

Roosa Haataja ja Anni Hirvonen

Liikuntakurssi synnyttäneille naisille myofaskiaalinen näkökulma huomioiden



Liikunnanohjaaja (AMK)
Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutusohjelma
Syksy 2019



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijät: Haataja Roosa ja Hirvonen Anni

Työn nimi: Liikuntakurssi synnyttäneille naisille myofaskiaalinen näkökulma huomioiden

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: äitiysliikunta, liikuntakurssi, raskaus, synnytys, myofaskia, faskia

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja monipuolistaa Kuopion alueen äitiysliikuntapalveluita. Tavoitteena oli myös syventää opinnäytetyön tekijöiden osaamista äitiysliikunnasta sekä faskioiden huomioimisesta synnytyksen jälkeisessä harjoittelussa. Tässä opinnäytetyössä yhdistyivät opinnäytetyön tekijöiden kiinnostuksen kohteet: äitiysliikunta, myofaskiaalinen harjoittelu sekä tuki- ja liikuntaelimestön terveys. Opinnäytetyö toteutui toiminnallisena työnä ja toimeksiantajana oli Kuopion kansalaisopisto.

Opinnäytetyön toimeksiannossa tavoitteena oli suunnitella uudenlainen liikuntakurssi Kuopion kansalaisopiston kurssitarjontaan synnyttäneille naisille. Tavoitteenamme oli luoda kurssi niin, että liikunnan aloittaminen olisi mahdollista pian synnytyksen jälkeen. Liikuntakurssissa huomioimme myofaskiaalisen näkökulman. Kurssi nimeltä 'Faskiaalinen harjoittelu synnyttäneille', toteutettiin Kuopion kansalaisopistolla syys-lokakuussa 2019 ja se koostui kuudesta ohjaukerrasta. Liikuntakurssi toteutui pienryhmänä.

Faskiaalinen harjoittelu synnyttäneille-liikuntakurssin suunnittelussa huomioitiin kehon muutokset raskauden ja synnytyksen aikana sekä niistä palautuminen. Opinnäytetyössä selvitettiin, miten myofaskiaalinen harjoittelu soveltuu synnyttäneille, millainen merkitys tuki- ja liikuntaelimestön kokonaisvaltaisella huomioimisella on synnytyksestä palautumiseen sekä mitkä myofaskiaaliset meridiaanit ovat keskeisessä roolissa synnytyksestä palautumiseen. Lisäksi selvitettiin liikuntakurssille osallistujien kokemuksia tehtyjen harjoitteiden soveltuvuudesta synnytyksen jälkeiseen liikuntaan sekä lisäksi liikuntakurssille osallistuminen tietoutta liikunnan aloittamisesta synnytyksen jälkeen? Liikuntakurssin suunnittelua varten perehdyimme teorian tietoon raskauden ja synnytyksen vaikutuksista kehoon, faskiaaliin rakenteisiin sekä liikunnan aloittamiseen synnytyksen jälkeen.

Liikuntakurssille osallistuneilta kerättiin palaute, jonka tavoitteena oli arvioida, olisiko vastaavanselaiselle kurssille jatkossa kysyntää Kuopion kansalaisopiston kurssitarjonnassa. Kurssille osallistuneet kokivat kurssin harjoitteet hyvinä aloittaessaan liikuntaa pian synnytyksen jälkeen. Osallistujat saivat vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun kotona. Kurssin päättymisen jälkeen osallistujat olisivat toivoneet jatkoa kurssille.

Mikäli vastaavanlaista kurssia tullaan järjestämään tulevaisuudessa, olisi harjoituskertoja hyvä olla enemmän, jotta kurssin yksittäisille kerroille laadittuihin teemoihin olisi mahdollista syventyä useammalla kerralla.

Abstract

Authors: Haataja Roosa ja Hirvonen Anni

Title of the Publication: An exercise course with a myofascial Perspective for women who have lately given birth

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management, Bachelor of Sports Studies

Keywords: maternity exercise, exercise, pregnancy, childbirth, myofascia, fascia

This practice-based bachelor's thesis was commissioned by Kuopio Community College. Kuopio Community College offers courses in many different subjects for all ages. The purpose of the functional part of this thesis was to organize an exercise course for women who had lately been delivered of a child.

The aim of the exercise course was to provide woman who had recently given birth the possibility to start training soon after the birth. The course planning was considered changes undergone by the body during the pregnancy and birth. The aim was also to execute an untraditional course by using myofascial exercises in the course. The course was arranged in September and October 2019 and it consisted of six training sessions.

The thesis examined how myofascial training suits woman who have recently given birth and how a comprehensive consideration of the musculoskeletal system enhances recovery from childbirth. It also examined which myofascial meridians are in an important role when planning exercises for such women.

After the course, feedback was collected from the participants. Feedbacks provides important information for Kuopio Community College. For example, whether such a course would be suitable to be added to college's selection of courses. The participants were satisfied and felt that the course had helped forward with recovery from childbirth.

In the future, more training sessions could be offered through a similar course allowing a deeper understanding of the course themes.

Sisällys

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Opinnäytetyön työelämäyhteys	8
	2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset.....	9
3	LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELU JA OHJAAMINEN	11
4	RASKAUDEN JA SYNNYTYKSEN VAIKUTUKSET KEHOON.....	13
	4.1 Lantionpohjan lihakset	13
	4.2 Vatsa- ja selkälihakset	14
	4.3 Ryhti.....	15
	4.4 Kehon palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä	16
5	FASKIAALISET RAKENTEET	19
	5.1 Raskauden vaikutus faskiaalisiin rakenteisiin.....	20
	5.2 Myofaskiat eli lihastoimintaketjut.....	21
	5.3 Lihastoimintaketjut ja keskivartalo	22
	5.3.1 Spiraalilinja	23
	5.3.2 Syvä etulinja	26
6	LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN	28
	6.1 Synnytykseen liittyvien toimenpiteiden vaikutus liikunnan aloittamiseen.....	30
	6.2 Motorinen kontrolli harjoittelussa.....	31
	6.3 Myofaskiaalinen harjoittelu synnytyksen jälkeen	31
7	OPINNÄYTETYÖN JA LIIKUNTAKURSSIN TOTEUTUS	33
	7.1 Tavoitteiden määrittely.....	34
	7.2 Suunnittelu	34
	7.2.1 Liikuntakurssin rakenne	35
	7.2.2 Harjoitteiden valinta	36
	7.3 Käytännön toteutus.....	37
	7.4 Päättäminen ja arviointi	37
8	POHDINTA.....	40

8.1	Tavoitteiden saavuttaminen ja opinnäytetyöprosessin arviointi.....	41
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	43
8.3	Ammatillinen kehittyminen.....	44
LÄHTEET		46
LIITTEET		49
	Liite 1 Kuopion ryhmäliikuntatarjonta synnyttäneille äideille	49
	Liite 2: Kuopion kansalaisopiston palautelomake	50
	Liite 3: Palautelomake yhteenveto.....	51

1 JOHDANTO

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan naiset, joilla on yksi lapsi tai synnytyksestä on kulunut 1-2 vuotta, liikkuvat riittämättömästi. Synnyttäneiden liikkumattomien määrä on yli kaksinkertainen verrattuna lapsettomiin naisiin. Erityisesti ensimmäisen lapsen syntymä muuttaa naisen liikuntatottumuksia. Kuitenkin vain osalla liikunta-aktiivisuuden väheneminen synnytyksen jälkeen on pysyvä muutos. (Alden-Nieminen, Borodulin, Laatikainen, Raitanen & Luoto 2008.) Liikkumaan lähteminen voi olla helpompaa, mikäli osallistuu ryhmään, josta saa tukea liikkumiseen (Sariola, Nuutila, Sainio, Saisto & Tiitinen 2014, 379). Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin liikuntakurssi, jonka yhtenä tavoitteena oli, että synnyttäneiden naisten olisi helpompaa aloittaa liikunta synnytyksen jälkeen. Kurssin alkaessa osallistujien synnytyksestä oli kulunut enintään kolme kuukautta.

Jyväskylässä toteutetussa Pro gradu -tutkielmassa haastateltiin 10 äitiä, joilla oli erilaisia liikkumistaustoja aktiivisemmista liikkujista vähän liikkuviin. Liikkumistaustasta riippumatta äitien kokemukset neuvolasta saamastaan liikuntaneuvonnasta synnytyksen jälkeen olivat samankaltaisia. Äidit toivoivat synnytyksen jälkeen yksityiskohtaisempaa ohjausta lantiopohjalihasjumppaan ja vatsalihasten erkauman seurannalle. (Harju 2018, 56.) Äitiysneuvolan työntekijöille on työn tueksi laadittu äitiysneuvolatyön opas, jossa synnytyksen jälkeistä liikuntaa on käsitelty hyvin suppeasti. Opas kertoo, että liikuntaa on turvallista jatkaa synnytyksen jälkeen vähitellen, omien tuntemusten mukaan. Liikunta-asioista sekä lantiopohjalihasten jumpasta olisi hyvä keskustella jälkitarkastuksen yhteydessä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 54.) Tämän opinnäytetyön myötä toteutuneen liikuntakurssin yhteydessä keskustelimme yleisesti osallistujien kokemuksista heidän saamastaan liikuntaneuvonnasta joko neuvolasta tai muilta tahoilta synnytyksen jälkeen. Osallistujien kokemukset saadusta liikuntaneuvonnasta olivat hyvin vähäisiä ja he toivat esille samaa havaintoa kanssamme myös siitä, että paikkakunnallamme äitiysliikuntapalveluita on niukasti tarjolla. Liikuntakurssillemme osallistuneiden kokemusten perusteella liikunnan ohjaaminen esimerkiksi neuvoloissa on hyvin vähäistä ja usein äitiä ohjeistetaan liikkumaan omien tuntemusten mukaan aloittaen lantiopohjalihasten aktivointiharjoitteilla. Nämä kokemukset vastaavat hyvin Jyväskylässä tehdyn Pro gradu -tutkielman tuloksia sekä äitiysneuvolaoppaan antamaa ohjeistusta neuvolan henkilökunnalle. Näillä ohjeilla onkin hyvä aloittaa, mutta yksipuolisten aktivointi- ja tunnistamisharjoitteiden sijaan halusimme monipuolistaa synnyttäneiden naisten liikuntamahdollisuuksia sekä antaa heille kaivattua yksityiskohtaisempaa ohjausta synnytyksen jälkeisestä liikunnasta.

Aihe on tärkeä, sillä tietoa synnytyksen jälkeisestä liikunnasta on saatavilla vähän ja synnyttäneille tarjolla oleva liikuntatarjonta Kuopiossa on niukkaa. Ennen liikuntakurssimme suunnittelua kartoitimme Kuopion alueen ryhmäliikuntatarjontaa synnyttäneille naisille internetistä Google-hakupalvelun sekä Kuopion alueen liikuntapalveluita tarjoavien yritysten verkkosivujen avulla. Tehdyn haun perusteella (liite 1) havaitsimme, että ryhmäliikuntatarjonta synnyttäneille naisille on Kuopiossa vähäistä ja rajoittuu muutamiin äidin ja vauvan yhteisiin liikuntatunteihin.

