

Yhteystiedot

Vaasan keskussairaala

FYSIATRIAN POLIKLINIKKA
06 213 1341
klo 8–9 ja 13–14

SYNNYTYS- JA NAISTENTAU-
TIEN OSASTO
06 213 2072

06 218 1111 (vaihde)

Hietalahdenkatu 2–4
65130 Vaasa

[pohjanmaanhyvinvointi.fi/
synnytys-ja-naistentau-
tien-osasto](http://pohjanmaanhyvinvointi.fi/synnytys-ja-naistentautien-osasto)

Turun yliopistollinen keskussairaala

FYSIOTERAPIA
02 313 0687

PERHEIDEN JA VASTA-
SYNTYNEIDEN OSASTO
02 313 1310

02 313 0000 (vaihde)

TYKS Majakkasairaala
Savitehtaankatu 5
20520 Turku

varha.fi

Satasairaala

FYSIATRIAN POLIK-
LINIKKA
02 627 7561
klo 8–10 ja 12–14

SYNNYTYS- JA NAISTEN-
TAUTIEN OSASTO
02 627 7532

Sairaalantie 3
28500 Pori

sata.fi

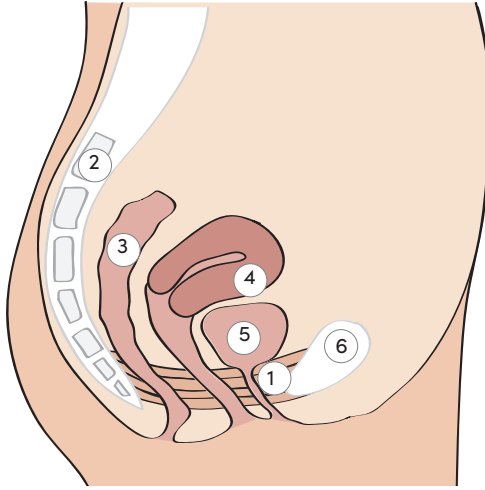


Tämä ohje on Vaasan keskussairaalan kehittämä.

Pohjanmaan hyvinvointialue 2024 • Kuvat: Katja Lösönen/ Shutterstock



Ohjeita synnytyksen jälkeen



Lantionpohja

1. Lantionpohjan lihaksisto
2. Selkäranka
3. Peräsuoli
4. Kohtu ja emätin
5. Virtsarakko
6. Häpyluu

Lantionpohjan lihakset

Loppuraskauden aikana ja synnytyksessä lantionpohja on venynyt äärimmilleen ja lihakset ovat saattaneet vaurioitua. Lisäksi hormonaaliset tekijät ovat löystyttäneet lantionpohjan kudoksia. Myös ylipaino aiheuttaa lisärasitusta lantionpohjaan.

Synnytyksen jälkeen on hyvä välttää raskaita nostoja ja nousta kyljen kautta vuoteesta istumaan. Lantionpohjan lihasten harjoittelu kannattaa aloittaa heti synnytyksen jälkeen. Niiden toimintakyky ja voima palautuvat päivittäisellä harjoittelulla muutamassa kuukaudessa. Palautuminen on kuitenkin yksilöllistä.

Hyvin toimivat lantionpohjan lihakset ehkäisevät virtsan- ja ulosteenkarkailua, tukevat lantion elimiä ja lanneselkää, sekä lisäävät seksuaalista mielihyvää.

Huolehdi yleiskunnostasi esim. kävelemällä. Aluksi kannattaa välttää voimakkaita ponnistuksia ja lajeja, joissa tehdään tärahtäviä liikkeitä esim. juoksu ja aerobic tai muu vauhdikas ryhmäliikunta.

Lääkärintarkastuksen yhteydessä voit varmistaa lääkäriltä milloin voit palata liikuntaharrastuksiisi.



Vauvaa hoitaessa hartiasoutu voi kipeytyä. Pyörittele hartioita. Venyttele niskan lihaksia.



