



I denna publikation hittar du information om följande ämnen

- ❖ Varför det är bra att motionera regelbundet under graviditeten och efter förlossningen
- ❖ Hur du kommer igång med motionering igen efter förlossningen
- ❖ Varför du bör stärka bäckenbottenmuskulaturen under graviditeten och efter förlossningen
- ❖ Hur du kan testa bäckenbottenmuskulernas och bukväggens kondition
- ❖ Var du hittar instruktioner för att stärka bäckenbottenmuskulaturen
- ❖ När det är bra att kontakta vårdpersonal
- ❖ Vilka frågor som är bra att diskutera med vårdpersonal och närstående
- ❖ Vilka saker som är bra att fundera på när det gäller motion under graviditeten och efter förlossningen?
- ❖ Vad denna publikation bygger på och vad vi behöver mer forskningsinformation om

Vad är publikationen avsedd för?

I den här allmänna rekommendationen baserad på Hotus-vårdrekommendation® hittar du forskningsbaserad information om motion och dess fördelar under graviditeten och efter förlossningen. Dessutom hittar du information om hur du kan börja och fortsätta motionera under graviditeten och efter förlossningen samt information om vad du kan förvänta dig av vårdpersonalens handledning. Publikationen handlar om en normal graviditet, inte om att börja motionera igen efter ett kejsarsnitt.



Andra publikationer om ämnet hittar du på internet med dessa nyckelord

- ❖ Motionsrekommendation under graviditeten (UKK-institutet)
- ❖ Motionsrekommendation efter förlossningen (UKK-institutet)
- ❖ Kroppsvård under graviditeten (Halsobyn.fi)

Varför är det bra att motionera regelbundet under graviditeten och efter förlossningen?

Regelbunden motion

- ❖ sänker blodtrycket.
- ❖ förebygger kraftig viktökning och uppkomsten av graviditetsdiabetes samt stöder viktkontroll även efter förlossningen.
- ❖ minskar sannolikheten för pre-eklamsi* och ökad fostertillväxt samt ökar sannolikheten för assisterad vaginal förlossning**.
- ❖ minskar smärta i nedre ryggen och bäckenet samt funktionsnedsättning i samband med detta (särskilt vattengymnastik).
- ❖ minskar inkontinenssymtomen och symtomens svårighetsgrad (i kombination med träning av bäckenbottenmuskulaturen).
- ❖ stöder sexuell funktionsförmåga och livskvalitet.
- ❖ minskar depressiva symtom under graviditeten och sannolikheten för att drabbas av depression.
- ❖ fysisk aktivitet kan förebygga magmuskeldelning och främja rehabiliteringen.

**Ökat blodtryck och proteinutsöndring i urinen efter graviditetsvecka 20+0.*

***Hälsovårdspersonalen hjälper barnet att födas vaginalt med sugklocka eller tång.*

Hur börjar jag motionera igen efter förlossningen?

- ❖ **Det lönar sig att börja motionera gradvis** direkt efter förlossningen, men kom ihåg att återhämtningen från förlossningen är individuell.
- ❖ **Börja med tunga aktiviteter som hopp och löpning tidigast tre månader efter förlossningen** och förbered kroppen för belastningen gradvis under en längre tid.
 - ❖ Skjut upp starten om du har haft funktionsstörningar i bäckenbotten.
 - ❖ Tidigare start kan vara möjlig individuellt om det inte finns några funktionsstörningar i bäckenbotten och alla tester som nämns på **sidan fyra** för att bedöma bäckenbottens och bukväggens tillstånd genomförs utan problem. Kom ihåg att även då börja lugnt och öka belastningen gradvis.

Varför är det bra att stärka bäckenbottenmuskulaturen under graviditeten och efter förlossningen?

Symtom på funktionsstörningar i bäckenbotten***, till exempel urin inkontinens, och symtomens svårighetsgrad kan sannolikt minskas både under graviditeten och efter förlossningen. Detta genom att utöver annan motion träna bäckenbottenmuskulaturen enligt givna anvisningar. Träning av bäckenbottenmuskulaturen kan också ha en positiv inverkan på den sexuella funktionen och minska missnöjet relaterat till sexuell aktivitet.