Aiheen merkityksellisyys korostuu raskauden ja synnytyksen aiheuttamien muutosten huomioidessa naisen kehoon. Muutokset on syytä huomioida liikuntaa aloittaessa synnytyksen jälkeen, sillä oikeanlaisilla harjoitteilla saamme luotua pohjaa muulle liikunnalle ja tätä kautta pyrimme ehkäisemään myöhempiä ongelmia liikkumisen sekä tuki- ja liikuntaelinterveyden suhteen. Esimerkiksi heikosti toimiva lantionpohjalihakisto voi johtaa virtsan karkailuun aivastaessa tai juostessa ja vatsalihasten välinen erkauma voi näkyä suurinakin voimantuotollisina haasteina monisakin liikuntalajeissa. (Äitiysliikunta-akatemia 2019a.) Raskausaika ja synnytys saavat muutoksia aikaan laajasti kehon eri osissa. Myofaskiat huomioiden saamme harjoitteluun koko kehon huomioivan näkökulman, jonka kautta lisäämme kokonaisvaltaista hyvinvointia. Huomioimme niin faskian ominaisuudet, kuin myös eri lihastoimintaketjujen kautta lihasten toimintaan vaikuttavat seikat. Lisäksi halusimme toteuttaa synnyttäneille naisille liikuntakurssin, jolle he osallistuvat ilman vauvaa. Näin ollen he pystyvät keskittymään täysipainoisesti tunnilla tehtäviin harjoitteisiin ja omaan palautumiseen. Pidimme myös tärkeänä, että osallistujien synnytyksestä on kurssin alkaessa kulunut korkeintaan kolme kuukautta, jolloin mahdollistuu tiedon saaminen liikunnan aloittamisesta pian synnytyksen jälkeen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön ideointivaiheessa yhdistyivät työn tekijöiden omat kiinnostuksen kohteet, toisen kiinnostus äitiysliikuntaan, toisen puolestaan myofaskiaaliseen harjoitteluun sekä tuki- ja liikuntaelinterveyden hyvinvointiin. Näiden aiheiden yhdistyessä syntyi ajatus liikuntakurssin toteuttamisesta synnyttäneille naisille. Opinnäytetyö päätettiin toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä ja toimeksiannon työlle saimme Kuopion kansalaisopistolta.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa perehdyimme toiminnallisen työn toteuttamiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on kehittämistoimintaa. Toiminnallisen kehittämistyön ominaispiirteitä voidaan kuvata muun muassa seuraavilla sanoilla: käsitteisiin sitoutuva, hyöty, näkyvä toiminta, suunniteltu, konkreettinen tuotos sekä aika- ja paikkasidonnaisuus. (Salonen 2013, 13.) Nämä sanat sopivat myös hyvin kuvaamaan meidän työtämme. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä suunnittelimme teoriatietoon pohjautuen liikuntakurssin synnyttäneille naisille. Työn tekeminen hyödytti meitä, kasvattamalla omaa ammatillista osaamistamme liikunnanohjaajina. Kehittämistyöstä hyötyivät myös kurssin osallistujat, joiden synnytyksestä palautumista edistettiin liikuntaharjoitteiden avulla, samalla antaen tietoa synnytyksen jälkeisestä liikunnasta. Liikuntakurssin toteuttaminen vaati suunnittelua, jonka myötä liikuntakurssista tuli näkyvää toimintaa ja konkreettinen tuotos työstämme. Liikuntakurssi toteutui ennalta sovittuna aikana, sovittussa paikassa.

Toimeksiannossa meille avautui mahdollisuus kehittää ja toteuttaa uusi kurssi kansalaisopiston kurssitarjontaan. Kohderyhmäksi valikoitui synnyttäneet naiset, koska olimme havainneet, että Kuopion kokoisessa kaupungissa tulisi olla enemmän tarjolla liikuntaryhmiä synnyttäneille naisille. Liikuntaryhmään osallistuminen lisäisi äitien tietoutta liikunnan aloittamisesta synnytyksen jälkeen sekä heidän fyysistä aktiivisuuttaan, joka yleensä vähenee raskausaikana tai synnytyksen jälkeen (Alden-Nieminen, Borodulin, Laatikainen, Raitanen & Luoto 2008).

Liikuntakurssin suunnittelun lähtökohtana oli raskauden ja synnytyksen aiheuttamien kehon muutosten huomiointi sekä niiden palautumisen edistäminen huomioiden myofaskiaalinen näkökulma. Valitsimme kyseisen näkökulman opinnäytetyön ideointivaiheessa, jolloin hahmotimme kokonaiskuvaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumisesta sekä synnytyksen jälkeisestä liikunnasta. Kokonaisuudessaan halusimme tukea äitien jaksamista arjessa, edistää synnytyksestä palautumista sekä huomioida tyypilliset tuki- ja liikuntaelinvaivat synnyttäneillä kehon toiminnalli-

suus huomioon ottaen. Kurssi rakentui kehoa huoltavien laajojen liikeratojen dynaamisten liikkeiden sekä tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavien liikkeiden ympärille lähtien synnytyksen jälkeen heikoimmista lihasryhmistä. Näiden näkökulmien yhdistävää kokonaisvaltaista ryhmäliikuntaan suunnattua harjoitusta ei ole tekemiemme hakujen perusteella paikkakunnallamme tarjolla. Karitoitimme tietoa myofaskiaalisten kehonhuoltoliikkeiden sopivuudesta äitiysliikunnanohjausta tekeviltä liikunnanohjaajilta sekä fysioterapeuteilta. Saimme kuulla, että liikkeitä käytetään monipuolisesti yksilöohjauksessa sekä muilla paikkakunnilla myös osana synnyttäneille naisille suunnattuja ryhmäliikuntatunteja.

Syvensimme osaamistamme opinnäytetyössä tarvittaviin osa-alueisiin eri koulutusten avulla. Roosa suoritti kaksi ProFTraining Finland Oy:n koulutusta; FasciaMethod -ohjaaja sekä ProMethod –valmentaja koulutukset. Anni on aiemmalta koulutukseltaan terveydenhoitaja. Tämän lisäksi molemmat osallistuimme Trainer4you:n järjestämään verkkokoulutukseen; Myofaskiaalisen harjoittelu ja faskian perusteet, sekä Äitiysliikunta-akatemian järjestämään äitiysliikunnan peruskoulutukseen. Lisäksi Roosa on suorittanut Äitiysliikunta - akatemian järjestämän Vatsalihasten erkauma –peruskoulutuksen.

2.1 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kuopion kansalaisopisto. Kansalaisopistot ovat vapaan sivistystyön oppilaitoksia ja kaikkiaan kansalaisopistojen toimintaan osallistuu vuosittain noin 650 000 kansalaista ympäri Suomen. Kuopion kansalaisopisto on yksi Suomen suurimmista kansalaisopistoista ja se on perustettu vuonna 1916. Sen perustehtävänä on tarjota kuntalaisille laadukasta ja elinikäistä oppimista tukevia, sekä hyvinvointia edistäviä kursseja. Kuopion kansalaisopisto tarjoaa kursseja kaikille ikäryhmille ja kurssitarjonnassa on vuosittain yli 2000 kurssia eri aihealueista, kuten esimerkiksi liikunnasta, kielistä, kotitaloudesta ja tietotekniikasta. Kuopiossa kansalaisopiston tarjoamilla kursseilla osallistujia on vuosittain yli 23 000. Kansalaisopistojen vahvuutena pidetään sen helppoa lähestyttävyyttä ja toiminnan soveltuvuutta kaiken ikäisille koulutustaustasta riippumatta. Tutkimusten mukaan osallistuminen kansalaisopiston kursseille on lisännyt valtaosan opiskelijoista elämään tyytyväisyyttä sekä auttanut kiinnittämään huomiota paremmin omaan terveyteensä. (Toiminta-ajatus 2019; Historia; Opetustarjonta.)

Kansalaisopiston kurssitarjonnasta löytyy monipuolisesti erilaisia liikuntakursseja, mutta erityisesti synnyttäneille suunnattuja kursseja on tarjolla niukasti. Kuopion liikuntatarjontaa tarkasteltuamme, havaitsimme, että selvästi synnyttäneille tarkoitetut, ohjatut liikuntatuokiot Kuopion alueella rajoittuvat pääasiassa eri kuntokeskusten tarjoamiin äiti-lapsijumppiin. Kuopion kansalaisopiston kurssitarjonnassa on tällä hetkellä vain yksi kurssi, vauva-aikuisen jooga, jonka tuntien sisällöissä on selvästi otettu huomioon äitien palautuminen synnytyksestä. (Kuopion kansalaisopisto.)

Opinnäytetyön ideointivaiheessa lähestyimme Kuopion kansalaisopiston keskusta-alueen liikuntasuunnittelijaa ja ehdotimme ideaamme uudesta kurssista kansalaisopiston tarjontaan. Perustelimme kurssin tarpeellisuutta Kuopion vähäisellä liikuntatarjonnalla synnyttäneille sekä kurssimme idealla tarjota uudenlaista liikuntakurssia synnyttäneille. Opinnäytetyön ohjaajaksi kansalaisopistolta saimme liikuntasuunnittelija Anu Rissasen.

2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Tavoitteenamme oli löytää opinnäytetyölle molempien tekijöiden mielenkiinnon kohteisiin vastaava idea, jonka toteuttaminen oli mahdollista toiminnallisena opinnäytetyönä. Halusimme myös, että työn toiminnallinen osuus olisi hyödyksi niin toimeksiantajalle, kuin myös siihen osallistuville. Työn aiheeksi valikoitui 'Liikuntakurssi synnyttäneille naisille myofaskiaalinen näkökulma huomioiden', koska se vastasi jokaisen osapuolen tavoitteisiin.

Opinnäytetyöraportissa selvitimme teoratiedon avulla, mitä muutoksia raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen kehossa tapahtuu ja kuinka ne vaikuttavat liikunnan aloittamiseen. Lisäksi perehdyimme tyypillisiin tuki- ja liikuntaelin muutoksiin, joiden perusteella rakensimme kokonaisvaltaisen palautumista edistävän harjoituksen huomioiden myofaskiaaliset yhteydet. Tavoitteenamme oli syventää osaamista äitiysliikunnasta, tuki- ja liikuntaelimestön muutosten vaikutuksista koko kehon toimintaan sekä myofaskiaalisen harjoittelun hyödyistä synnyttäneille.

Kuopion kansalaisopistolla toteutettavan liikuntakurssin tavoitteena oli lisätä synnyttäneiden naisten tietoutta synnytyksen jälkeisestä liikunnasta, edistää synnytyksestä palautumista sekä antaa heille valmiuksia harjoittelun toteuttamiseen kotona synnytyksen jälkeen. Työn toimeksiantajalle tavoitteemme oli selvittää, onko suunnittelemamme kaltaiselle kurssille kysyntää Kuopion kansalaisopiston tarjonnassa. Tähän saamme vastauksen kurssille ilmoittautuneiden määrästä sekä kurssilaisten antamasta palautteesta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli etsiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten myofaskiaalinen harjoittelu soveltuu synnyttäneille?
2. Millainen merkitys tuki- ja liikuntaelimestön kokonaisvaltaisella huomioimisella on synnytyksestä palautumiseen?
3. Mitkä myofaskiaaliset meridiaanit ovat keskeisessä roolissa synnytyksestä palautumiseen?
4. Kokevatko liikuntakurssin osallistujat harjoitteet sopiviksi ja synnytyksen jälkeistä palautumista tukeviksi?
5. Lisääkö liikuntakurssi tietoutta liikunnan aloittamisesta synnytyksen jälkeen?

3 LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELU JA OHJAAMINEN

Ennen oman kurssimme suunnittelua, perehdyimme kirjallisuudesta löytyvän teoretiedon avulla yleisesti liikuntakurssin suunnitteluun. Liikuntakurssin suunnittelua ja toteuttamista voidaan kokonaisuudessaan pitää ohjaamisen prosessina. Ensimmäinen vaihe ohjaamisen prosessissa on tavoitteen asettaminen, jossa päätetään päämäärä, johon toiminnalla pyritään. Ryhmän ohjaamisessa tavoitteet määritellään ryhmä ja toimintaympäristö huomioiden. Tavoitteen määrittelyä seuraa suunnitelman tekeminen. Suunnittelu on tärkeä vaihe ohjaamisen prosessia ja suunnitelma on ohjaamisen tärkeä työväline. Suunnitelman laatiminen on valmistautumista, ennakkointia ja erilaisten keinojen miettimistä ryhmälle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Suunnitelmat ovat eri tasoisia riippuen siitä, ovatko ne laadittu yksittäiselle ohjauskerralle vai kokonaisuudelle toimintakaudelle. Suunnitteluvaiheen jälkeen alkaa varsinainen ohjaamisen toteuttamisvaihe, jossa toimintaa toteutetaan laaditun suunnitelman mukaisesti. Usein suunnitelmaa täytyy muokata vielä toteuttamisvaiheessa. Toteuttamisvaiheessa on tärkeää tarkistaa, että toiminta on tavoitteiden mukaista. Ohjaamisprosessin viimeinen vaihe on palautteen kerääminen ja ohjaamisen arviointi. Asiakkailta kerättävän palautteen lisäksi ohjaajan on tärkeää tehdä itsearviointia oman ohjaamisen sujumisesta. (Kalliola, Kurki, Salmi, Tamminen-Vesterbacka 2010, 77-78.)

