulkijalihaksen repeämän kuntouttamiseen Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/synnytyksen-ja-keisest-per-aukon-sulkijalihaksen-vauriosta-kuntoutuminen>

Ohjeita välilihan ja emättimen limakalvon hoitoon Naistalosta:



<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest-toipuminen/toipuminen-synnytyksest>

## Sektiosta toipuminen

Keisarileikkauksen jälkeinen toipuminen on yleensä nopeaa.

Liikkuminen edesauttaa toipumista myös sektion jälkeen. Kipulääkettä kannattaa ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä käyttää säännöllisesti.

Ohjeita keisarinleikkauksesta toipumiseen Naistalosta:



<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest-toipuminen/toipuminen-synnytyksest>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Sektioarven käsittelyn voi aloittaa, kun leikkaushaava on parantunut.

Ohjeita arven itsehoitoon Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ihon-ongelmat/arven-itsehoito-opas/miten-voin-edist%C3%A4%C3%A4-arpeni-paranemista/keinoja-arven-itsehoitoon>

Kuntoutumistalon Raskaus ja synnytys -osioon on koottu materiaalia näistä ja muista asioista:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

**Tämä ohje on muokattu Helsingin kaupungin Synnyttäneiden fysioterapiaryhmän materiaalin pohjalta. Alkuperäisessä materiaalissa lähteinä on käytetty:**

Airaksinen, O. – Törnävä, M. 2017. Lantionpohjan lihasharjoittelu synnytyksen jälkeen ja virtsankarkailu. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak05513>

Aukee, P. – Tiihonen, K. 2010. Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Duodecim 126(20). 2381 - 6. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/20/duo99134>

Camut, M. – Rissanen, I. 2012. Suorien vatsalihasten erkaantuma ja vatsalisharjoitteet synnyttäneillä naisilla. Opas Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalan fysioterapeuteille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjema. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53798/Suorienvatsa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Käypä hoito-suositus. Virtsankarkailu (naiset)  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50050>

Lee, D. 2011. The Pelvic Girdle; an integration of clinical expertise and research. Fourth edition. Churchill Livingstone. Edinburgh, England.

Pylväläinen, J. – Pylväläinen, J. 2017. Suorien vatsalihasten erkaumasta kuntoutuminen. Opas fysioterapeuteille, terveydenhoitajille ja synnyttäneille naisille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Laurea Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136402/Pylvalainen\\_Jaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136402/Pylvalainen_Jaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rajapuro, C. – Valkkio, A. 2018. Sektioarven fysioterapia. Opas sektioilla synnyttäneille äideille toipumisen tueksi. Lahden Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151324/Rajapuro\\_Cariina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151324/Rajapuro_Cariina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry. <http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje%20naisille.pdf>