

Hei!
Tule minun
mukaani
tutustumaan
harjoitteluun.

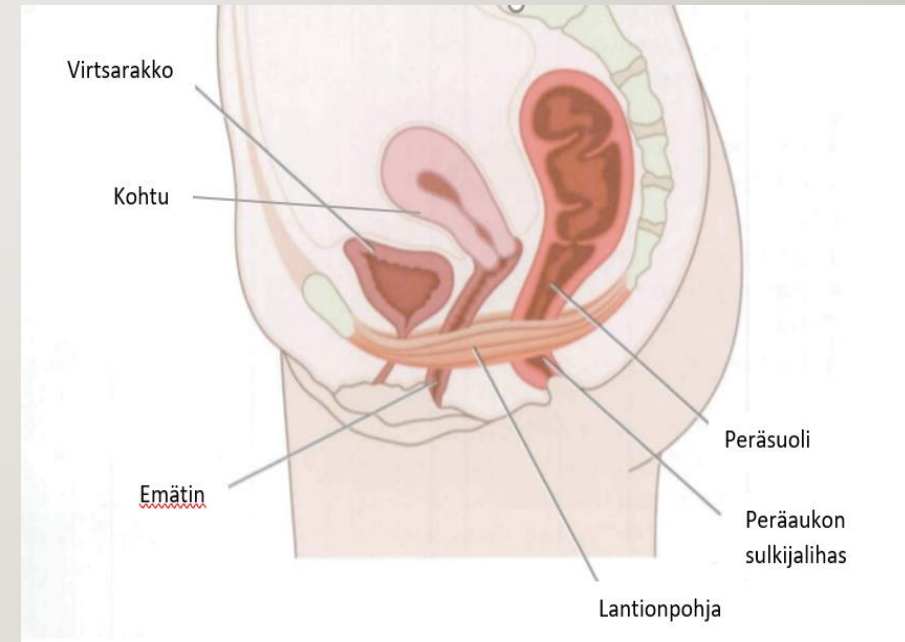
LANTION POHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN



MIKÄ ON LANTION POHJA?

- Lantion pohja sijaitsee alimpana alapäässä luiden välissä.
- Lantion pohja muodostuu suurimmaksi osaksi lihaksista.
- Lihakset tukevat lantion aluetta alhaalta päin.



LIHASTEN HARJOITTELU ON TÄRKEÄÄ RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Lihakset pysyvät
toimivina

Pystyt
pidättämään
virtsa ja ulostetta

Vauva löytää
syntymistä varten
oikean asennon

Sinä ja puolisesi
saatte suuremman
seksuaalisen
nautinnon



Lihakset kestävät
venymistä, ilman
että ne repeävät

Toivut nopeammin
raskaudesta ja
synnytyksestä

Selän ja lantion
alue eivät kipeydy

HARJOITTELU ON HELPPOA, HUOMAAMATONTA JA HYÖDYLLISTÄ

Harjoittelu ei ole
hikistä eikä se
hengästyä

Säännöllinen
harjoittelu lisää
hyvinvointiasi koko
elämäsi ajan



Voit harjoitella silloin
kun sinulle sopii

Muut eivät näe
harjoittelua, koska
ulospäin ei näy mitään
liikettä.

ALOITA HARJOITTELU RASKAUDEN ALUSTA LÄHTIEN



Aloita tunnistamalla
oikeat lihakset.



Voit jatkaa harjoittelua
normaalissa raskaudessa
synnytykseen asti.

Keskity erityisesti tunnistamaan
lihasten rentoutuminen.
Se on hyödyllinen taito
synnytyksen aikana.

JATKA HARJOITTELUA ENSIMMÄISENÄ PÄIVÄNÄ SYNNYTYKSEN JÄLKEEN



Aloita tunnistamalla
uudelleen oikeat
lihakset.

Aloita harjoittelu ensin
kevyesti.

On normaalia, että aluksi
alapää voi tuntua kipeältä
ja turvonneelta.

Keskity tunnistamaan
lihasten jännittymisen
ja rentoutumisen ero.



