Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Verkkojulkaisu
12.12.2024
Hotus.fi

Tästä julkaisusta löydät tietoa seuraavista aiheista

- Miksi on hyvä liikkua säännöllisesti raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen
- Miten palaan liikunnan pariin synnytyksen jälkeen
- Miksi lantionpohjan lihaksia kannattaa vahvistaa raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen
- Miten voin testata lantionpohjan lihasten ja vatsanseinämän kuntoa
- Mistä löydän ohjeita lantionpohjan lihasten vahvistamiseen
- Milloin on hyvä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen
- Millaisista asioista on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen ja läheisten kanssa
- Millaisia asioita on hyvä pohtia suhteessa omaan raskauden aikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan
- Mihin tämä julkaisu perustuu ja mistä tarvitsemme vielä lisää tutkimustietoa

Muita julkaisuja aiheesta löydät hakemalla näillä tiedoilla

- Liikkumisen suositus raskauden aikana (UKK-instituutti)
- Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (UKK-instituutti)
- Kehonhuolto raskauden aikana (Terveyskylä.fi)

Mihin julkaisu on tarkoitettu?

Tästä Hotus-hoitosuosituksen® kansalaissuosituksesta löydät tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa liikunnasta ja sen hyödyistä raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Lisäksi löydät opastusta raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen liikunnan aloittamiselle ja ylläpitämiselle sekä tietoa siitä, millaisia asioita voit odottaa terveydenhuollon ammattilaisen ohjaukselta. Julkaisu koskee normaalisti edennyttä raskautta eikä siinä käsitellä liikunnan pariin palaamista keisarinleikkauksen jälkeen.



Miksi on hyvä liikkua säännöllisesti raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen?

- **Säännöllinen liikunta**
  - alentaa verenpainetta.
  - ehkäisee liiallisen painonnousun ja raskausdiabeteksen kehittymistä raskauden aikana sekä tukee painonhallintaa myös synnytyksen jälkeen.
  - vähentää pre-eklampsian*, sikiön liikakasvun sekä avustetun** alatiesynnytyksen todennäköisyyttä.
  - vähentää alaselän ja lantion alueen kipuja sekä niihin liittyvää toimintakyvyn heikkenemistä (erityisesti vesiliikunta).
  - vähentää virtsankarkailuoireita ja oireiden vakavuutta (yhdessä lantionpohjan lihasten harjoittelun kanssa).
  - tukee seksuaalista toimintakykyä ja elämänlaatua.
  - vähentää raskaudenaikaisia masennusoireita sekä masennukseen sairastumisen todennäköisyyttä.
  - voi ehkäistä suorien vatsalihasten erkaumaa ja edistää sen palautumista.

**Raskausviikon 20+0 jälkeen ilmenevä verenpaineen nousu ja valkuaisen erittyminen virtsaan.*

***Terveydenhuollon ammattilainen avustaa imukupilla tai pihdeillä lapsen syntymää alateitse.*

Miten palaan liikunnan pariin synnytyksen jälkeen?

- **Liikkumaan kannattaa palata asteittain** heti synnytyksen jälkeen, mutta muistaen, että synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä.
- **Aloita kuormittavat ja hyppyjä sekä juoksua sisältävät lajit aikaisintaan kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä** ja valmistele kehosi kuormitukseen nousujohteisesti ajan kanssa.
  - Siirrä aloitusta myöhemmälle, jos sinulla on ilmennyt lantionpohjan toimintahäiriöitä.
  - Aikaisempi aloittaminen voi yksilöllisesti olla mahdollista, jos lantionpohjan toimintahäiriöitä ei ole ja kaikki **sivulla neljä** mainitut lantionpohjan ja vatsanseinämän kuntoa arvioivat testit toteutuvat ongelmitta. Muista tässäkin tapauksessa aloittaa rauhallisesti ja lisätä rasitusta nousujohteisesti.

Miksi lantionpohjan lihaksia kannattaa vahvistaa raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen?

