

LANTIONPOHJAN LIHASTEN 3.- 4. ASTEEN REPEÄMÄN JÄLKEINEN HARJOITTELU

Noudata ohjeita 6 - 8 viikkoa synnytyksen jälkeen.

Synnytyksen jälkeen peräsuolen sulkijalihaksen repeämä on ommeltu ja sen parantuminen kestää ainakin 4 - 6 viikkoa.

Peräsuolen sulkijalihas koostuu kahdesta lihaksesta, jotka estävät ulosteen karkailua. Ulompi sulkijalihas toimii tahdonalaisesti ja sisempi automaattisesti. Sulkijalihasrepeämässä voi vaurioitua yksittäinen lihassäie tai suurempi osa lihasta. Nämä lihakset ovat osa lantionpohjaa, jotka tukevat lantionpohjan elimiä. Raskaus ja synnytys pelkästään voivat venyttää ja heikentää lantionpohjan lihaksia.

Kipu

Aluksi kipu on jossain määrin normaalia, mutta sen pitäisi vähitellen vähentyä. Oikeanlainen kivunlievitys edistää paranemista. Jos kipu ja turvotus lisääntyvät tai nousee kuume, ota yhteyttä omaan neuvolaasi.

Suolentoiminta

Alussa on tavallista, että pidätyskyky on heikentynyt ja ulostaminen saattaa olla kivuliasta. On tärkeää, että uloste pysyy pehmeänä esimerkiksi oikealla ruokavaliolla tai laksatiiveilla. Myös liikunta, kuten kävely, edesauttavat suolen toimintaa. Ruokavalion tulee olla kuitupitoista ja on myös tärkeää juoda riittävästi.

Liikkuminen

Paranemisvaiheessa vältä raskaiden taakkojen nostamista 6 viikon ajan. Voit nostaa tai kantaa vauvan painon verran.

Istuminen voi olla vaikeaa turvotuksen ja kivun takia. Vältä aluksi istumista pitkiä aikoja ja vaihtele asentoa. Käytä istuessa esimerkiksi U-muotoon rullattua pyyheliinaa helpottamaan painetta repeämäalueella.

Aluksi kävely on sopiva liikuntamuoto. Lisää kävelymatkaa voinnin kohentuessa. Muista myös kuunnella kehoasi ja pitää lepotaukoja. Raskaampi liikunta, kuten hyppiminen, juoksu ja voimaharjoittelu voidaan aloittaa 3 kuukauden kuluttua synnytyksestä. Aloita harjoittelu varovasti ja lisää vähitellen rasiitusta.

Lantionpohjan lihasten harjoittelu

Aloita viikon jälkeen synnytyksestä tunnistamisharjoitukset. Aloita harjoitteet makuulla, supista kevyesti peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea kuin pidättäisit ulostetta ja virtsaa. Pidä jännitys 2 sekuntia ja rentoudu 2 sekuntia, toista harjoitus 10 kertaa. Toista harjoitus kolme kertaa päivässä. Harjoittelun tulee olla kivutonta. Neljän viikon jälkeen aloita lantionpohjan lihasten voimakkaampi harjoittelu synnytysvuodeosaston ohjeen mukaan. Lantionpohjan lihasten palautuminen on yksilöllistä, mutta mikäli 6 kuukauden jälkeen pidätyskyvyssä on ongelmaa, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.