****Funktionsstörningar i bäckenbotten förekommer som svårigheter i samband med urinerings och tarmtömning, störningar i sexuella funktioner, prolaps av gynekologiska organ och ändtarmen samt smärta i bäckenområdet. Med prolaps avses framfall av livmodern, urinblåsan eller tarmen in i slidan till följd av försvagning av den omgivande stödvävnaden.*

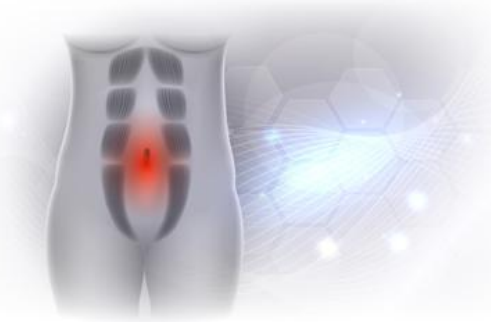
Notera att ingen funktionsstörning i bäckenbotten innebär att all motion måste avbrytas.

Vad betyder delade magmuskler?

Delade magmuskler****, diastas, under graviditeten och efter förlossningen är normalt och inget att oroa sig för, såvida det inte försämrar livskvaliteten (t.ex. genom att öka missnöjet med den egna kroppen), orsakar smärta eller funktionsproblem (t.ex. svårigheter att använda bälten för vardagliga aktiviteter eller tarmsymtom).

- ❖ Det verkar vara normalt att avståndet mellan de raka magmuskelnerna kan vara tre centimeter utan att orsaka någon funktionsnedsättning.
- ❖ Vid eftergranskningen efter förlossningen kan vårdpersonalen ännu inte ta ställning till eventuellt delade magmuskler på ett tillförlitligt eftersom återhämtningen efter förlossningen pågår 6–12 veckor. I de flesta fall återhämtar sig magmuskelnerna spontant inom 12 månader från förlossningen.

*****Med delade magmuskler avses töjning av senhinnan mellan de raka bukmuskelnerna. Definitionen av raka bukmuskler är kontroversiell. Traditionellt innebär det till exempel en störning i bindvävshinnans funktion mellan de normalt uttänjda raka bukmuskelnerna under graviditeten, vilket kan märkas t.ex. som en mjuk bukvägg och en bredare bindvävshinna än vanligt, särskilt runt naveln.*



Hur kan jag testa bäckenbottenmuskelnas och bukväggens kondition?

Du kan bedöma bäckenbottens och bukväggens tillstånd genom att testa det som är listat nedan. Innan du börjar med ansträngande träning, t.ex. löpning, borde du klara av nedanstående utan smärta, tryckkänsla, urin- och/eller avföringsinkontinens:

- ❖ promenad i 30 minuter
- ❖ stå på ett ben i 10 sekunder
- ❖ jogga en minut på plats
- ❖ jämfotahopp (framåt) 10 gånger
- ❖ hoppa på ett ben, 10 repetitioner med båda benen
- ❖ knäböj på ett ben, 10 repetitioner med båda benen



Var hittar jag instruktioner för att stärka bäckenbottenmuskulaturen?

- ❖ Träningsinstruktion för bäckenbottenmuskulaturen (Duodecim)
- ❖ Träningsguide för bäckenbottenmuskulaturen (Halsobyn.fi)

När är det bra att kontakta vårdspersonal?

Kontakta rådgivningen eller annan vårdspersonal som är specialiserad på området (t.ex. en fysioterapeut) om du har:

- ❖ Symtom på funktionsstörning i bäckenbotten eller svårigheter att känna bäckenbottenmuskulaturen.
- ❖ Funktionsstörningar i bålen i samband med magmuskeldelning, såsom svårigheter att hitta bålstöd eller att dra ihop bukväggen ens tillfälligt.

Vilka saker är bra att diskutera med vårdpersonalen och närstående?

- ❖ **Tveka inte att be om individuell handledning, rådgivning och stöd från vårdpersonal.**
 - ❖ Råd och uppmuntran från vårdpersonal kan främja fysisk aktivitet under graviditeten och efter förlossningen.
 - ❖ Oro för den egna och det ofödda barnets hälsa kan vara ett hinder för att inleda motion under graviditeten. Du kan tillsammans med den vårdpersonal som är ansvarig för din vård göra upp en plan för hur du ska bibehålla din hälsa och motionera under graviditeten och efter förlossningen.
 - ❖ Att diskutera med vårdpersonal, t.ex. hälsovårdare eller fysioterapeut, kan hjälpa dig att börja motionera igen efter förlossningen, särskilt om det känns svårt.
- ❖ **Ta till tals eventuella psykiska och fysiska symtom med vårdpersonal** för bästa möjliga hjälp. Bli inte ensam med symtomen, eftersom symtom på funktionsstörningar i bäckenbotten kan lindras med hjälp av en fysioterapeut eller annan vårdspecialist och med individuellt anpassade övningar.
- ❖ **Använd ditt stödnätverk:** stöd från din partner, andra närstående och vänner hjälper dig att börja motionera och upprätthålla dina motionsvanor både under graviditeten och efter förlossningen.



