

Suorien vatsalihasten erkauman liikeharjoitteet synnytyksen jälkeen

Vatsalihasten palautuminen synnytyksen jälkeen kestää yleensä kolme kuukautta. Tämän ohjeen liikeharjoitteet voidaan aloittaa lapsivuodeosastolta kotiutumisen jälkeen. Harjoitteet ovat turvallisia aloittaa keisarinleikkauksen jälkeen heti, kun kivut sallivat. Liikeharjoitteet alkavat syvän poikittaisen vatsalihaksen ja lantionpohjan lihasten aktivoinnista hengityksen tahtiin. Muita suositeltavia liikuntamuotoja ovat kävely tai muu kevyt kestävyysliikunta.

Tee harjoitteet 2-3x/vrk.

Tuloksia saadaan säännöllisellä harjoittelulla, mutta myös lepo ja inhimillisuus omaa kehoa kohtaan ovat tärkeitä.

HARJOITE 1 Lantionpohjan sekä poikittaisen vatsalihaksen aktivointi hengityksen avulla

a) Käy koukkuselinmakuulle ja aseta kämmenet vatsalle hiukan navan yläpuolelle, molemmille sivuille. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään niin, että rintakehä laajenee tasaisesti ylös ja sivuille. Hengitä rennosti ulos suun kautta. Uloshengityksen tulisi olla kaksi kertaa sisäänhengitystä pidempi, jotta poikittainen vatsalihas ehtii aktivoitua. Toista 5 kertaa.

b) Pysy koukkuselinmakuulla, laske kädet alemmas lantionluiden yläpuolelle. Jännitä lantionpohjan lihakset (ikään kuin yrittäisit pidättää virtsaa) uloshengityksen aikana. Rentouta lantionpohja sisäänhengityksen aikana. Selkä ja lantio pysyvät paikoillaan. Toista 5 kertaa.

Käytä samaa hengitystekniikkaa kaikissa harjoitteissa.



HARJOITE 2 Poikittaisen vatsalihaksen ja lantiopohjan aktivointi, jalan nosto tuolilla istuen

Istu tuolin reunalla selkä suorana ja jalkapohjat lattialla. Aloita sisäänhengityksellä. Nosta jalkaa hieman irti lattiasta uloshengityksen aikana ja palauta takaisin sisäänhengityksen aikana. Toista hengityksen tahtiin vuorotellen 5 kertaa / jalka.



HARJOITE 3 Poikittaisen vatsalihaksen ja lantionpohjan aktivointi, seisten seinää vasten

Seiso selkä ja takaraivo seinää vasten. Pidä lanneselkä ja kantapäät irti seinästä. Aloita sisäänhengityksellä.

a) Aktivoi lantionpohja ja poikittainen vatsalihas uloshengityksellä ja rentouta sisäänhengityksellä. Toista rauhallisesti, oman hengityksen tahtiin 5 kertaa.

b) Haastavammassa versiossa uloshengityksen ja lihassupistusten aikana rullaa pää ja hartiat irti seinästä, katse kohti lattiaa. Palauta sisäänhengityksen aikana. Toista rauhallisesti, oman hengityksen tahtiin 5 kertaa.



HARJOITE 4 Poikittaisen vatsalihaksen ja lantionpohjan aktivointi, jalan nosto koukkuselinmakuulla

Käy koukkuselinmakuulle. Aloita sisäänhengityksellä. Uloshengityksen aikana jännitä lantionpohja ja nosta toinen jalka hieman irti lattiasta. Lantio ja vatsa pysyvät paikallaan. Sisäänhengityksen aikana laske jalka rauhallisesti takaisin lattiaan. Toista hengityksen tahtiin vuorotellen 5 kertaa / jalka.



Ohjeen liikkeet ovat tarkoitettu kuntoutumisen alkuvaiheeseen. Arkeen voi edistymisen myötä lisätä asteittain kuormittavampaa liikunta. Haastavampiin harjoitteisiin siirrytään, kun keskivartalon tuki on riittävä – vatsalle ei enää nouse harjannetta, eivätkä suorat vatsalihakset erkaannu toisistaan tämän ohjeen mukaisten liikeharjoitteiden aikana. Pieni välys lihasten välillä voi olla, mutta niiden toisistaan poispäin liukuminen on merkitsevää rasituksen lisäämisen kannalta.

VÄLTÄ NÄITÄ kunnes keskivartalon tuki on riittävä.

- Raskaat nostot ja – ponnistelut
- Voimakkaat lantionnostot ja keskivartalon kiertoliikkeet
- Hyyt ja juokseminen
- Ym. liikkeitä, jotka erkaannuttavat suoria vatsalihaksia, esim. istumaan nousut ja lankkupidot, tai joiden aikana vatsalle mahdollisesti nousee harjanne.