Asiakaspalautteen keräämiseen on olemassa useita eri menetelmiä. Palautteen keräämistä on hyvä suunnitella etukäteen. Suunnitteluvaiheessa pohdittavia asioita ovat esimerkiksi, millaista tietoa ja palautetta asiakkailta halutaan, miten suurelta joukolta palautetta kerätään, miten ja milloin palautteen kerääminen toteutetaan ja kuka kerää palautteen. Menetelmää valitessa on hyvä pohtia millaiset menetelmät sopivat kohderyhmälle. Erilaisia menetelmiä voi myös soveltaa omalle kohderyhmälle sopiviksi ja mahdollista on myös käyttää useita menetelmiä. Osallistujia on hyvä tiedottaa palautteen keräämisestä etukäteen, jolloin he osaavat hieman valmistautua palautteen antamiseen. Palautteen antaminen on kuitenkin osallistujille vapaaehtoista. On kuitenkin hyvä kertoa, miksi palautetta kerätään. (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 7-10.)

Aikuisliikunnan kohdalla yhtenä haasteena on innostaa liikuntaa harrastamattomat säännöllisen liikunnan pariin. Liikunnanohjaaja voi kuitenkin eri menetelmin vaikuttaa liikuntaryhmään osallistujien innostukseen ja sitoutumiseen. Yhtenä menetelmänä voidaan käyttää tiedollisen aineksen tuomista mukaan tuokioon fyysisen tekemisen lisäksi. Aikuisten liikunnassa on tärkeää yhdessä kokeminen ja oppiminen sekä oman kehityksen havainnoiminen. Ohjatun liikunnan tulee olla osallistujille mielekästä, vaikeudeltaan sopivaa sekä omakohtaisia kokemuksia tarjoavaa. (Hirven-

salo & Häyrynen 2007, 71.) Ryhmäliikunnassa yksi merkittävä tekijä osallistujien tiedon ja liikku-
mistaidon kehittymisen kannalta on ryhmän koko. Jotta osallistujat voivat oppia tunnilla käytä-
vistä teemoista, on osallistujien hyvinvoinnista huolehtiminen tärkeää. Jos ryhmän koko kasvaa
suureksi, on osallistujista huolehtiminen haasteellisempaa. Pienryhmässä, jossa on kahdeksasta
kymmeneen osallistujaa, on myös osallistujien helpompi olla vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa.
(Rovio 2007, 173.)

4 RASKAUDEN JA SYNNYTYKSEN VAIKUTUKSET KEHOON

Raskausaika ja synnytys saavat naisen elimistössä aikaan monenlaisia muutoksia. Näitä muutoksia ovat muun muassa hormonitason muutokset, kohdun kasvaminen, rintakehän laajeneminen sekä muutokset munuaisissa ja virtsateissä, myös veritilavuus kasvaa raskausaikana. Näiden lisäksi raskaus vaikuttaa esimerkiksi myös lantioon ja tukirankaan. Tukirangassa tapahtuvat muutokset kohdistuvat erityisesti selkärangan kaariin, jonka vaikutuksesta lordoosit (selkärangan notkot) ja kyfoosit (selkärangan pyöristymisen taaksepäin) tulevat esiin voimakkaammin. Kohdun kasvaessa kehon painopiste siirtyy eteenpäin ja lannenotko syvenee. Tämän seurauksena myös ryhti muuttuu. Selkälihakset rasittuvat, mikä voi aiheuttaa kipuja raskaana olevalle. Myös rintojen kasvu lisää tukirankaan kohdistuvaa rasitusta, jonka seurauksena voi ilmetä niska-hartiaseudun kipuna erityisesti raskauden lopulla. Hormonitoiminnan muutokset saavat aikaan kudosten pehmenemistä, siteiden löystymistä ja lantion muutoksia. Raskauden aikana myös paino tavallisesti nousee. (Litmanen 2009, 147 & 155.) Raskauden tuomien kehon muutosten seurauksena liikunta-suoritukset, joissa tarvitaan tasapainoa, saattavat tuntua hankalammilta. Painonnousu puolestaan lisää rasitusta lajeissa, joissa omaa painoa täytyy kannatella. (Erkkola 2011, 179.)

Suurimmat kehon muutokset raskausaikana tapahtuvat keskivartalon alueella. Vartalon etupuolella olevat vatsalihakset, takapuolella olevat selkälihakset sekä 'lattiana' toimivat lantionpohjalihakset ja 'kattona' toimiva pallea muodostavat keskivartalon lihaksiston. (Kiljunen & Vesa 2018, 49.) Tuki- ja liikuntaelimistön terveyden kannalta meidän on syytä tarkastella raskauden aikana suurimman muutoksen kokemia lihasryhmiä, sillä niiden palautuminen ja oikea aikainen aktivoituminen synnytyksen jälkeen on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

4.1 Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset ovat alimpana lantiossa ja kulkevat sivuttaissuunnassa istuinluiden välissä sekä etu-takasuunnassa häpy- ja häntäluun välissä. Anatomisesti lantionpohjan lihakset kulkevat kolmessa eri kerroksessa ja ne jaetaan kolmeen eri osaan. Ylimmäisenä on lantion välipohja, keskellä lantion alapohja ja kolmannen kerroksen muodostavat lantionpohjan sulkijalihakset. (Vesa 2014.) Näissä kolmessa kerroksessa on useita lihaksia, kuten piriformis-lihas (päärinänmuotoinen lihas), peräaukon kohottajalihas ja sulkijalihas, välilihan pinnallinen ja syvä poikkilihas sekä paisuvalihas (Nienstedt, Hänninen, Arstila, Björkgvist 2006, 453).

Lantionpohjalihaksiston tärkeimmät tehtävät ovat lantionpohjan elimien sekä virtsaputken sulku-mekanismien tukeminen. Raskauden ja synnytyksen aikana lantionpohjaan kohdistuu mekaanista painetta ylhäältäpäin. Lisäksi lihasten supistusvoima heikkenee hormonaalisten muutosten myötä. Raskauden tai synnytyksen aikana saattaa tulla vaurioita lantionpohjaa kohottaviin lihaksiin tai niitä hermottaviin hermoihin. Alatiesynnytyksellä on sektiota enemmän vaikutusta lantionpohjanlihasten heikompaan toimintaan. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on tärkeää myös selän terveyden kannalta. (Aukee & Tiihonen 2010; Sandström & Ahonen 2011, 231 – 232.)

Lantionpohjalihaksia olisi hyvä harjoittaa jo raskausaikana, sillä harjoiteltu lihas toipuu vaurioista nopeammin. Lisäksi harjoittelulla pyritään ehkäisemään myöhempiä toimintahäiriöitä lantionpohjassa. Raskauden aikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä lantionpohjanlihasten harjoittelusta on paljon positiivista kokemusta virtsan- ja ulosteenkarkailun vähenemiseen. (Aukee & Tiihonen 2010, 2384-2385.) Kirjallisuuskatsauksessa, jossa oli mukana 22 tutkimusta, arvioitiin lantionpohjalihasharjoittelun vaikutusta virtsankarkailuun synnytyksen jälkeen. Naiset, jotka olivat tehneet lantionpohjalihaksiston harjoittelua synnytyksen jälkeen, raportoivat 40% epätodennäköisemmin virtsankarkailua vuosi synnytyksestä, kuin muut. Katsauksen yhteenvedossa korostettiin lantionpohjan lihasharjoittelun tärkeyttä synnytyksen jälkeen. (Duodecim 2017.)

4.2 Vatsa- ja selkälihakset

Vatsalihakset kulkevat kolmessa kerroksessa. Vatsan puolella syvin lihas on poikittainen vatsalihas, jonka rooli selän tukijana on merkittävä. Tämän päällä ovat sisemmät vinot vatsalihakset, jotka toimivat yhteistyössä poikittaisen vatsalihaksen kanssa. Sisemmän vinon vatsalihaksen kanssa toisessa kerroksessa on suorat vatsalihakset. Suorien vatsalihasten tehtävä on tuottaa liikettä eli se ei osallistu selkärangan tukeen. Pinnallisin kerros on uloimmat vinot vatsalihakset, joiden tehtävä on tukea ylävatsaa, rintarankaa ja suorien vatsalihasten välissä olevaa jännesaumaa (linea alba). (Puranen & Kettukangas 2019, 19, 79-80.)

Raskauden edetessä, kohdun ja vatsaontelon paineen kasvaessa suorat vatsalihakset venyvät mekaanisesti vartalon sivuille, jolloin vatsalihasten välinen jännesauma venyy. On mahdollista, että vatsalihasten välinen jännesauma (linea alba) leventyy kokonaan ylhäältä rintalastan kärjen alapuolelta alas häpyluuhun asti. Tätä suorien vatsalihasten väliin jäävää aluetta kutsutaan vatsalihasten erkaumaksi (diastis recti abdominis). Yleensä erkauma syntyy navan kohdalle. Kooltaan erkauma voi olla pieni tai suuri, suurimmillaan yli 10 cm leveä. Tekijöitä, jotka erityisesti altistavat

vatsalihasten erkaumalle ovat suurikokoinen vauva, runsas lapsivesi, monikkoraskaus, odottajan reilu ylipaino, heikko kudostyyppi, synnyttäjän korkea ikä (yli 34v.), useampi raskaus, sektio sekä hormonaaliset tekijät. (Camut & Tuokko 2015, 3-5.)

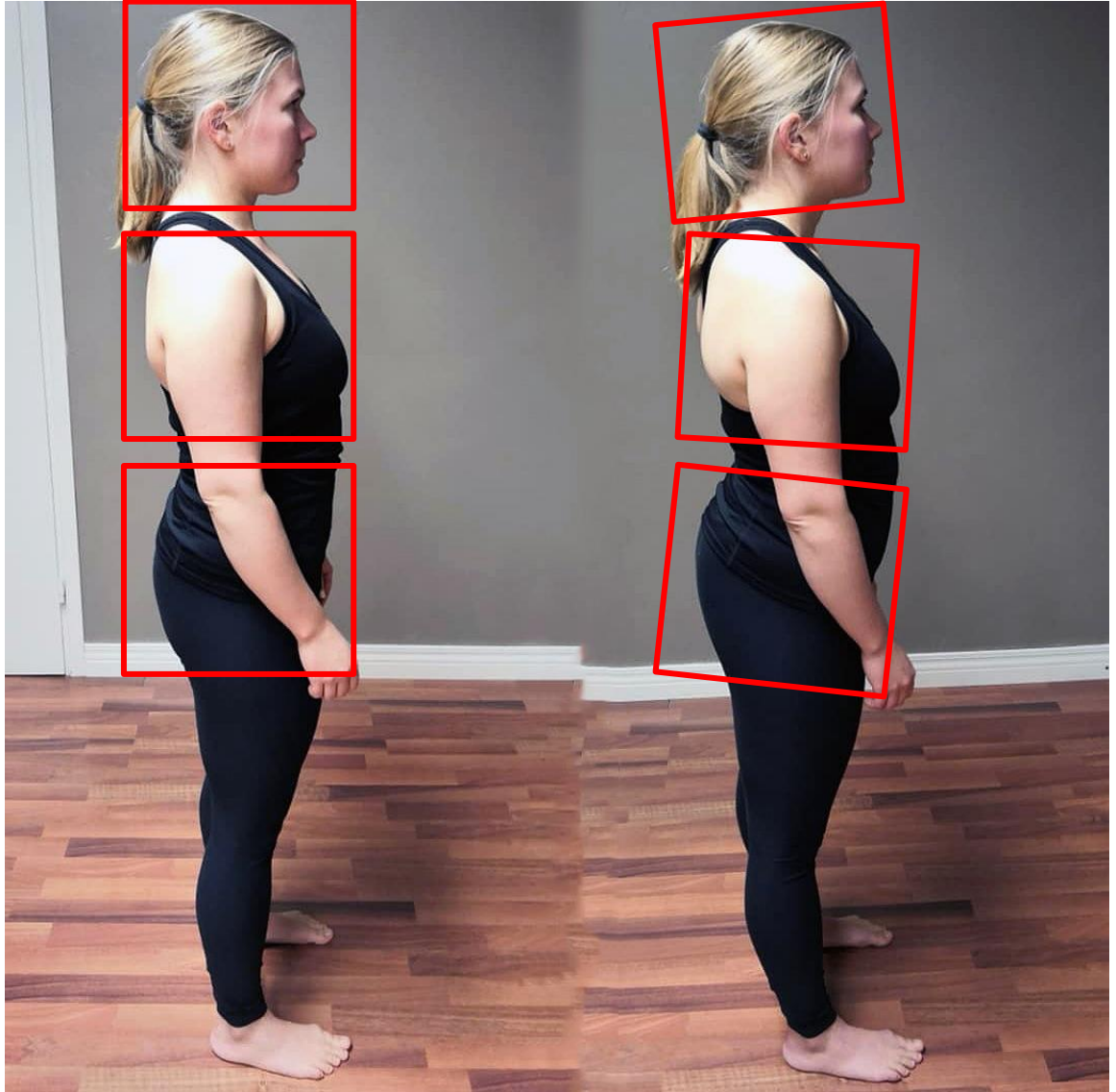
Keskivartalon etupuolelta siirryttäessä takapuolelle, pääsemme tarkastelemaan selän lihaksistoa. Selässä oleva monihaarainen lihasryhmä on nimeltään selän ojentajalihas (musculus erector spinae) ja se ulottuu aina kallonpohjasta lantioon saakka. Selän ojentajalihaksen tärkein tehtävä on pystyasennon ylläpito. Usein selkävivot kertovat selän ojentajalihaksen heikkoudesta. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2006, 149-150.) Myös lanneselän lihaksistolla ja sen faskiaalisilla rakenteilla eli lanneselänkalvoilla on tärkeä rooli selkärangan toiminnan kannalta. Selän puolella keskivartalon lihakset ovat yhteydessä vahvaan lanneselänkalvoon (thoracolumbar fascia), joka on kolmikerroksinen ja vahva alaselän faskia. (Puranen & Kettukangas 2019, 101.)