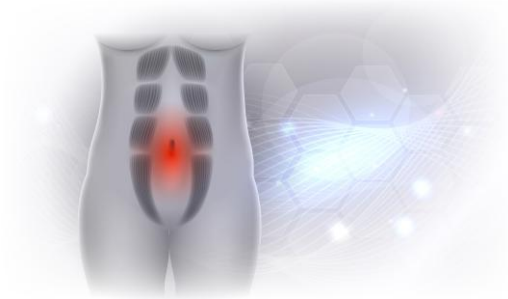
Lantionpohjan toimintahäiriöiden* oireita, esimerkiksi virtsankarkailua, ja oireiden vakavuutta voidaan todennäköisesti vähentää sekä raskauden aikana että synnytyksen jälkeen muun liikunnan ohella ohjeiden mukaan toteutetulla lantionpohjan lihasten harjoittelulla. Lisäksi lantiopohjan lihasten harjoittelu voi parantaa seksuaalista toimintakykyä sekä vähentää tyytymättömyyttä seksuaaliseen toimintaan.

****Lantiopohjan toimintahäiriöt ovat virtsaamiseen ja ulostamiseen liittyviä vaikeuksia, seksuaalitoimintojen häiriöitä, gynekologisten elinten ja peräsuolen laskeumia sekä lantion alueen kiputiloja. Laskeumilla tarkoitetaan kohdun, virtsarakon tai suolen pullistumista emättimeen ympäröivien tukikudosten heikentymisen seurauksena.*

Huomioi, ettei mikään lantionpohjan toimintahäiriö ei ole sellainen, että kaikki liikunta pitäisi lopettaa.

Mikä on suorien vatsalihasten erkauma?

Vatsalihasten erkauma** raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen on normaali asia eikä siitä tarvitse huolestua, ellei se heikennä elämänlaatua (esimerkiksi lisäämällä tyytymättömyyttä omaan kehoon) tai aiheuta kipua tai toiminnallisia ongelmia (esimerkiksi vaikeuksia käyttää keskivartaloa arkisissa toimissa tai suolisto-oireita).



- Vaikuttaa olevan normaalia, että suorien vatsalihasten etäisyys voi olla kolme senttimetriä aiheuttamatta toiminnallista haittaa.
- Synnytyksen jälkitarkastuksessa terveydenhuollon ammattilaiset eivät voi vielä luotettavasti ottaa kantaa vatsalihasten erkaumaan, sillä 6–12 viikon kuluttua synnytyksestä palautumisprosessi on vielä kesken. Suurella osalla erkauma palautuu itsestään ennalleen 12 kuukauden sisällä synnytyksestä.



*****Vatsalihasten erkaumalla tarkoitetaan suorien vatsalihasten välissä olevan jännekalvon venymistä. Suorien vatsalihasten erkauman määritelmä on kiistanalainen. Perinteisesti sillä tarkoitetaan esimerkiksi raskausaikana luonnollisesti venyneen suorien vatsalihasten välissä sijaitsevan jännesauman toiminnan häiriötä, joka voidaan havaita muun muassa vatsanseinämän pehmeytenä ja tavallista leveämpänä jännesaumana erityisesti navan seudulla.*





Miten voin testata lantionpohjan lihasten ja vatsanseinämän kuntoa?

Voit arvioida lantionpohjan ja vatsanseinämän kuntoa esimerkiksi testaamalla alle listattuja asioita. Ennen kuormittavan liikunnan, kuten juoksun aloittamista, näiden tulisi onnistua ilman kipua, paineen tunnetta tai virtsan- ja/tai ulosteenkarkailua:

- kävely 30 minuuttia
- yhdellä jalalla seisominen 10 sekuntia
- yhden minuutin hölkkä paikallaan
- tasaloikat (tasajalkahypyt eteenpäin) 10 kertaa
- hypyt yhdellä jalalla, 10 toistoa kummallakin jalalla
- minikyykyt yhdellä jalalla, 10 toistoa kummallakin jalalla

Mistä löydän ohjeita lantionpohjan lihasten vahvistamiseen?

- Lantiopohjan lihasten harjoitteluohje (Duodecim)
- Lantionpohjan lihasten harjoitteluopas (Terveyskylä.fi)

Milloin on hyvä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattihenkilöön?