Harjoittelu on hyödyllistä
ja turvallista, vaikka
sinulla olisi ompeleita tai
tehty sektio.

LANTION POHJAN LIHASTEN TUNNISTAMINEN ON TÄRKEÄÄ ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA.

Tunnistamisen avulla löydät oikeat lihakset harjoittelua varten.

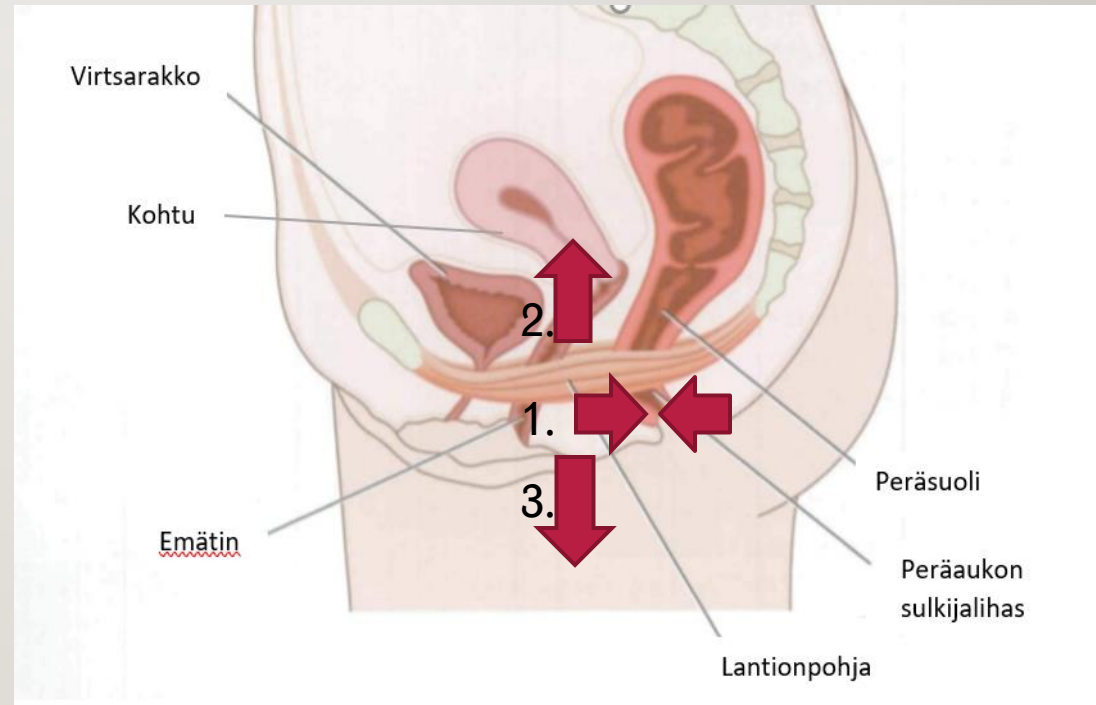
Tunnistaminen voi tuntua aluksi vaikealta, siksi apunasi ohjeissa on kolme erilaista tapaa.

Voit kysyä apua tunnistamiseen myös terveysalan ammattilaiselta.



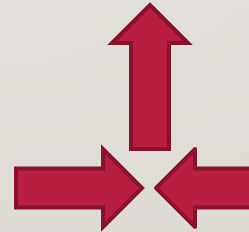
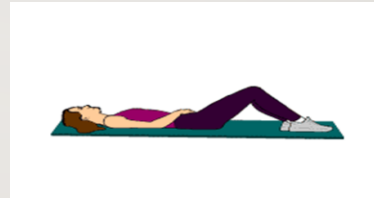
ENSIMMÄINENTAPA ON PERÄAUKON SULKEMINEN

1. Purista peräaukko tiukasti kiinni samalla tavalla kun pidätät ulostetta tai ilmaa.
2. Imaise lihaksilla emätin ja peräaukko sisään ja ylöspäin.
3. Lopuksi rentouta lihakset.