4.3 Ryhti

Raskauden aikana ryhdin kannattelussa keskeisin osa on lanneselän hallinta kasvavan vatsan takia. Lanneselän hallintaan tulee kiinnittää huomiota myös synnytyksen jälkeen. Lisäksi rintojen kasvu tuo haasteen ryhdin kannatteluun, sillä raskaat rinnat aiheuttavat hartiarenkaalle vetoa eteen ja alas. Näin ollen rintakehä romahtaa ja rintaranka pyöristyy. Hyvät liivit ja yläselän ojentajien sekä lapaluiden lähentäjien harjoitteista on apua ryhdin kannatukseen ja näin ollen niskahartiaseudun kiputilat helpottavat. Paras tapa korjata ryhtiä on löytää tapoja kannatella omaa kehoaan ja löytämään sisäinen tuntemus linjautuneeseen ja tasapainoiseen asentoon. (Sandström & Ahonen 2011, 187.)

Optimaaliseen ryhtiin voidaan ajatella kolme koriä. Alimmainen kori sijaitsee lantiolla, keskimmäinen rintarangassa ja ylin päässä. Näiden laatikoiden tulisi olla päällekkäin linjassa keskenään. Ryhdikäs asento on hallittu, mutta rento. Raskauden aikana vatsan kasvu aiheuttaa kehon massakeskipisteen siirtymisen vatsan suuntaan ja hieman alaspäin. Helpoin tapa kompensoida eteenpäin kaatumista on ylävartalon nojaaminen taaksepäin ja lantion kippaaminen eteen, jolloin saadaan aikaiseksi tasapainoinen tila pysyä pystyssä. Selän kuormituksen kannalta tämä on kuitenkin huonoin vaihtoehto, sillä lannerangan alaosiin syntyy voimakas paineen kasvu pienelle alueelle, josta seuraa lanneselän kiputiloja. Järkevin tapa kompensoida eteenpäin kaatumista on nojata ylävartalolla hieman eteenpäin, jolloin lantion asento siirtyy taaksepäin. Tällöin kannatus säilyy selän

tukilihaksilla, joiden tehtävänä on kannatella ryhtiä. Tämä vaatii hyvää lanneselän hallintaa. Yleinen virhe ryhtiä korjattaessa on ylisuuret liikkeet, jolloin lihakset jännittyvät turhan paljon. (Sandström & Ahonen 2011, 176, 178, 186.)



Kuva 1. Tässä kuvassa havainnollistetaan optimaalisen ryhdin kolme koria, joiden tulisi olla päällekkäin linjassa keskenään.

4.4 Kehon palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä

Synnytyksen jälkeistä aikaa kutsutaan lapsivuodeajaksi, joka kestää 6-8 viikkoa. Lapsivuodeaikana naisen elimistö palautuu fysiologisesti raskauden tuomista muutoksista. (Litmanen 2009, 147.) Kokonaisuudessaan raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä, mutta yleensä se

kestää viikoista kuukausiin tai jopa vuoteen. Myös se, onko synnytystapana ollut normaali alatesynnytys vai sektio, vaikuttaa toipumisaikaan. On normaalia, että synnytyksen jälkeen keho oireilee. Heikoimmassa kunnossa synnytyksen jälkeen ovat vatsa- ja lantiopohjanlihakset. Raskauden jälkeen on tavallista, että erityisesti niska- ja hartiaseudulla, selässä ja rintarangassa esiintyy kiputiloja. (Selkäkipu synnytyksen jälkeen 2019.)

Raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen on jossain määrin kiinni myös naisen omasta halusta edistää palautumista. Synnytyselinten palautuminen synnytystä edeltäneeseen muotoonsa tapahtuu lapsivuodeaikana, mutta muuten kehon eri osien palautumiseen voi vaikuttaa omalla toiminnalla. Ennen raskautta ja raskauden aikana paljon liikkuneiden palautuminen on yleensä myös nopeampaa. Raskauden loppuun asti liikkuneiden hapenottokyky palautuu pian raskautta edeltäneelle tasolle. Tutkimuksia siitä, miten lihasvoima palautuu synnytyksen jälkeen, ei ole, mutta oletettavaa on, että lihasvoima palautuu melko nopeasti. (Rauramo 2012, 240.)

Liikunnan kannalta palautumisessa kannattaa kiinnittää erityisesti huomiota lantiopohjalihasten palautumiseen ja siihen liittyvään virtsanpidätyskykyyn, vatsanpeitteiden, venyneiden lihasten ja raskauden aikaisen painonnousun palautumiseen raskautta edeltävään tilaan. Erityisesti raskauden aikainen vatsalihasten venyminen on tärkeää huomioida liikunnassa synnytyksen jälkeisinä kuukausina. (Rauramo 2012, 240-241.) Vatsalihasten välisen jännesauman venymisen seurauksena mahdollisesti syntyvä vatsalihasten erkauma palautuu useimmiten spontaanisti. (Camut & Tuokko 2015, 4.) Spontaani palautuminen tapahtuu yleensä 4-8 viikossa synnytyksen jälkeen (Pisano 2007, 72).

Suorien vatsalihasten välisen erkauman palautumista voi mitata selinmakuulla asennossa, jossa jalat ovat koukussa ja jalkapohjat lattiassa. Mitatessa sormet asetetaan hieman navan yläpuolelle, kehon keskilinjaan. Päätä ja hartioita nostetaan kevyesti ylös, irti lattiasta. Testin aikana sormia on hyvä liikuttaa aina rintalastasta napaan ja navasta lähes häpyluuhun asti. Mikäli vatsalihasten välissä sormia voi liikuttaa sivuttaissuunnassa yli 3cm tai sormet uppoavat reilusti vatsakalvoon, vatsalihakset eivät ole palautuneet riittävästi. Tällaista erkaumaa ei tulisi tuntua enää kahden kuukauden jälkeen synnytyksestä, mikäli erkauma palautuu spontaanisti. (Äitiysliikunta-akatemia 2019a.) Noin kolmasosalla synnyttäneistä naisista vatsalihasten välinen erkauma ei palaudu spontaanisti (Camut & Tuokko 2015, 4). Tällaisessa tilanteessa täytyy vatsalisharjoittelua soveltaa erkauman palautumista tukevaksi.

Mikäli erkauma on havaittavissa, täytyy välttää liikkeitä, joissa vatsaontelon paine kohdistuu vatsaseinämän lihaksiin ja niiden väliseen jännesaumaan. Tällaisia liikkeitä ovat esimerkiksi erilaiset

lankku-, linkkuveitsi- ja jalkojen saksausliikkeet sekä suorien ja vinottaisten vatsalihasten rutistukset. (Camut & Tuokko 2015, 4.) Oikeanlaisella harjoittelulla on kuitenkin mahdollista hoitaa isokin erkauma ilman kirurgista toimenpidettä. Muun muassa yksi tapaustutkimus on onnistunut esimerkki, jossa oikein valituilla harjoitteilla 11,5cm erkauma saatiin kapenemaan 2cm:in neljän kuukauden harjoittelun aikana. (Litos 2014, 58-74.)

Vatsalihasten oikeanaikainen aktivoituminen on erkauman kiinni kuromisen kannalta on oleellista. Ensimmäisenä tulisi aktivoitua syvä poikittainen vatsalihas, joka toimii yhteistyössä sisemmän vinon vatsalihaksen kanssa. Syvän tuen aktivoitumisen jälkeen aktivoituvat vasta pinnallisissa linjoissa olevat suorat vatsalihakset sekä ulommat vinot vatsalihakset. (Puranen ja Kettukanen 2019, 79.) Helpoimmat liikkeet tehdään lattialla selinmakuulla. Kaikissa erkaumaa kuntouttavissa liikkeissä on tärkeää ottaa jännitys myös lantiopohjalihaksiin ja tiivistää keskivartaloa niin, että hyvä tuki säilyy keskivartalossa harjoitteiden ajan. Syviä tukilihaksia vahvistavissa harjoitteissa keskitytään säilyttämään koko liikkeen ajan selkärangan neutraaliasento. Hyviä harjoitteita on esimerkiksi koukkuselinmakuulla tehtävät suorien käsien kurotukset kohti kattoa. Tällöin kuroituksen kautta aktivoituvat syvän poikittaisen vatsalihaksen lisäksi myös ulompi vino vatsalihas sekä etummainen sahalihhas. Nämä lihasryhmät ovat olennaisia keskivartalon kokonaisvaltaisen tuen kannalta. Keskivartalon tuen vahvistuessa liikkeen voi siirtää alaraajoihin, jolloin jalkoja liu'utetaan vuorojaloin lattiaa pitkin suoraksi ja takaisin koukkuun. Liikkeiden vaativuustasoa voi nostaa keskivartalon tuen vahvistuessa, jolloin voi edetä harjoitteissa jalkojen nostoihin, jolloin jalkoja pidetään lantion päällä 90 asteen kulmassa. Liikkeitä tehdessä tulee seurata vatsan seutua. Vatsan tulisi säilyä litteänä. Jos vatsan keskiosaan muodostuu harjanne, kuoppa alaspäin tai koko vatsa 'pömpähtää' esimerkiksi jalat irrottaessa, on syytä siirtyä edelliselle tasolle. Erkauman kuntoutumisen kannalta on tärkeää tietää, miten tarvittaessa liikettä voi keventää, jotta keskivartaloon ei kohdistu liiallista painetta. On tärkeää myös ohjata synnyttäneitä naisia hakeutumaan asiantuntevan fysioterapeutin luokse, mikäli spontaania erkauman palautumista ei tapahdu. (Äitiysliikunta-akatemia 2019b.)

5 FASKIAALISET RAKENTEET

Lääketieteessä ‘faskia’ määritellään lihasta ja useimpia muita elimiä ympäröiväksi sidekudokseksi eli peitinkalvoksi (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkgvist 2006, 143). Vuonna 2007 ensimmäisessä Kansainvälisessä faskian tutkimuskongressissa (International Fascia Research Congress) määriteltiin faskia laajemmin:

The soft tissue component of the connective tissue system that permeates the human body, forming a continuous, whole-body, three-dimensional matrix of structural support. It interpenetrates and surrounds all organs, muscles, bones, and nerve fibers, creating a unique environment for body systems functioning. The scope of our definition of and interest in fascia extends to all fibrous connective tissues, including aponeuroses, ligaments, tendons, retinaculae, joint capsules, organ and vessel tunics, the epineurium, the meninges, the periosteal, and all the endomyxial and intermuscular fibers of the myofasciae.