Ota yhteys neuvolaan tai muuhun aiheeseen erikoistuneeseen terveydenhuollon ammattihenkilöön (esim. fysioterapeutti) mikäli sinulla on:

- Lantionpohjan toimintahäiriön oireita tai lantionpohjan lihasten tunnistamisvaikeuksia.
- Keskivartalon toimintahäiriöitä vatsalihasten erkaumaan liittyen, kuten vaikeus löytää tukea keskivartalosta tai tiivistää vatsanseinämää edes hetkellisesti.

Millaisista asioista on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen ja läheisten kanssa?

- **Pyydä epäröimättä yksilöllistä ohjausta, neuvontaa ja tukea terveydenhuollon ammattilaiselta.**
  - Terveydenhuollon ammattilaisen neuvot ja rohkaisu voivat edistää liikkumista raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.
  - Huoli omasta ja vielä syntymättömän lapsen terveydestä voi olla esteenä raskauden aikaisen liikunnan aloittamiselle ja ylläpitämiselle. Voitte yhdessä hoidostasi vastaavan ammattilaisen kanssa laatia suunnitelman siitä, miten voisit ylläpitää terveyttäsi ja liikkumistasi raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.
  - Keskustelu terveydenhuollon ammattilaisen kuten terveydenhoitajan tai fysioterapeutin kanssa voi tukea liikuntaan palaamista synnytyksen jälkeen erityisesti silloin, jos se tuntuu vaikealta.
- **Ota psyykkiset ja fyysiset oireesi puheeksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa,** jotta saat parhaan mahdollisen avun oireidesi helpottamiseen. Älä jää yksin oireiden kanssa, sillä esimerkiksi lantionpohjan toimintahäiriöiden oireita voidaan helpottaa tehostetusti fysioterapeutin tai muun aiheeseen erikoistuneen terveydenhuollon ammattilaisen tuella ja yksilöllisesti laadituilla harjoitteilla.
- **Ota avuksi tukiverkkosi:** kumppanilta, muilta läheisiltä ja vertaisilta saatu tuki auttaa liikunnan aloittamisessa ja liikuntatottumusten ylläpitämisessä sekä raskauden aikana että synnytyksen jälkeen.

Luota itseesi! Itsevarmuus liikkujana ja positiivinen kokemus omasta kehosta edistävät liikunnan aloitusta ja ylläpitoa raskauden aikana.





Pysähdy hetkeksi pohtimaan seuraavia asioita

Pohdi millainen suhde sinulla on omaan kehoosi ja miten raskaus on mahdollisesti muuttanut kehonkuvaasi:

- Oman kehosuhteen tiedostaminen ja tarvittaessa puheeksi ottaminen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa on tärkeää, sillä suhde omaan kehoon ja painoon on ilmeisesti yhteydessä raskauden aikaiseen liikuntaan. Myös synnytyksen jälkeiseen aikaan saattaa liittyä huolta esimerkiksi ulkonäön, taitojen ja itseluottamuksen suhteen, jotka saattavat estää liikunnan aloittamista tai ylläpitämistä.



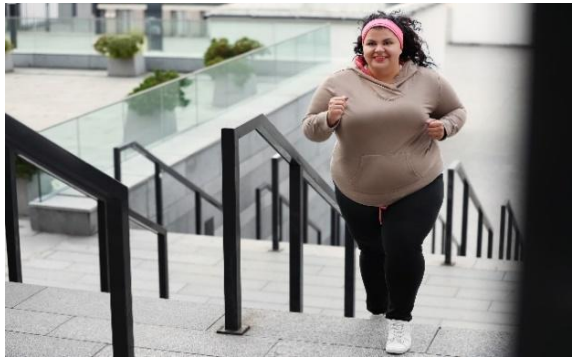
Pohdi mieltymyksiäsi: miten haluaisit liikkua ja missä?