Kun nostat lasta, käytä jalkalihaksia, älä selkää. Jännitä aina samalla lantionpohjanlihaksia.



Hyvässä imetyksen asennossa hartiat ovat rentoina ja käsivarret lepäävät käsinojilla. Käytä tarvittaessa tyynyjä tukena.



Hae hyvää ryhtiä peilin avulla. Pyri liikkuessasi ja työskennellessäsi löytämään lantion keskiasento ja hyvä ryhti.

Vältä pitkäaikaista työskentelyä kumarassa ja kiertyneessä asennossa.

Ensimmäisten viikkojen aikana on tärkeä oppia tunnistamaan lantionpohjan lihaksia.

Tunnistamisharjoitus

Harjoituksia voidaan tehdä makuulla, istuen tai seisten. Rentouta ensin vatsa-, pakara- ja reisilihakset. Hengitä normaalisti. Vedä peräaukkoa suppuun (kuin pidättäisit ilmaa).



Jatka supistusta etummaisiin lantionpohjan lihaksiin emättimen ja virtsaputken ympärille. Pidä jännitys 2 sekuntia. Rentoudu 2 sekuntia. Tee harjoitusta muutamia kertoja 3–4 kertaa päivässä.

Ensimmäisten viikkojen jälkeen, kun ensimmäinen harjoitus onnistuu helposti, voit lisätä supistuksen voimaa ja kestoa asteittain.

Maksimivoima (tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa)

Supista lantionpohjan lihakset voimakkaasti niin että tunnet peräaukon ja emättimen nousevan ylöspäin. Pidä supistus 5–10 sekuntia, rentouta 10–20 sekuntia. Toista 10 kertaa.

Nopeusvoima (tarvitaan äkillisessä ponnistuksessa esim. aivastus)

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti 5–10 kertaa.

Kestovoima (tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa)

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti. Pidä supistusta 10–20 sekuntia. Rentouta vähintään 20 sekuntia. Toista 10 kertaa. Supista lantionpohjan lihakset ennakoivasti jo ennen raskaampaa nostoa, yskimistä tai aivastusta.

Harjoittele useasti päivän aikana normaalin toimintasi (istuminen, kävely, tiskaaminen) lomassa. Pidä kuitenkin 1–3 lepopäivää viikossa. Myöhemmin ylläpidä lihaskuntoa harjoittelemalla vähintään kahdesti viikossa.

Kun lantionpohjan lihasten harjoitukset onnistuvat hyvin myös istuen ja seisten, voit ottaa mukaan vatsalihakset.

Konttausasennossa polvet ja lonkat ovat 90 asteen kulmassa. Työnnä käsillä kohti lattiaa. Hartiat levenevät. Niska on pitkänä. Jännitä lantionpohjan lihakset. Pyöristä selkää kuin kissa ja tuo takaisin keskiasentoon.



Jännitä lantionpohjan lihakset. Uloshengityksen aikana ojenna toista jalkaa pitkin lattiaa suuremmaksi. Hengitä sisään ja palauta jalka toisen viereen.



Jännitä lantionpohja. Paina ristiselkää alustaan. Vie leuka rintaan ja kurkota kädellä kohti vastakkaista polvea. Suoria vatsalihaksia voit vahvistaa kurkottamalla molempia käsiä polvia kohti (noin 6 viikkoa synnytyksestä).



Yhdistä harjoitteluun vatsalihakset, kun hallitset hyvin lantionpohjan lihakset.



Lisää harjoitteita ja videoita aiheesta löytyy mm.

- pohjanmaanhyvinvointi.fi/palautuminen synnytyksen jälkeen
- terveystyö.fi -> Hae: lantionpohjan palautuminen synnytyksen jälkeen
-> Hae: vatsalihasten palautuminen raskauden jälkeen
-> Hae: sektioista kuntoutuminen > sektioarven hoito