Faskiaksi määritellään siis lihaskalvon lisäksi mm. nivelsiteet, jänteet ja nivelkalvot. Lisäksi sitä on myös lihasten sisällä. (Findley & Shalwala 2012, 1.)

Faskioihin perustuva maailma on toistaiseksi monelle vierasta ja se vaatii vielä runsaasti tutkimusnäyttöä. Yleisesti ottaen ihmisen fyysisen kunnan osa-alueet jaotellaan kolmeen eri kokonaisuuteen: lihaskuntoon, hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä hermoston toimintaan. Faskian on ajateltu olevan niin sanotusti täyteainetta, joka on eroteltu ruumiinavauksien yhteydessä pois. Faskiasta vanhimpia artikkeleita on kuitenkin löydetty jo vuodelta 1840. (Puranen & Kettukangas 2019, 11-10.) Yli 100 vuotta sitten eräs amerikkalainen lääkäri ja osteopatian perustaja Andrew Taylor Still esitti filosofian ihmiskehon toiminnasta ja faskioiden merkittävydestä. Vasta nyt yli satavuotta myöhemmin tutkimusmenetelmien- ja teknologian kehityttyä on voitu tutkia Stillin esittämiä väitteitä faskiasta. (Findley & Shalwala 2012, 1.)

Faskiasta käytetään Suomessa synonyymia sidekudos. Toisaalta lääketieteessä sana ‘sidekudos’ sisältää myös luita, rustoa ja jopa verta. (Schleip 2015, 3.) Kansainvälisessä tutkimuskongressissa määritelty sidekudos ei kuitenkaan sisällä näitä lääketieteellisiä komponentteja. Faskia on sidekudosta, joka koostuu pääsääntöisesti vedestä. Veden lisäksi faskiassa on rakennusaineita, kolla-

geenia ja pieni määrä elastiinia, jonka ansiosta faskiasta muodostuu verkosto. (Puranen & Kettukangas 2019, 15.) Toisessa faskia kongressissa vuonna 2009 tarkennettiin faskian määritelmää tietyistä ranteista ja kerroksista (Findley & Shalwala 2012, 1).

Kolmiulotteinen faskiaverkosto koostuu useista kerroksista, joista kaikilla on tärkeä roolinsa. Kaikkien kerrosten pitäisi päästä liukumaan vapaasti. Liukumisen mahdollistaa löyhä, puuomainen sidekudos, joka joustaa ja sallii kerrosten väliset liikkeet. Löyhää sidekudosta on kaikkialla kudosten ympäristössä, myös jopa vatsaontelossa on viskeraalinen sidekudosverkko. Löyhän sidekudoksen lisäksi voidaan erotella pinnallinen sidekudos, joka suojaa lihaksia, verisuonia ja hermoja sekä mahdollistaa ihon liukumisen. Pinnallisen faskian alta löytyy syvä faskia, jossa on hyvin tiheä hermotus ja sen rooli voimansiirrossa on merkittävä. Syvän faskian alta löytyy vielä lihaskalvot, jotka antavat lihakselle muodon. Lihaksen sisällä on lihassäiekimppuja ja lihassäikeitä, joita ympäröi oma faskiakalvo. (Puranen & Kettukangas 2019, 10-13.)

Kehon toiminnan kannalta faskia kerrosten tulee liukua suhteessa toisiin. Faskiat sisältävät elastista kollageenia korkeintaan 15%, joten ne eivät juurikaan veny. Pitkään paikoillaan ollessa löyhä faskiaalinen sidekudos kuivuu ja pintojen välinen liuku vähenee. Liikkuvuus perustuu faskioiden väliseen suhteeseen liukua toisiaan vasten eli faskioiden nesteytymiseen. Faskian kuivuminen ilmenee lihaskireytenä. Myös nivelkivut saattavat johtua nivelen kuivuudesta. Tehokkain tapa nesteyttää faskiakerroksia on dynaaminen liike eli pitkien staattisten venytysten sijaan tulisi tehdä liikkeessä pysyvää eli dynaamista venyttelyä. Dynaamisessa liikkeessä lihasketjuun haetaan miellyttävä venytys, joka palautetaan saman tien. Tämän ansiosta kollageenisäikeistä puristuu uutta nestettä faskiaan ja kuivunut faskia muokkautuu takaisin nestemäiseksi. (Lindberg 2019a; Puranen & Kettukangas 2019, 22, 30-31.)

5.1 Raskauden vaikutus faskiaalisiin rakenteisiin

Raskauden vaikutusta faskiaalisiin rakenteisiin ei ole tutkittu, mutta tiedämme sen, että faskian yksi ominaisuus on plastisuus eli muovautuminen. Esimerkiksi eteenpäin kumartunut ryhti aiheuttaa jatkuvaa jännitystä rintarangan nikamien takaosan nivelsiteisiin. Jos esimerkiksi huono istuma-asento jatkuu kuukaudesta toiseen, ligamenttien pituus muuttuu plastiseksi. Tätä ilmiötä voidaan kutsua nimellä pidentymisreaktio, joka tunnetaan nykyään creep – ilmiönä. Creep – ilmiössä sidekudusrakenteissa tapahtuu muutoksia pitkittyneen rasituksen vuoksi. Faskian plastisuus

vaatii aina hitaasti kohdistuvan venytyksen, jolloin muutos tapahtuu viikkojen ja kuukausien aikana. Muutokset tapahtuvat kollageenisäikeissä, joiden elinkaari sidekudoksessa on noin vuoden mittainen. Näin ollen elävä kudoks mukautuu ja uusiutuu jatkuvasti sekä ylivenyneen kudoksen on mahdollisuus palauttaa normaaliin mittaansa. (Pihlman & Luomala 2016, 203.)

Raskauden aikana kehossa tapahtuu väistämättä muutoksia. Tästä voimme päätellä, että myös sidekudos mukautuu muutoksiin. Raskauden aikana tukirangan muutokset ovat tyypillisiä ja voidaan päätellä, että hitaasti etenevä raskaus aiheuttaa kehoon jonkin asteisen creep – ilmiön. Synnytyksen jälkeen nainen saattaa kadottaa tuntemuksen omaan kehoon, jonka aiheuttaa todennäköisesti nopea muutos hyvin hermotettuun faskiaaliseen kudokseen. Toisaalta ligamenttien ylivenyntyminen sekä hormonaaliset muutokset (muun muassa löysyttävä hormoni) voivat aiheuttaa vastaavia tuntemuksia jo raskauden aikana. Vaurioitunut nivelside ei reagoi kehon liikkeisiin normaalilla tavalla ja keskushermostoon menevä viesti estyy tai viivästyy (Pihlman & Luomala 2016, 161). Raskaudesta palautumisessa on hyvä huomioida faskiaalinen näkökulma ja sen kautta vaikutukset koko kehon toimintaan. Esimerkiksi nivelsiteen ylivenyntyminen näkyy liikkeen hallinnan vaikeutena (motorinen kontrolli), sillä keskushermoston asentotunto häiriintyy (Pihlman & Luomala 2016, 161). Tämä selittää myös tasapainohaasteet raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.

5.2 Myofaskiat eli lihastoimintaketjut

Myofaskialla tarkoitetaan lihaksen (myo) ja sidekudoksen (faskia) yhtenäistä jatkumoa, joita kutsutaan nimellä myofaskiaalinen meridiaani (Schleip 2015, 46). Opinnäytetyössämme olemme perehtyneet Thomas Myersin määrittämiin Anatomy Trains meridiaaneihin, koska Thomas Myersin teorial perustuvat uuteen, vahvan tutkimusnäytön saaneeseen tietoon lihasten kalvorakenteista ja eri lihasten välisistä yhteyksistä. Myers on esittänyt 12 meridiaania, joissa faskiaaliset säikeet muodostavat lihasten välillä pitkittäisiä voimansiirtoon osallistuvia yhteyksiä (Schleip 2015, 46). Myofaskiaalisella meridiaanilla tarkoitetaan pitkittäissuunnassa sarjassa olevaa muun muassa jänteistä ja lihaksista yhdistyvää ”raidetta”. Myofaskiaalinen jatkumo on paikallinen osa myofaskiaalista meridiaania. (Myers 2012, 5.) Suomenkielessä tutumpi termi myofaskiaaliselle meridiaanille on lihastoimintaketju.

What Is Evidence – Based About Myofascial Chains kirjallisuuskatsaus vuosilta 1900-2014 on ha-
kenut luotettavaa tietoa kuudesta Myersin esittämästä lihastoimintaketjuista. Kirjallisuuskat-
sauksen tavoitteena on ollut todistaa kyseisten meridiaanien todellisuus dissektiotutkimusten pe-
rusteella. Vahvoja todisteita löydettiin kolmesta lihastoimintaketjusta: pinnallinen takalinja, toi-
minnallinen takalinja ja toiminnallinen etulinja. Spiraalilinjän yläosa ja lateraalilinja saivat keski-
vahvan tutkimusnäytön. Kuudesta tutkitusta meridiaanista tutkimusnäyttöä vaille jäi pinnallinen
etulinja. (What Is Evidence – Based About Myofascial Chains: A Systematic Review 2015.) Loput
Myersin esittämät lihastoimintaketjut jäivät tämän kirjallisuushaun ulkopuolelle, mutta niidenkin
olemassaolo on hyvin mahdollista (Puranen & Kettukangas 2019, 14).

5.3 Lihastoimintaketjut ja keskivartalo

Keho käyttää liikkeiden tuottamiseen useita lihastoimintaketjuja samaan aikaan. On tärkeää ym-
märtää, että lihastoimintaketjut eivät toimi koskaan yksin. (Lindberg 2015a.) Syvän vahvan tuki-
verkoston toimintahäiriöt eivät välttämättä ole havaittavissa ulospäin, sillä kuormitus saattaa siir-
tyä ulommille linjoille. Jos näin käy, niin nivelet ja niitä ympäröivät kudokset rasittuvat enemmän
ja tämän myötä keho altistuu loukkaantumisiin ja kulumisiin. (Myers 2012, 179-181.)

Keskivartalonlihaksen ovat yhteydessä toisiinsa faskiaverkoston kautta ja toimivat kokonaisu-
tena. Lihasten supistuessa faskiat muodostavat vartalon ympärille keskivartaloa tukevan korsetin.
Raskauden aikana tämä tuki repeää vatsalihasten erkaantuessa. Keskivartalossa lihaksia ja lihas-
toimintaketjuja kulkee risteävästi kolmen kerroksen läpi. Syvin myofaskiaalinen jatkumo kulkee
syvästä vatsalihaksesta selkärankaan ja selän ojentajalihaksiin. Keskimäinen lanneselänkalvo
yhdistää sisemmät vinot vatsalihakset ja selän ojentajalihakset. Pinnallisen kalvon muodostavat
ulommat vinot vatsalihakset, leveä selkälihas ja isot pakaralihakset. Lanneselkälavoon ovat yh-
teydessä myös takimmaisat sahalihakset, jonka kautta yläraajat yhdistyvät siihen. Näin ollen myo-
faskiaalisten jatkumoiden välityksellä lanneselänkalvon jännittyneisyys saattaa heikentää vatsali-
hasten toimintaa, lapatukea, pakaroiden voimantuottoa ja liikkuvuutta koko kehossa. (Puranen
& Kettukangas 2019, 101-102.) Raskauden aikana tyypillisesti selkälihaksen väsyvät ja ryhtimuu-
tokset ovat yleisiä. Tätä myötä myös lanneselänkalvo jännittyy.

Terveeseen ja normaaliin selän toimintaan kuuluu lannerangan neutraalinotko, sen tunnistami-
nen ja hallitseminen. Esimerkiksi nostotilanteissa, selän neutraalinasennon säilyessä selkä- ja pa-
karalihakset tukevat selkää. Myofaskiaaliset jatkumot huomioiden selän tukena toimii myös syvä

vatsalihas kiristämällä lannekalvoa. (Puranen & Kettukangas 2019, 102.) Neutraalin notkon säilyessä myös lannerangan nikamien nivelet säilyvät keskiasennossa muodostaen lannerankaan loivan kaaren. Lantion asennonhallinta mahdollistaa lantion neutraalin asennon säilymistä kaikissa tasoissa tehtävissä liikkeissä, jolloin asennonhallinnan myötä lanneranka on tukevuden ja toiminnan perusta. (Sandström & Ahonen 2011, 192, 225.)