TOINENTAPA ON SORMITESTI

1. Asetu selinmakuulle ja rentoudu.
2. Laita yksi tai kaksi sormea emättimeen noin viisi senttimetriä syvälle.
3. Purista emätintä sormen ympärille niin kovaa kuin pystyt.
4. Lihasen supistuminen tuntuu sormessa puristukselta ja nostolta ylöspäin.



KOLMAS TAPA ON VIRTSASUIHKUN KESKEYTTÄMINEN

1. Keskeytä virtsasuihku kesken pissaamisen
2. Tunnista lihakset, joiden avulla virtsaaminen keskeytyi. Nämä lihakset ovat lantion pohjan lihakset.
3. Muista pissata rakko tyhjäksi testin jälkeen.



Tämä tapa sopii vain testiksi, ei jatkuvaan harjoitteluun.



LANTION POHJAN LIHASTEN HARJOITUKSET

Seuraavaksi saat ohjeet
lihasten harjoittelua
varten.

Tee vain yhtä
harjoitusta kerralla.



Siirry seuraavaan
harjoitukseen, jos
tekemäsi harjoitus
tuntuu helpolta.

HUOMIOI NÄMÄ ASIAT HARJOITTELUN AIKANA:

Ole hyvässä ryhdissä selkä suorana.

Ulospäin ei näy liikettä:
Pidä pakarot, reidet ja
vatsa rentoina

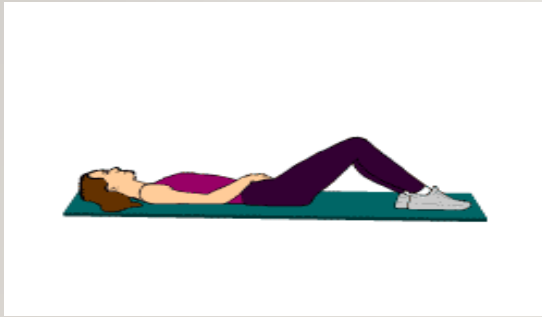


Muista hengittää normaalisti.

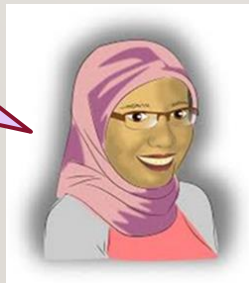
Sopiva toistojen määrä on
yksilöllinen.
Lopeta harjoitus, jos et tunne
lihasten jännityksen ja
rentoutuksen eroa.

HARJOITTELUUN SOPIVIA ASENTOJA:

1. Selinmakuu



Kyljellä makaaminen
on parempi asento
raskausaikana.