Lita på dig själv! Självförtroende som motionär och en positiv kroppsuppfattning uppmuntrar dig att börja och fortsätta med motion under graviditeten.

Stanna upp en stund och fundera på följande

Reflektera över din relation till den egna kroppen och hur graviditeten eventuellt förändrat din kroppsbild

- ❖ Det är viktigt att vara medveten om den egna kroppsbilden och vid behov diskutera med vårdspersonal, eftersom uppfattningen om den egna kroppen och vikten verkar ha samband med motion under graviditeten. Efter förlossningen kan du också känna oro för ditt utseende, dina färdigheter och ditt självförtroende, vilket kan hindra dig från att börja med eller upprätthålla fysisk aktivitet.

Fundera över dina preferenser: hur skulle du vilja motionera och var?

- ❖ När du börjar eller fortsätter med motion under graviditeten och efter förlossningen är det viktigt att utgå från dina egna preferenser och de tjänster som är tillgängliga. Motionsprogram och tjänster som är särskilt anpassade för gravida kvinnor och kvinnor som nyligen fött kan vara ett bra och säkert sätt att påbörja och upprätthålla fysisk aktivitet.
- ❖ **Motionstjänster erbjuds av:** Många kommuner, privata aktörer, föreningar och kyrkor erbjuder motionstjänster för gravida kvinnor och kvinnor som nyligen fött, även tillsammans med baby. Det bästa sättet att ta reda på vilka tjänster som finns tillgängliga nära dig är att besöka olika webbplatser, kontakta idrottstjänsterna i din kommun eller till exempel besöka webbplatsen liikuntaneuvonta.fi.

Tänk på din dagliga tidsanvändning och hur mycket fysisk aktivitet du får

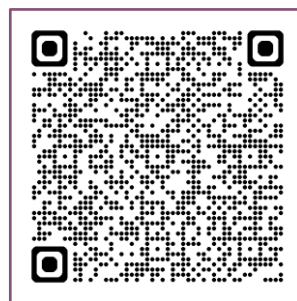
- ❖ Då och då är det bra att stanna upp och reflektera över sin egen tidsanvändning och sina vanor. Ibland kan tidsbrist och en felaktig bild av att den dagliga fysiska aktiviteten är tillräcklig utgöra ett hinder för att motionera under graviditeten eller efter förlossningen. För att det ska vara lättare att motionera kan du dela upp din träning i flera små (t.ex. 10 min) pass under dagen.
- ❖ Du kan till exempel använda UKK-institutets motionspyramid som hjälp.



Vad behöver vi mer undersökningresultat om?

Forskningsresultaten om motion efter förlossningen är ännu bristfälliga och ytterligare forskning behövs i ämnet. Detta gäller särskilt återgången till motion efter ett kejsarsnitt samt tillhörande handledning. Dessutom behövs mer information om effekten av olika digitala lösningar för att uppmuntra till motion. Det finns för närvarande inte tillräckligt med tillförlitlig evidens om konservativ (dvs. icke-kirurgisk) rehabilitering av magmuskeldelning för att kunna säga vilka övningar som lämpar sig bäst för rehabilitering av magmuskeldelning.

Vad baserar sig informationen på?



Du hittar vårdrekommendationen och publiceringsinformationen på Hotus webbplats: www.hotus.fi/sv/hotus-vardrekommendationer

Hotus. 2022. Hotus-vårdrekommendation: Gravida och de som fött barn inom hälsovården: motiveringar till och handledning i fysisk aktivitet. Arbetsgrupp: Hamari L, Grym K, Harsunen H, Niela-Vilén H, Ryhtä I, Saarikko J, Sinisalo M. Hoitotyön tutkimussäätiö.

Bilder i rekommendationen för allmänheten: Shutterstock, Hotus licens

Vad är Hotus-vårdrekommendation®?



Hotus vårdrekommendation, som är grunden för denna rekommendation för allmänheten, är baserad på undersökningar som samlats in genom en systematisk databassökning. Hotus-vårdrekommendationerna® är utarbetade enligt ett strikt protokoll och undersökningarna utvärderas alltid med avseende på kvalitet för att säkerställa tillförlitligheten av de resultat som ligger till grund för vårdrekommendationen. Hotus-vårdrekommendationerna® riktar sig till yrkespersoner inom social- och hälsovården.

Du hittar vårdrekommendationen som ligger till grund för rekommendationen för allmänheten, en översikt av evidensnivån som vårdrekommendationen baserar sig på (A–D, där A står för starkaste evidens) och information om processen med utarbetandet på Hotus webbplats på adressen <https://hotus.fi/sv/hotus-vardrekommendationer/>