Raskausaikana suurimmat muutokset kehossa tapahtuvat keskivartalon alueella. Halusimme tässä opinnäytetyössä korostaa niitä lihastoimintaketjuja, jotka ovat tärkeässä roolissa raskaudesta ja synnytyksestä palautumisessa. Näitä ovat spiraalilinjan yläosa ja syvä etulinja, sillä näihin lihastoimintaketjuihin lukeutuvat keskivartalon tuen kannalta merkittävimmät lihakset (Puranen & Kettukangas 2019, 19, 77-80).

5.3.1 Spiraalilinja

Spiraalilinjan kiinnitys ja lähtökohta ovat hyvin lähellä toisiaan kallossa. Spiraalilinja kulkee risteävästi vartalon ympäri kiertyen aina jalkapohjaan saakka, josta se jatkaa matkaa takaisin ylöspäin. Spiraalilinjan tärkein tehtävä on auttaa pitämään tasapaino kaikissa tasoissa ja sen ansiosta kehomme pystyy kiertymään. Lisäksi se toimii vahvana tukijana kannatellen asentoa. Spiraalilinjalla on vahvat faskiaaliset yhteydet muihin lihastoimintaketjuihin ja näin ollen se on yhteyksissä muihin eri liikkeisiin. (Myers 2012, 131.)



Kuva 2. Tässä kuvassa näkyy, kuinka spiraalilinja lähtee selän puolelta kulkien risteävästi vatsan yli. Tämän takia linjan huomioiminen on tärkeää erkauman kiinnikuumisen kannalta.

Spiraalilinja kulkee usean merkittävän tukilihaksen kautta. Selän puolelta spiraalilinja kulkee etummaisten sahalihasten (serratus anterior) kautta vatsan puolelle. Vahvan kalvorakenteen välityksellä etummaisat sahalihakset ovat yhteyksissä ulompaan vinoon vatsalihakseen. Ulomman vinon vatsalihaksen lihassäikeet ovat yhteyksissä pinnalliseen vatsa-kalvojännekerrokseen, josta yhteys valkoiseen jännesaumaan (linea alba) ja sisempiin vinoihin vatsalihaksiin muodostuu. (Myers 2012, 131, 134 – 135.) Erkauman palautumisen kannalta yhteys merkittävästi lapatukeen vaikuttavaan, etummaiseen sahalihakseen on syytä huomioida, sillä tämän jatkumon seurauksena huono lapatuki saattaa olla yhteyksissä heikosti toimivaan ulompaan vinoon vatsalihakseen. (Puranen & Kettukangas, 2019, 80.)

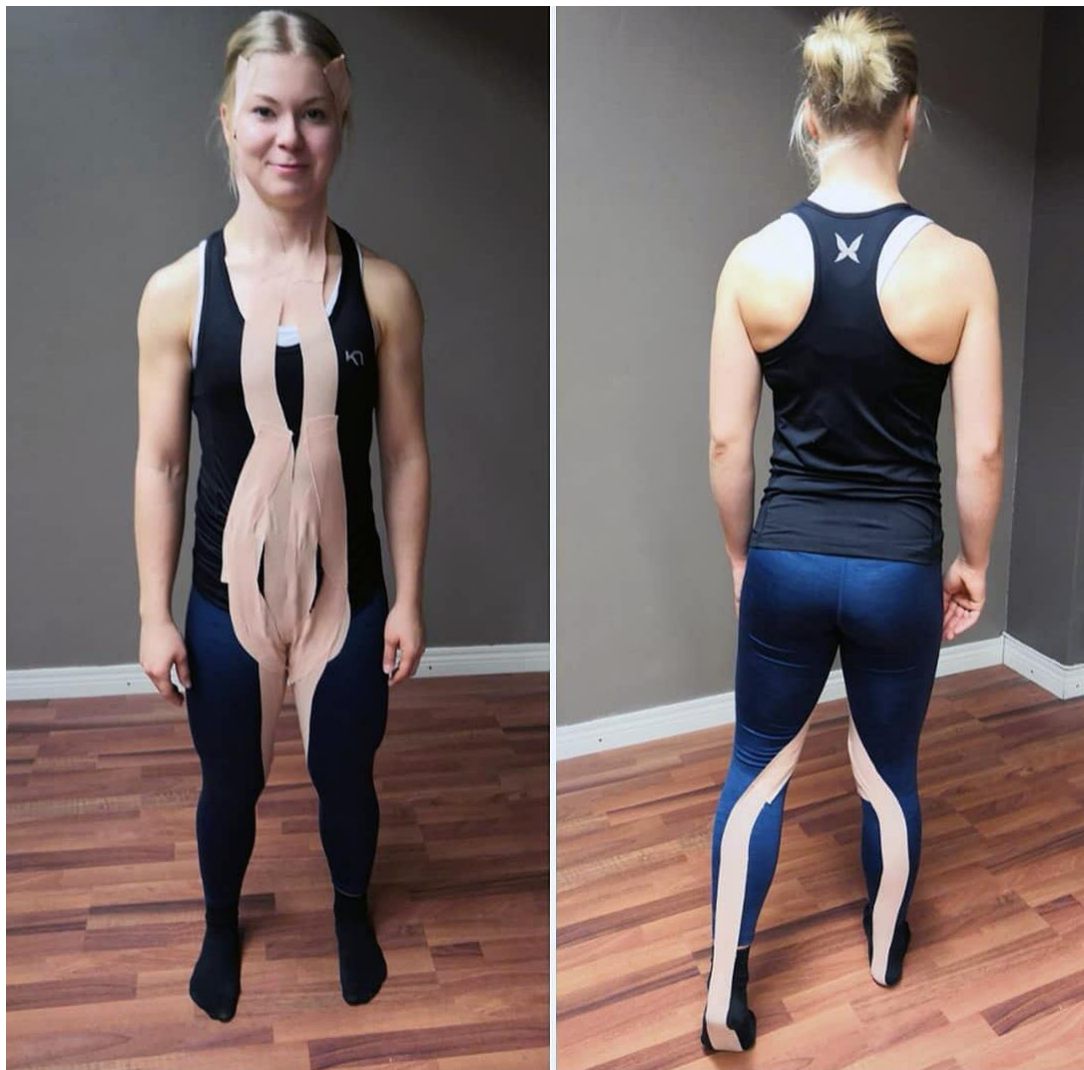
Ottaen huomioon raskauden aikaisen vatsalihasten heikkenemisen ja erkauman syntymisen, ryhdin muutokset sekä tasapainohaasteet vielä synnytyksen jälkeen, on spiraalilinjan huomioiminen synnytyksen jälkeisessä harjoittelussa merkittävä.



Kuva 3. Nämä kuvat havainnollistavat, kuinka tärkeä rooli spiraalilinjalla on tasapainon säilyttämisessä eri tasoissa.

5.3.2 Syvä etulinja

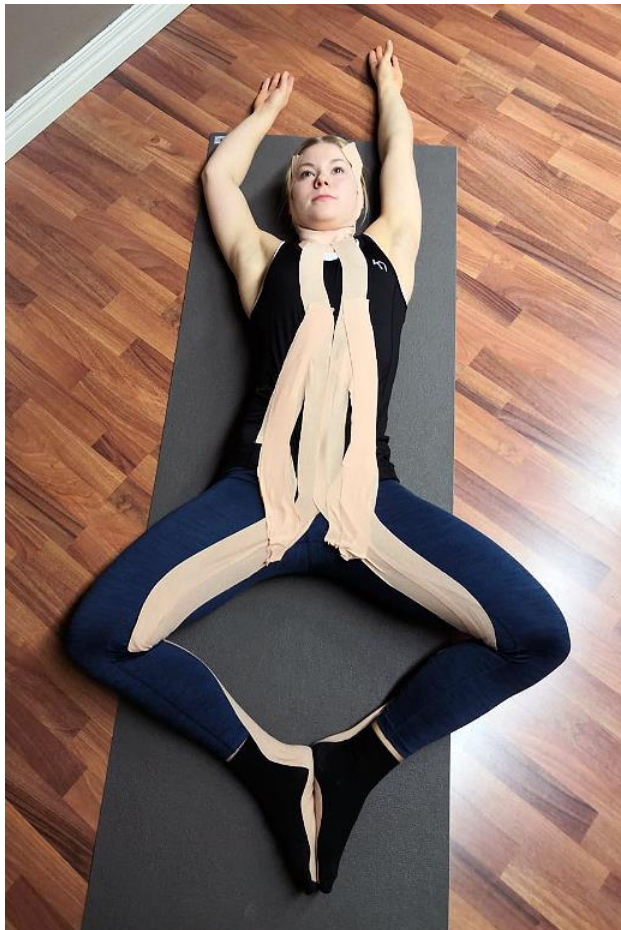
Synnyttäneiden naisten kohdalla lihastoimintaketjuista myös syvä etulinja on keskeisessä roolissa, sillä sen merkitys esimerkiksi keskivartalon tuen kannalta on huomattava. Syvä etulinja muodostaa ikään kuin ytimen, jonka ympärillä muut linjat kulkevat ja toimivat. Sen lähtökohta on jalkaholvia kannattelevissa jalkapohjan lihaksissa, josta se nousee pohjeluiden takapintaa pitkin ylös reiden lähentäjälihakseen. Siellä se jakaantuu kahtia, joista isompi osa kulkee lonkkanivelen kautta lannerankaan ja pienempi osa reiden takapinnan kautta lantionpohjaan ja siitä lannerankaan, jossa osat yhdistyvät. (Myers 2012, 179.) Syvä etulinja jatkaa matkaa nelipäisen kylkilihaksen kautta syvään vatsalihakseen, palleaan, kaularangan syvien koukistajien kautta purentalihaksiin päättyen ohimolihakseen (Puranen & Kettukangas 2019, 17).



Kuva 4. Tässä kuvassa näkyy, kuinka syvä etulinja on enemmän kolmiulotteinen kokonaisuus muodostaen keskivartalon 'ytimen'.

Syvä etulinja ei itsessään tuota liikettä, mutta toimii vahvana tukijana muiden lihasketjujen toimintaan. Muista linjoista poiketen syvä etulinja on enemmän kolmiulotteinen kokonaisuus, kuin pelkästään lineaarinen jatkumo (Myers 2012, 179-181.) Raskauden aikana syvään etulinjaan kohdistuu paljon fysiologisia muutoksia, joten sen huomioiminen harjoitteita suunniteltaessa on olennaista. Lantiopohjan ja syvän vatsalihaksen toimintavaikeudet saattavat olla seurausta kiristävästä sisäreisistä. Faskian kolmiulotteinen verkosto huomioiden myös syvät pakaralihakset ovat faskialla yhteyksissä lantiopohjaan. Näin ollen hyvin vahva ja kireä pakaralihas voi aiheuttaa lantiopohjaan toimintahäiriöitä pakaralihasten aiheuttaman vedon takia. Vastaavanlaista vetoa aiheuttavat kireän pakaralihaksen ja sisäreiden lisäksi myös kireä etureisi tai suorot vatsalihakset. (Puranen & Kettukangas 2019, 80.) Syvän etulinjan merkitys korostuu myös ryhdin ylläpitämisessä (Myers 2012, 179).

Koska syvään etulinjaan kohdistuvat rasitteet raskauden ja synnytyksen aikana ovat huomattavia, on tämän toimintaketjun huomioiminen tärkeää synnytyksen jälkeisen palautumisen tukemisessa.