2. Istuminen

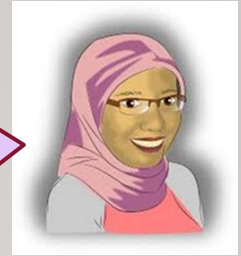


3. Seisominen



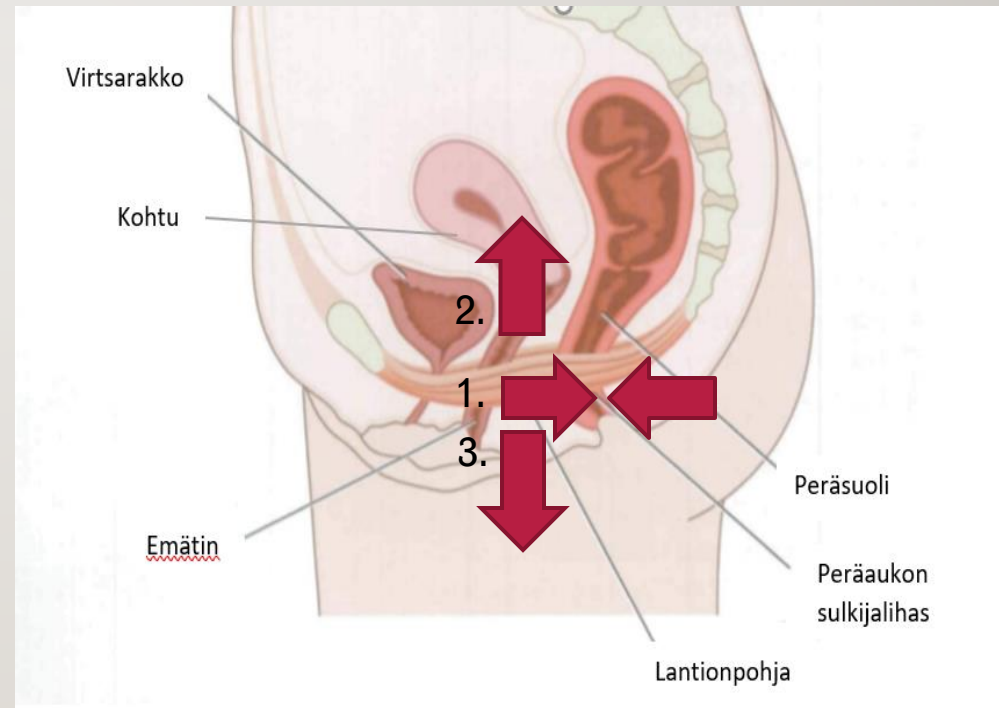
ENSIMMÄINEN HARJOITUS

Tämä harjoitus on sopiva esimerkiksi heti synnytyksen jälkeen.



1. Purista peräaukko tiukasti kiinni
2. Imaise emätintä ja peräaukkoa kevyesti sisään ja ylöspäin
3. Säilytä jännitys ja laske kahteen (2 sekuntia)
4. Rentouta lihakset ja laske kahteen (2 sekuntia)
5. Toista 10-30 kertaa.

**Tee harjoitus 5 päivänä viikossa,
3 kertaa päivässä.**



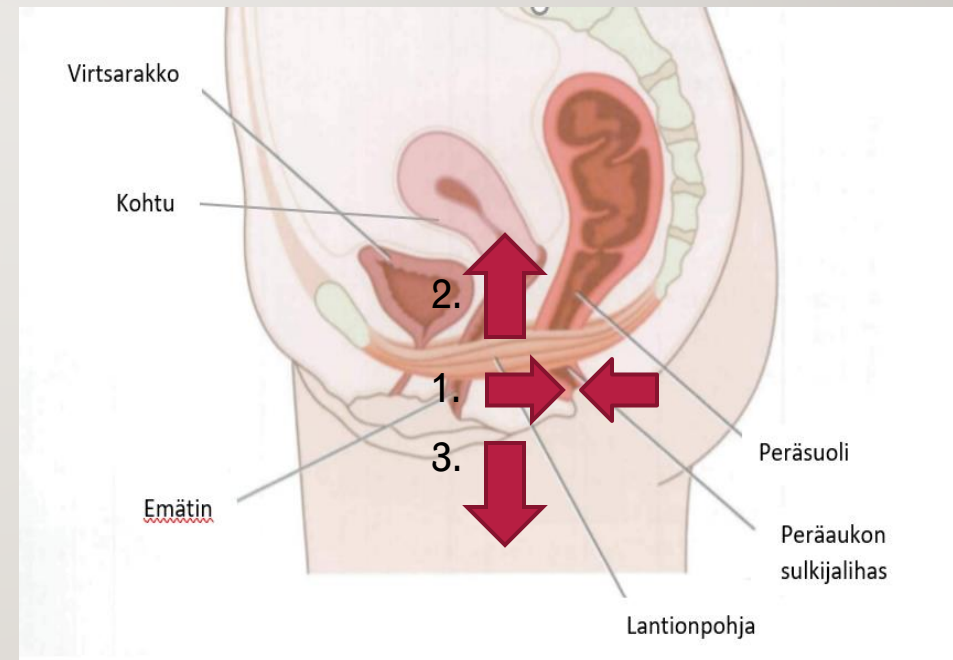
TOINEN HARJOITUS

Harjoituksen
tavoitteena on lisätä
lihasten kestävyttä.



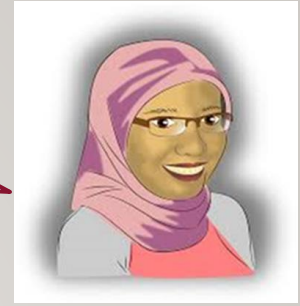
1. Purista peräaukko tiukasti kiinni
2. Imaise emätin ja peräaukko sisään ja ylös samalla tavalla kun hissi nousee ylös.
3. Säilytä jännitys ja laske viiteen. (5 sekuntia.)
4. Rentouta lihakset samalla tavalla kun hissi laskee alas. Laske viiteen. (5 sekuntia)
5. Toista 10 kertaa

**Tee harjoitus 5 kertaa viikossa,
3 kertaa päivässä**

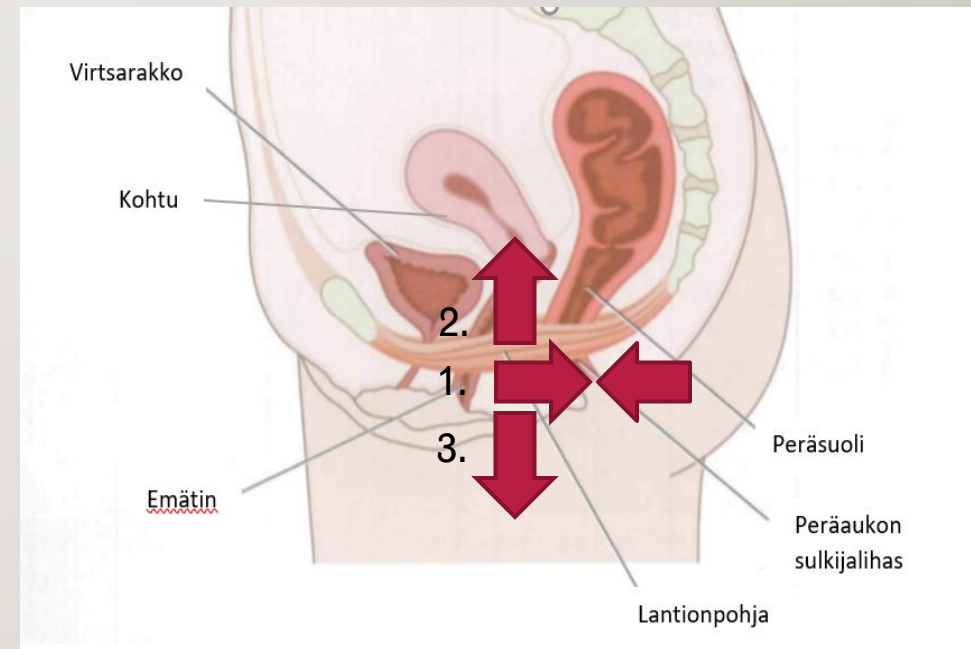


KOLMAS HARJOITUS

Harjoituksen tavoitteena on, että lihakset jaksavat päivittäistä elämää



1. Purista peräaukko tiukasti kiinni.
2. Imaise emätin ja peräaukko kevyesti sisään ja ylöspäin.
3. Säilytä jännitys ja laske kymmeneen (10 sekuntia.)
4. Rentouta lihakset ja laske kymmeneen (10 sekuntia.)
5. Toista 10 kertaa



Tee harjoitus 5 päivänä viikossa,

3 kertaa päivässä.

LISÄÄ HARJOITUKSIA LIHASTEN KEHITTÄMISTÄ VARTEN

Seuraavien harjoitusten tavoitteena on lisätä lihasten nopeus- ja maksimivoimaa.

Nopeusvoimaa tarvitset esimerkiksi kun aivastat tai yskit.



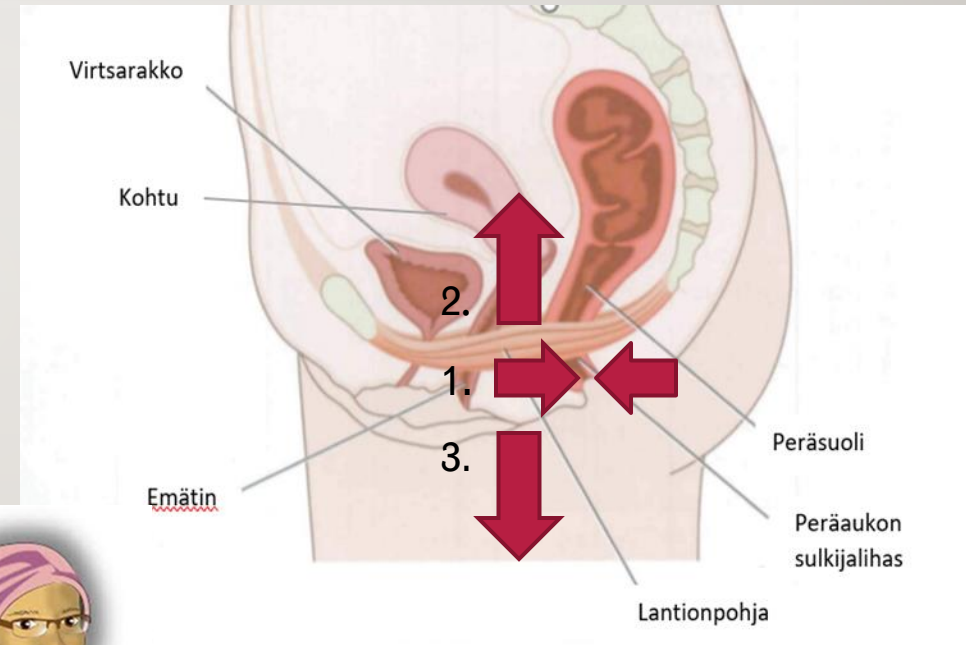
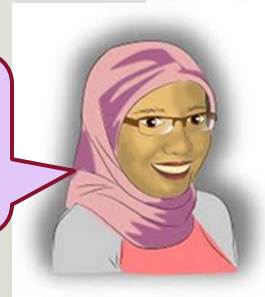
Maksimivoimaa tarvitset raskaissa ponnistuksissa, esimerkiksi kun nostat lasta tai kannat kauppakasseja.

MAKSIMIVOIMA HARJOITUS



1. Purista peräaukko tiukasti kiinni.
2. Imaise emätin ja peräaukko sisään ja ylöspäin niin voimakkaasti kuin pystyt.
3. Säilytä jännitys ja laske viiteen (5 sekuntia).
4. Rentuta lihakset ja laske kymmeneen (10 sekuntia).
5. Toista 5 kertaa.

