

Lantionpohjanlihasten 3.- 4. asteen repeämän jälkeinen harjoittelu

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Synnytyksen jälkeen peräsuolen sulkijalihaksen repeämä on ommeltu ja sen parantuminen kestää viikoista pariin kuukauteen. Noudata näitä ohjeita sinulle varattuun seuraavaan kontrolliin saakka.

Peräsuolen sulkija koostuu kahdesta lihaksesta, jotka estävät ulosteen karkailua. Ulompi sulkija toimii tahdonalaisesti ja sisempi tahdosta riippumattomasti. Alatiesynnytyksessä peräsuolen sulkijoista voi vaurioitua yksittäinen lihassäie tai suurempi osa lihasta. Sulkijat ovat osa lantionpohjan lihaksia, jotka tukevat lantionpohjan elimiä. Raskaus ja synnytys pelkästään voivat venyttää lantionpohjan lihaksia ja näin ollen heikentää niiden toimintaa. Valtaosin synnytyksestä toipuu oikein ajoitetulla ja ohjatulla omaharjoittelulla.

Kipu

Repeämän alueella voi ainakin alkuun ilmetä kipua ja/tai turvotusta. Ota tarvittaessa kipulääkettä synnytysvuodeosastolta saamiesi ohjeiden mukaisesti. Mikäli kipu ei pysy hallinnassa, ota tarvittaessa yhteyttä perusterveydenhuoltoon. Oikeanlainen kivunlievitys edistää repeämäalueen paranemista, sekä synnytyksestä toipumista.

Vältä aluksi pitkään istumista. Käytä istuessa esimerkiksi U-muotoon rullattua pyyheliinaa helpottamaan painetta repeämäalueella.

Repeämäalueen arven hoito

Aloita repeämäalueen hoito heti kun pinnalliset ompeleet ovat sulaneet, n. 2-3 viikon kuluttua. Tämä ehkäisee arven liikakasvua. Arven hoidon voit aloittaa perusvoiteella tai-öljyllä levittäen sitä kevyin pyörivin liikkein.

Suolentoiminta ja ravitsemus

Alussa on tavallista, että virtsan- tai ulosteenpidätyskyky on heikentynyt ja ulostaminen saattaa olla kivuliasta. Suolen olisi tärkeää kuitenkin toimia säännöllisesti. Tarvittaessa voit käyttää suolen toimintaa tukevia kuituvalmisteita yhdistettynä riittävään veden juontiin, jotta uloste pysyisi pehmeänä. Kevyt liikunta, kuten kävely, edesauttaa suolen toimintaa ja aineenvaihduntaa.

Lantionpohjan lihasten harjoittelu

Aloita lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitteet vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Aloita harjoitteet selinmakuulla, tai puoli-istuvassa asennossa selkä tyynyin tuettuna. Pidä polvet koukussa. Harjoittelun tulee olla kivutonta.

Tunnistamisharjoite: Hengitä normaalisti. Supista kevyesti peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea, kuin pidättäisit ulostetta ja virtsaa – imaisu sisään ja ylös. Älä ponnista, kuten ulostaisit.

Pidä jännitys 2 sekuntia ja rentoudu 2 sekuntia, toista harjoitus 10 kertaa. Toista harjoitus kolme kertaa päivässä

Harjoittelu voi olla alkuun hankalaa. Tarkkaile, että lantionpohjan lihasten supistuksen aikana vatsa, pakarat ja reidet pysyvät rentoina. Käsipeili voi auttaa havainnollistamaan liikkeen oikeaa suuntaa. Peilillä pystyt myös seuraamaan repeämälueen paranemista.

Neljän viikon jälkeen aloita lantionpohjan lihastenvoimakkaampi harjoittelu synnytysvuodeosastolla saamasi ohjeen mukaan (Ohjeita synnytyksen jälkeen – vihko). Lantionpohjan lihasten palautuminen on yksilöllistä. Mikäli 6 kuukauden jälkeen pidätyskyvyssä on ongelmaa, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen

Liikkuminen

Paranemisvaiheessa vältä raskaiden taakkojen nostamista 6 viikon ajan. Voit nostaa tai kantaa vauvan painon verran. Voit aloittaa liikkumisen kävelyllä matkaa ja vauhtia voinnin mukaan lisäten. Raskaampi liikunta, kuten hyppiminen, juoksu ja voimaharjoittelu voidaan aloittaa 3 kuukauden kuluttua synnytyksestä. Aloita raskaampi liikunta varovasti ja lisää rasitusta vähitellen.

Tarvittaessa ota yhteyttä,

fysioterapeutti: _____ Puh: _____

Lisätietoa asiasta mm:

Terveyskylän www.sivut -> naistalo -> raskaus ja synnytys -> synnytyksestä toipuminen

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen>