

# Keskivartalon harjoittelu vatsaleikkauksen toipilasvaiheessa

Aloita harjoittelu kevyesti, tee alkuun vain muutamia toistoja. Lisää toistojen määrää vähitellen.

Harjoittelun ei kuulu tuntua epämiellyttävältä. Lihasten väsymisen tunne kuuluu asiaan.

Tee liikkeet omaan tahtiisi rauhallisesti ja hallitusti.

## Lantionpohjan ja syvien vatsalihasten aktivointi

Lantionpohjan ja syvien vatsalihasten tunnistamisharjoitusten tekeminen ei juurikaan näy ulospäin vaan lihassupistus tuntuu syvällä kehosi sisällä.

Tee harjoitus selinmakuulla, polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä.

1. Aktivoi lantionpohjan lihakset kevyesti ikään kuin pidättäisit virtsaa ja ilmaa.
2. Jännitä vatsan alaosaa kevyesti sisäänpäin.
3. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan.
4. Rentoudu.
5. Toista liikettä.



Voit tunnustella käsillä syvien vatsalihasten aktivoitumista alavatsalta. Laita kädet molemmin puolin suoliluiden sisäpuolelle.

Voit yhdistää hengityksen liikkeeseen. Uloshengityksellä aktivoi lantionpohjan ja alavatsan lihakset kevyesti. Sisäänhengityksellä rentoudu.

Voit tehdä harjoituksen myös seisten, jos siihen ei ole estettä. Lantionpohjan aktivoiminen on hyvä yhdistää myös liikkeellä olemiseen. Voit esimerkiksi kävelyn tai kotiaskareiden aikana aika ajoin aktivoida kevyen tuen lantionpohjaan.

**Jos sinulle on tehty lantionpohjan leikkauksia, esimerkiksi peräsuolen syöpään liittyen, tai sinulle on laitettu siirteitä, saa lantionpohjan lihasten harjoittelua tehdä vasta 2 viikkoa leikkauksen jälkeen.**

## Kantapään nosto selinmakuulla

Tee liike selinmakuulla polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä.

1. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja vedä alavatsaa sisään kevyesti.
2. Nosta toinen kantapää irti alustalta.
3. Laske kantapää takaisin alustaan.
4. Rentouta lantionpohja ja vatsa.
5. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja vedä alavatsaa sisään kevyesti.
6. Nosta toinen kantapää irti alustalta.
7. Toista liikettä vuoron perään molemmilla jaloilla.



Voit tehdä liikkeen myös hengittämisen tahtiin. Hengitä ulos, kun aktivoit lantionpohjan lihakset ja nostat kantapään alustalta. Hengitä sisään, kun lasket kantapään alas.

Voit vaikeuttaa harjoitetta, jos nostat koko jalkapohjan irti alustalta. Pidä lantio ja keskivartalo liikkumattomana jalan noston aikana.

## Pään nosto alustalta

Liikkeen tarkoituksena on aktivoida ja herätellä vatsalihaksia leikkauksen jälkeen.

Tee liike selinmakuulla polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä.

1. Vie leukaa kohti rintaa kevyesti.
2. Nosta pää alustalta. Selkä ja hartiat pysyvät kiinni alustassa.
3. Laske pää alas.
4. Toista liikettä rauhallisesti omaan tahtiin.



Voit tehdä liikkeen myös hengittämisen tahtiin. Hengitä ulos, kun nostat päätäsi. Hengitä sisään, kun lasket pään alas.

## Alaselän pyöristys alustaa vasten

Tee liike selinmakuulla polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä. Liikettä ei näy juurikaan ulospäin, mutta tunnet lihasjännityksen. Liike toimii valmisteluna lantionnosto harjoitukselle.

1. Vedä alavatsaa sisään ja pyöristä alaselkää alustaa vasten kevyesti.
2. Palaa takaisin alkuasentoon.
3. Toista liikettä rauhallisesti omaan tahtiin.



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

Voit tehdä liikkeen myös hengittämisen tahtiin. Hengitä ulos, kun pyöristät alaselän alustaa vasten. Hengitä sisään, kun palaat alkuasentoon ja selän notko palaa.

## Lantionnosto

Lantionnosto harjoitusta ei suositella harjoitteena niille peräsuolisyöpä potilaille, joille on laitettu lantionpohjaan lihassiirteitä tai verkko, mutta liike on sallittu esimerkiksi housuja pukiessa.

Tee liike selinmakuulla, polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä.

1. Jännitä kevyesti lantionpohjan lihakset. Vedä myös vatsan alaosa sisään kevyesti. Säilytä alaselässä luonnollinen notko.
2. Nosta lantio ilmaan ja pysähdy.
3. Laske lantio rauhallisesti alas.
4. Rentouta lantionpohja ja vatsalihakset.
5. Toista liikettä rauhallisesti omaan tahtiin.



Voit yhdistää hengityksen liikkeeseen. Hengitä ulos, kun nostat lantion ilmaan. Hengitä sisään, kun palaat alkuasentoon.

## Polvien kallistus puolelta toiselle

Tee liike selinmakuulla polvet koukussa ja lähellä toisiaan. Pidä jalkapohjat kiinni alustassa ja kädet vartalon vierellä.

1. Aktivoi lantionpohjan lihakset. Vedä alavatsaa sisään kevyesti.
2. Selkä pysyy kiinni alustassa koko liikkeen ajan.
3. Vie polvia rauhallisesti ja hallitusti puolelta toiselle.
4. Toista liikettä rauhallisesti omaan tahtiin.
5. Vältä nopeita ja isoja liikkeitä.



## Istumasta seisomaan nousu

Istu tuolilla jalat tukevasti lattialla. Tarvittaessa ota tukea käsinojista. Jos sinulle on määrätty vatsan tukivyö, käytä sitä ylös noustessasi.

1. Liu'uta jalkapohjia tuolin alle.
2. Kallista vartaloa eteenpäin ja vie painoa jaloille.
3. Aktivoi kevyesti keskivartaloa.
4. Nouse hallitusti seisomaan. Säilytä keskivartalon aktivaatio.
5. Istu alas rauhallisesti ja hallitusti.
6. Toista liikettä omaan tahtiin.



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