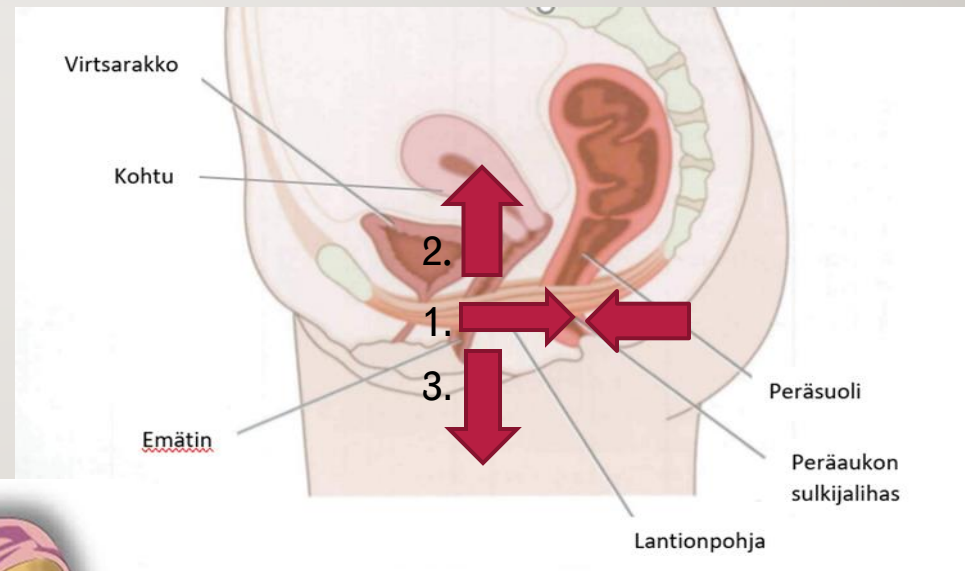
Tee harjoitus 1-2 kertaa viikossa



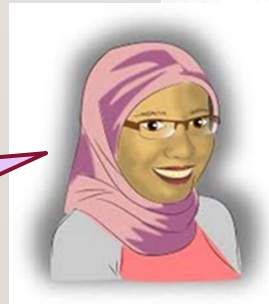
NOPEUSVOIMA HARJOITUS



1. Purista peräaukko tiiviisti kiinni.
2. Imaise emätin ja peräaukko nopeasti ja voimakkaasti sisään ja ylöspäin.
3. Rentouta lihakset ja laske viiteen (5 sekuntia).
4. Toista 10 kertaa



Tee harjoitus 1-2
kertaa viikossa.



KÄYTÄ LIHAKSIA PÄIVITTÄIN OSANA ARKEA

**Jännitä lantion pohjan lihakset
aina ennen kuin:**

1. Nouset tuolista tai lattialta ylös
2. Nostat lapsen syliisi
3. Kannat jotain painavaa
4. Aivastat, niistät tai yskäiset



OLETTEHNYT HYVÄÄ TYÖTÄ!



Voit siirtyä lihasten voiman säilyttäviin harjoituksiin, kun:

- kaikki harjoitukset sujuvat
- pystyt pidättämään virtsaa ja ulostetta
- sinulla ei ole kipua tai painon tunnetta alapäässä

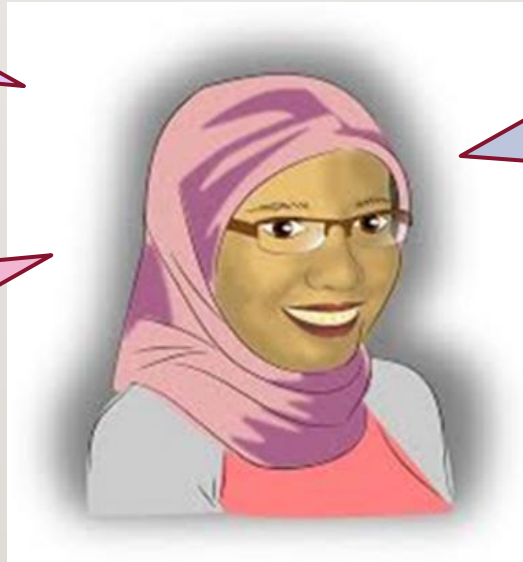
Jatka nyt harjoituksia 2-3 kertaa viikossa loppuelämäsi ajan.



VOIT KYSYÄ LISÄÄ OHJEITA TERVEYSALAN AMMATTILAISILTA.

Ammattilaiset ohjaavat sinua mielellään.

Ammattilaiset osaavat myös kertoa, onko harjoittelu sinulle sopivaa.



Kiitos, kun olit mukana minun kanssani tutustumassa harjoitteluun!

TEKIJÄ:

Anne Paananen

Tampereen
ammattikorkeakoulu

2019

Opas on toteutettu osana
opinnäytetyötä:

”Lantionpohjalihasten harjoittelu
raskausaikana ja synnytyksen jälkeen.
Harjoitteluopas Niitty-hankkeen
maahanmuuttajanaيسille.”

Oppaassa käytettyjen kuvien lähteet:

Anatomiakuvat: Mukailien Steen, M.
& Roberts, T. 2011. The consequences of
pregnancy and birth for the pelvic floor.
British Journal of Midwifery 19 (11), 692-
698.

Muut kuvat: Pixabay