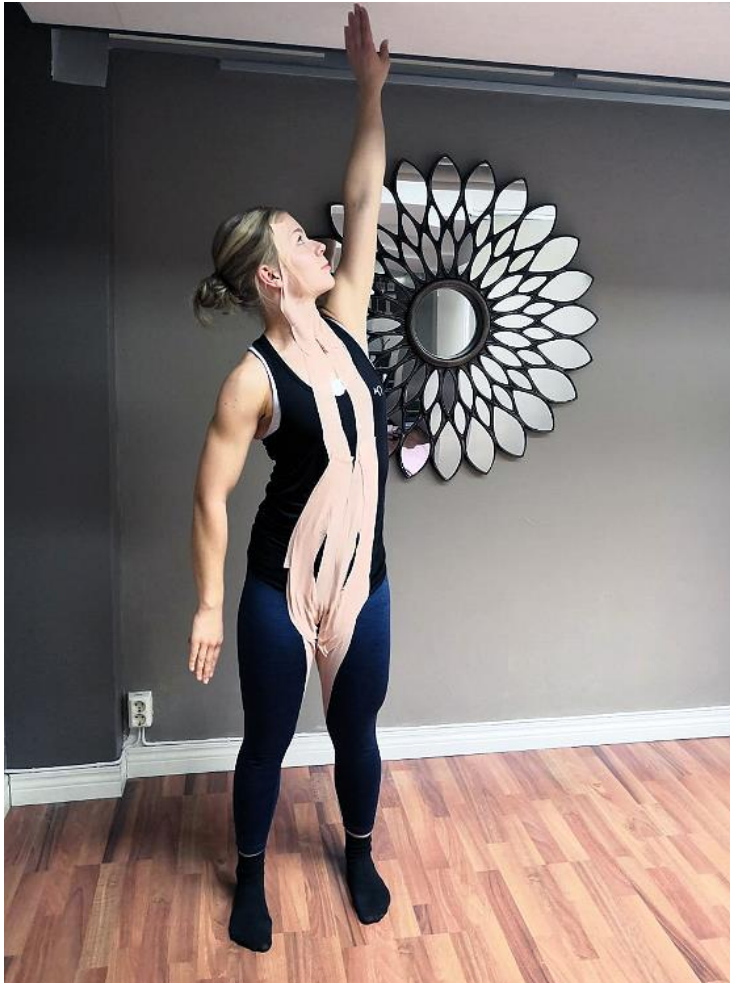
Kuva 6. Tämä kuva havainnollistaa syvän etulinjan kokonaisuutta ja sitä, kuinka esimerkiksi lantiopohjan ja syvän vatsalihaksen toimintavaikeudet saattavat olla seurausta kiristävästä sisäreisistä.

6 LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Synnytyksen jälkeisen liikunnan saa aloittaa niin pian, kuin äiti kokee olevansa siihen valmis (Erkola 2011, 183). Liikunta synnytyksen jälkeen on tärkeää, sillä se edistää synnytyksestä palautumista, parantaa kuntoa sekä kohentaa mielialaa ja auttaa jaksamaan arjessa. Liikkuminen tulee aloittaa synnytyksen jälkeen rauhallisesti oman voinnin mukaan ja sitä tulisi lisätä vähitellen kohti yleistä liikuntasuositusta, jolloin viikoittain tulisi harrastaa kestävyysliikuntaa sekä tehdä lihas- kunto- ja kehonhuoltoharjoitteita. Koska raskauden aikaisten hormonaalisten muutosten seurauksena nivelsiteet ovat löystyneet, tulisi aluksi välttää lajeja, joihin sisältyy voimakkaita hyppyjä tai nopeita suunnanmuutoksia. (Liikunta synnytyksen jälkeen 2019.) Hyppyjen, loikkien ja juoksun välttäminen on aiheellista, mikäli virtsankarkailua tai tuki- ja liikuntaelin kipuja esiintyy (Äitiysliikunta-akatemia 2019b).

Lantiopohjalihasten harjoittaminen on tärkeää aloittaa heti synnytyksen jälkeen, vaikka jo synnytys sairaalassa (Liikunta synnytyksen jälkeen 2019). Synnytyksen jälkeinen lantionpohjanlihasten harjoittaminen nopeuttaa synnytyksestä palautumista. Selvää käytäntöä lantionpohjalihasten harjoittamiseen synnytyksen jälkeen ei ole Suomessa määritelty. Lantionpohjanlihasten harjoitteet voidaan hyvin yhdistää muuhun liikunnanohjaamiseen. (Aukee & Tiihonen 2010, 2384-2385.) Mikäli välilihan tai emättimen alueelle on tullut synnytyksessä laajoja, kipua aiheuttavia repeämiä, lantiopohjan lihasten vahvistaminen aloitetaan kivun loputtua (Sariola ym. 2014, 337).

Synnytyksen jälkeen lantiopohjalihasten tunnistaminen voi olla haasteellista ja sen vuoksi on hyvä harjoitella ensin niiden aktivoimista. Koska lantiopohjanlihaksia kulkee kolmessa eri kerroksessa, on niitä myös tärkeää aktivoida ja harjoittaa eri suunnissa. Perinteisen ylös-alas tehtävän virtsaputken, emättimen ja peräaukon supistusharjoituksen lisäksi, lantiopohjanlihaksia on hyvä harjoittaa eteen-taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä häntäluusta häpyluuhun ja sivuttaissuunnassa istuinkyhmystä toiseen. Jotta lantiopohjanlihaksen toimivat parhaiten arjen eri tilanteissa, on niiden harjoittelussa hyvä huomioida eri voiman tasot: kestovoima, nopeusvoima ja maksimivoima. (Äitiysliikunta-akatemia 2019a.) Myofaskiaalinen näkökulma huomioiden lantiopohjalihasten harjoittelu tehdään kokonaisvaltaisten koko lihastoimintaketjun kattavien liikkeiden yhteydessä, jolloin erilaisten kurotusten kautta haetaan lantiopohjalihasten spontaania aktivoitumista.



Kuva 7. Kurkotusten kautta keskivartalon syvä tuki aktivoituu tiedostamatta.

Lantiopohjalihasten harjoittelun lisäksi tärkeää on vahvistaa erityisesti selkä- ja vatsalihaksia (Selkäkipu synnytyksen jälkeen 2019). Heti synnytyksen jälkeen on tärkeää kiinnittää huomiota raskausaikana muuttuneeseen ryhtiin. Synnytyksen jälkeen tulisi oppia hahmottamaan omaa ryhtiä uudelleen. Hyvä ryhti on tärkeä lihasten oikein toimimisen sekä kiputilojen välttämisen kannalta. Vauvaa hoitaessa ja kantaessa tulee huomioida myös oma ergonomia. (Camut & Tuokko 2015, 5, 7.)

Keskivartalossa lihakset kulkevat kolmessa kerroksessa. Selkärangan tuen kannalta syvien lihasten tulisi aktivoitua ennen pinnallisia. (Sandström & Ahonen 2011, 225.) Perinteisen näkemyksen mukaan vatsalihasten harjoittelussa edetään vaiheittain, jolloin harjoittelu aloitetaan poikittaisen vatsalihaksen aktivoinnista. Poikittaisen vatsalihasten harjoittamisen keveillä ja lyhyillä supistusliikkeillä voi aloittaa heti synnytyksen jälkeen. Alkuun tehdään poikittaisen vatsalihaksen tunnistamisharjoituksia yhdessä lantiopohjalihasten harjoittelun kanssa. Kun poikittainen vatsalihas on

vahvistunut, voi siirtyä vinojen vatsalihasten harjoitteisiin. Viimeisenä vatsaliharjoitteluun lisätään suorien vatsalihasten harjoitteet. (Camut & Tuokko 2015, 7-8.) Tunnistamisharjoitteista on hyvä aloittaa, mutta lihasten löydyttyä kannattaa siirtyä toiminnallisten harjoitteiden pariin, koska syvien tukilihasten tulisi aktivoitua liikkeessä. Toiminnallisissa harjoitteissa hyödynnetään pitkiä lihastoimintaketjuja, niin liikkuvuus-, kuin lihaskuntoharjoittelussa. (Puranen & Kettukan- gas 2019, 23.) Ryhti, liike ja liikkeiden hallinta yhdessä luovat pohjan kannatella kehoa erilaisissa tilanteissa paremmin, kuin pelkkä asentotutkimus (Sandström & Ahonen 2011, 178).

6.1 Synnytykseen liittyvien toimenpiteiden vaikutus liikunnan aloittamiseen

On hyviä huomioida, että synnytykseen liittyvät toimenpiteet, kuten sektio, imukuppi-synnytys tai joskus myös tavallinen välilihanleikkaus siirtävät täysipainoisen harjoittelun aloittamista. Esimerkiksi sektion jälkeen täytyy odottaa haavan paranemista. (Rauramo 2012, 240.) Kokonaisuudessaan sektiosta toipuminen on useimmiten kuitenkin nopeaa. Leikkauksen jälkeinen toipilasaika kestää noin kuukauden. Toipilasaikana tulee välttää raskaita kotitöitä, erityisesti painavien taakkojen nostamista sekä voimakkaita ja nopeita vartalon kiertoliikkeitä, jotka aiheuttavat kipua leikkaushaavan alueella. (HUS Helsingin yliopistollinen sairaala 2018, 22.)

Sektioalueen arpea on hyvä lähteä käsittelemään arven umpeuduttua. Arpikäsittelyn tavoitteena on estää kiinnikkeiden muodostuminen arven ympärille. Arpikäsittelyllä tarkoitetaan arpea ympäröivien kudosten käsittelyä pyörivin liikkein. Kun sektiosta on kulunut kolme kuukautta, voi arpikäsittelyä tehdä voimakkaammin, arpea ympäröiviä kudoksia nostaen. (Äitiysliikunta-akatemia 2019b.) Mikäli arpea ei käsitellä ja arpikudos pääsee muodostamaan tiukkoja kiinnikkeitä faskiaalisiin kerroksiin, on mahdollista, että arpi aiheuttaa ongelmia myofaskiaaliseen järjestelmään vielä vuosienkin kuluttua. Vanha sektioarpi voi aiheuttaa esimerkiksi lantiopohjan ja alaraajojen toimintahäiriöitä. (Pihlman & Luomala 2016, 155.) Leikkausalueen kudosten joustavuutta parantavien, kevyiden harjoitteiden tekeminen on hyvä aloittaa, kun sektiosta on kulunut 2-3 päivää. Tällaisia liikkeitä ovat esimerkiksi selinmakuulla tehtävät lantionnostot polvet koukussa sekä rauhalliset polvien kierrot puolelta toiselle. Näitä liikkeitä tulisi tehdä kahdesti päivässä noin 10 kertaa, neljän viikon ajan synnytyksen jälkeen. (HUS Helsingin yliopistollinen sairaala 2018, 23.)

Välilihan alueelle tehdyt leikkaukset ja mahdolliset emättimen repeämät paranevat noin viikossa. Synnytyksen jälkeinen normaali jälkivuoto ei ole este liikunnan aloittamiselle. (Rauramo 2012, 240.) Äidin liikkussa enemmän, on mahdollista, että jälkivuodon määrä lisääntyy hetkellisesti.

Jälkivuodon lisääntyminen liikunnan yhteydessä ei ole vaarallista. Se palautuu ennalleen noin parin tunnin kuluttua liikunnan lopettamisen jälkeen. (HUS Helsingin yliopistollinen sairaala 2018, 21.)

6.2 Motorinen kontrolli harjoittelussa

Turvalliseen ja oikeaoppiseen liikkeen tuottamiseen tarvitaan kehon asennon ja liikkeen tunteista (Lindberg 2015b, 39). Jos asentotunto häiriintyy, kalvojen välinen venytys jakaantuu epätasaisesti sidekudokseen. Tästä seuraa nivelten liikelaajuuksien rajoittumista sekä liikehallinnan puutetta. Keho pyrkii mukautumaan uuteen liikkeeseen ja kompensoi virheellistä asentoa. Tämän myötä syntyy puolestaan lihasepätasapainoa ja vääriä liikemalleja, jotka näkyvät pitkään jatkuesaan muun muassa kipu- ja tulehdustiloina. (Pihlman & Luomala 2016, 161, 221.) Raskauden aikana asentotunnon heikkeneminen on normaalia, joten motoriseen kontrolliin tulee kiinnittää huomiota liikunnan aloittamisessa synnytyksen jälkeen.