- Raskaudenaikaista ja synnytyksen jälkeistä liikuntaa aloitettaessa ja ylläpidettäessä on tärkeää lähteä liikkeelle omista mieltymyksistä sekä tarjolla olevista palveluista. Esimerkiksi raskaana oleville ja synnyttäneille erityisesti suunnatut liikuntaohjelmat ja -palvelut voivat olla hyvä ja turvallinen vaihtoehto liikunnan aloittamiselle ja ylläpitämiselle.
- **Liikuntapalveluja tarjoavat tahot:** Monet kunnat, yksityiset toimijat, seurat ja kirkko tarjoavat liikuntapalveluja raskaana oleville sekä synnyttäneille, myös vauvan kanssa. Parhaiten tietoa lähelläsi tarjottavista palveluista löydät tutustumalla eri toimijoiden verkkosivuihin, ottamalla suoraan yhteyttä oman kuntasi liikuntapalveluihin tai esimerkiksi liikuntaneuvonta.fi -sivustolta.



Pohdi päivittäistä ajankäyttöäsi ja hyötyliikunnan määrää:

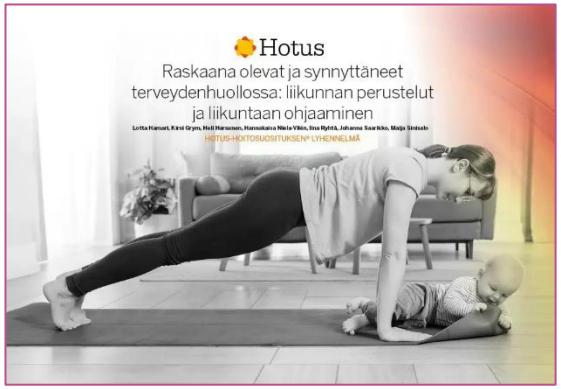
- Omaa ajankäyttöä ja tottumuksia on hyvä pysähtyä välillä tarkastelemaan. Joskus ajanpuute ja virheellinen käsitys oman päivittäisen arkiliikunnan määrän riittävyydestä voivat olla esteenä raskaudenaikaiselle tai synnytyksen jälkeiselle liikunnalle. Liikkumisen helpottamiseksi liikunnan voi päivän aikana jakaa useisiin pieniin (esim. 10 min) hetkiin.
- Voit käyttää apuna esimerkiksi UKK-instituutin liikuntapyramidia.



Mistä tarvitsemme lisää tutkimustietoa?

Tutkimustietoa synnytyksen jälkeisestä liikunnasta on vielä puutteellisesti ja lisätutkimusta aiheesta tarvitaan. Erityisesti tämä koskee sektion jälkeen liikuntaan palaamista ja siihen liittyvää ohjausta. Lisäksi tarvitaan lisää tietoa erilaisten digitaalisten ratkaisujen vaikuttavuudesta liikuntaan kannustamisessa. Suorien vatsalihasten erkauman konservatiivisesta (eli muusta kuin kirurgisesta) kuntoutuksesta ei tällä hetkellä ole riittävästi luotettavaa näyttöä, jotta voitaisiin sanoa, millaiset harjoitteet sopivat erkauman kuntouttamiseen parhaiten.

Mihin julkaisu perustuu?



Hotus-hoitosuositus. 2022.
Raskaana olevat ja synnyttäneet terveydenhuollossa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen.

Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Hamari L, Grym K, Harsunen H, Niela-Vilén H, Ryhtä I, Saarikko J & Sinisalo M. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö

Löydät hoitosuosituksen ja julkaisutiedot Hotuksen kotisivuilta www.hotus.fi/hoitosuositukset.

Mikä on Hotus-hoitosuositus®?



Hotuksen hoitosuositus, johon tämä kansalaissuositus pohjautuu, perustuu järjestelmällisellä tietokantahaulla kerättyihin tutkimuksiin. Hotus-hoitosuositukset® laaditaan tiukkaa protokollaa noudattaen ja tutkimuksille tehdään aina laadunarviointi, jolla varmistetaan hoitosuosituksen pohjana olevien tulosten luotettavuus.

Löydät kansalaissuosituksen pohjana olevan hoitosuosituksen sekä tietoa laadintaprosessista Hotuksen kotisivuilta osoitteesta www.hotus.fi/hoitosuositukset. Voit tutustua hoitosuositusten laadintaan myös Hotuksen YouTube kanavalta löytyvistä videoista.