6.3 Myofaskiaalinen harjoittelu synnytyksen jälkeen

Myofaskiaalisen harjoittelun pääperiaatteisiin kuuluu mahdollisimman laaja-alainen ja monipuolinen kehon käyttö kuormitusmallia vaihtelemalla. Eristetyt yhden lihaksen harjoitteet ja venytykset tismalleen samalla tavalla tietylle alueelle kohdistuen ovat yksipuolisia. Voimantuoton ja kokonaisliikkeen tulisi olla hallittua, jotta liike saadaan aikaiseksi lihastoimintaketjuja hyödyntäen. Aktiivisessa liikkeen hallinnassa syvät niveliä ja rankaa tukevat lihakset aktivoituvat liikkeen aikana. Kehosta tuleva informaatio ja kyky liikkeen säätelyyn muokkaavat keskushermostoon liike-malleja. Toiminnallisen harjoittelun myötä harjoittelusta tulee kolmiulotteisempaa ja kehon hallinta on mahdollista yllättävissäkin tilanteissa. (Lindberg 2019a; Puranen & Kettukangas 2019, 22-23.) Synnytyksen jälkeen on syytä keskittyä kehon palautumiseen synnytyksestä luoden pohjaa muulle liikunnalle.

Lihastoimintaketjujen huomioiminen harjoittelussa on tärkeää, sillä toisen lihaksen yliaktiivisuus voi olla yhteyksissä saman lihastoimintaketjun toisen lihaksen aktivoitumisen vaikeuksiin. Lihastoimintaketjuista sekä spiraalilinja että syväetulinja ovat molemmat yhteydessä myös jalkapohjiin. Pienikin virheasento jalassa voi aiheuttaa suuria muutoksia kehossa aina kalloon saakka. Pitkittäisen jalkaholvin jännittyminen aktivoi spiraalilinjan yhteyksien kautta myös pakaralihasta,

jonka aktivoituminen on lantion hallinnan kannalta olennaista. Jos jalkaholvi on madaltunut, saattaa se johtaa keskimmäisen pakaralihaksen heikkoon aktivoitumiseen ja tämän myötä lantionhallinnan vaikeuksiin. (Puranen & Kettukangas 2019, 80, 108 - 109.) Samalla periaatteella toimivat myös muut lihastoimintaketjut.

7 OPINNÄYTETYÖN JA LIIKUNTAKURSSIN TOTEUTUS

Pohjana toiminnalliselle opinnäytetyöprosessillemme oli lineaarinen malli (kuvio 1). Sekä koko opinnäytetyöprosessi että liikuntakurssin toteuttaminen etenivät lineaarisen mallin mukaisesti. Lineaarinen malli on yksi toiminnallisen opinnäytetyön etenemisen malleista, jossa työn vaiheet etenevät kaavamaisesti peräkkäisinä vaiheina. Lineaarisen mallin mukaan toteutettuna työ etenee tavoitteen määrittelystä, työn suunnitteluun ja toteutukseen, jonka jälkeen prosessi päätetään ja arvioidaan. Muita toiminnallisen opinnäytetyön malleja ovat esimerkiksi spiraalimalli ja konstruktivistinen malli. Näissä malleissa kehittämistyö etenee sykleinä. Spiraalimallissa syklit reflektoidaan, jonka perusteella suunnitellaan ja kehitetään toimintaa eteenpäin ja tästä seuraa taas uusi reflektointi. Malli etenee spiraalimaisesti eteenpäin niin pitkään kunnes tuote on valmis. Konstruktivistinen malli yhdistää lineaarisen ja spiraalimallin vahvuudet sekä kehittämistoiminnan. Mallissa korostuu yhteisöllinen ja osallistava näkökulma. Työstövaiheessa työskentelyä toimijoiden kesken voi tapahtua jopa päivittäin, jolloin kehittämishanketta viedään aktiivisesti eteenpäin. Tämä malli soveltuu toteutustapansa vuoksi puolestaan parhaiten kehittämishankkeisiin, jossa tuotoksena syntyy esimerkiksi malli, kuvaus, opas, kirja, esite, toimintapäivä tai kansio. (Salonen 2013, 13-18.)

Valitsimme lineaarisen mallin, sillä se tukee tavoitteellista ja suunniteltua tuotetta. Toteutusta varten oli asetettu ajankohta, johon mennessä suunnitelma tuli olla tehtynä. Näin ollen opinnäytetyön malliksi oli loogista valita lineaarinen suoraviivainen malli. Se tukee myös ohjaamisen prosessin mallia, johon perehdyimme teoriaosuudessa. Seuraavissa kappaleissa esittelemme opinnäytetyöprosessimme etenemisen lineaarisen mallin mukaisessa järjestyksessä.



Kuvio 1. (Salonen 2013, 15).

7.1 Tavoitteiden määrittely

Työmme tavoitteen määrittely tehtiin opinnäytetyön aiheanalyysivaiheessa helmikuussa 2019. Tavoitetta määrittäessämme mietimme tavoitteiden asettamista niin oman oppimisen ja ammatillisen kasvumme, työn toimeksiantajan, kuin opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen eli liikuntakurssille osallistuvien näkökulmasta. Koko opinnäytetyöprossille asettamamme yleiset tavoitteet on esitelty tämän opinnäytetyöraportin kappaleessa ”1.3 Tavoite ja tutkimuskysymykset.” Opinnäytetyöprosessi eteni pääpiirteissään helmikuussa 2019 asetettujen tavoitteiden mukaisesti, mutta tutkimuskysymyksiä ja liikuntakurssin yksittäisten kertojen tavoitteita tarkennettiin vielä suunnitteluvaiheessa.

Liikuntakurssimme kokonaistavoitteena oli, että hiljattain synnyttäneet naiset aktivoituisivat liikumaan mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen. Lisäksi tavoitteena oli, että harjoittelu olisi osallistujille mielekästä ja edistäisi oikealla tavalla jokaisen osallistujan palautumista. Vaikka kurssi toteutui ryhmämuotoisena, tavoitteena oli huomioida osallistujat myös yksilöllisesti, antaen tarvittaessa henkilökohtaista ohjausta. Liikuntakurssilla tehtyjen harjoitteiden tavoitteena oli myös, että opitut taidot, kuten oman kehon kannattelu ja ryhdin hallinta siirtyisivät normaaliin arkeen, näkyen hyvänä ergonomiana päivittäisissä toiminnoissa. Omaa palautumista synnytyksen jälkeen voi seurata yleiskunnon kohoamisella, ryhdin ja erkauman palautumisella, arjessa jaksamisella sekä mahdollisten tuki- ja liikuntaelinvaijien vähenemisellä. Kurssin aikana liikunnanohjauksen lisäksi tavoitteena oli, että osallistujat saivat tietoa raskaudesta ja synnytyksestä palautumisesta sekä liikunnan aloittamisesta synnytyksen jälkeen.

7.2 Suunnittelu

Työn suunnitteluvaihe oli kevään ja kesän 2019 aikana. Jotta meidän oli mahdollista suunnitella liikuntakurssi synnyttäneille naisille myofaskiaalinen näkökulma huomioiden, täytyi meidän vielä suunnitelmavaiheessa syventää osaamistamme aiheeseen liittyvissä koulutuksissa sekä kirjallisuudesta. Kokonaisuudessaan suunnitelmavaiheen voidaan katsoa koostuneen kahdesta eri osiosta. Aluksi teimme alustavia suunnitelmia opinnäytetyöprosessin kokonaisuudesta sekä liikuntakurssin sisällöstä yhdessä toimeksiantajamme kanssa ja samalla sovimme liikuntakurssin toteutuksen ajankohdan.

Suunnitteluvaiheen alussa sovimme toimeksiantajan kanssa, että liikuntakurssi toteutetaan pienryhmänä, koska ajattelimme sen helpottavan niin osallistujien keskinäistä vuorovaikutusta, kuin meidän ohjaajien vuorovaikutusta osallistujien kanssa. Kun ryhmätoiminta toteutuu pienryhmänä, on myös enemmän mahdollisuuksia antaa yksilöllistä ohjausta osallistujille (Rovio 2007, 173).

Etukäteen emme tienneet, millainen liikuntatausta ryhmään ilmoittautuneilla on. Näin ollen päätimme suunnitteluvaiheessa, että toteutamme kurssin, joka luo pohjaa muulle liikunnalle aikaisemmasta liikuntataustasta riippumatta. Jo liikuntakurssin suunnittelussa pyrimme siihen, että kaikilla osallistujilla olisi mahdollisuus aloittaa synnytyksen jälkeinen harjoittelu omaan palautumiseen nähden sopivalta tasolta.

Suunnitteluvaiheessa, huhtikuussa 2019, laadimme kurssikuvauksen Kuopion kansalaisopiston kurssitarjottimelle. Kurssikuvaus laadittiin opinnäytetyön toimeksiantajan antamien ohjeiden mukaisesti, ja se julkaistiin kansalaisopiston kurssioppaassa toukokuussa 2019. Ilmoittautuminen kurssille alkoi 20.5.2019. Oppaassa oli seuraavanlainen kuvaus kurssista:

Faskiaalinen harjoittelu synnyttäneille:

Synnytyksestä palautumista edistävä tunti koostuu tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavista harjoitteista huomioiden faskiaalinen liikkuvuusharjoittelu sekä liikehallinta. Kurssi toteutuu kahden liikunnanohjaaja (AMK) opiskelijan toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka vuoksi kurssille osallistuvilta kerätään palaute. Kurssin harjoitteet on suunniteltu aloitettavaksi pian synnytyksen jälkeen, joten toiveena on, että kurssin alkaessa synnytyksestä on kulunut korkeintaan kolme kuukautta. Oma jumppapatja mukaan.

Suunnitelmavaihe eteni liikuntakurssin rakenteen tarkempaan suunnitteluun. Yksittäisille ohjauskerroille laadittiin teemat, jotka ohjasivat yksittäisten kertojen tavoitteiden sekä kurssin kokonaistavoitteen saavuttamiseen. Ohjauskertojen tavoitteet olivat:

1. Lantiopohjalihakset ja core
2. Lantionhallinta
3. Lapatuki
4. Nilkka ja jalkaterä
5. Ryhti
6. Kertaus

Kun olimme suunnitelleet liikuntakurssin rakenteen ja yksittäisten kertojen tavoitteet toteutettavalla liikuntakurssille, suunnittelu eteni yksittäisten ohjauskertojen sisältöjen tarkempaan suunnitteluun. Laadimme jokaista ohjauskertaa varten tuntisuunnitelman. Jokaisella ohjauskerralla

huomioimme kehon kokonaisuutena, vaikka painopiste tuokiolla oli kunkin ohjauksen tavoitteen ja teeman mukainen. Jokainen tuokio koostui alkuorientoitumisesta, harjoitusosiesta sekä loppurentoutuksesta.

7.2.2 Harjoitteiden valinta

Kurssin harjoitteet valitsimme yksittäisen ohjauksen tavoitteiden mukaisesti pääasiassa FasciaMethod ja ProMethod- sekä Äitiysliikunta Akatemian koulutuksissa käydyistä harjoitteista. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien ryhmäliikuntaan suunnittelema kehonhuoltomenetelmä (ProFTraining Finland). FasciaMethodin pääperiaatteet ovat myofaskian sekä tuki- ja liikuntaelimistön terveys (Puranen & Kettukangas 2019, 127). Liikepankissa olevien harjoitteiden suunnittelussa fysioterapeutit ovat hyödyntäneet Thomas Myersin määrittämiä lihastoimintaketjuja, joiden olemassa olon he ovat myös itse voineet fysioterapiatyössään todentaa. Näin ollen liikepankin liikkeet tukevat näkemystämme myofaskiaalisesta harjoittelusta.

Harjoitteiden tavoitteena oli löytää tuntemus omaan kehoon synnytyksen jälkeen, hakien myös spontaania syvän tuen aktivoitumista erilaisten kurotusten ja liikehallinnan kautta. Toisaalta spesifit harjoitteet tyypillisesti raskausaikana heikentyville lihasryhmille oli olennaista huomioida kurssimme sisällössä tuki- ja liikuntaelinterveyden kannalta. Huomioimme vatsalihasten välisen erkauman kurssin harjoitteiden suunnittelussa, sillä jo fysiologisista syistä kaikilla kurssille osallistuvilla erkauma ei ollut vielä palautunut, kun kurssin alkaessa synnytyksestä oli kulunut enintään kolme kuukautta. Jo harjoitteita valitessa pyrimme suunnittelemaan liikkeet niin, että pystyimme antamaan osallistujille vaihtoehtoisia liikkeitä. Näin jokaisella oli mahdollisuus tehdä kurssin harjoitteet omaan palautumiseen nähden sopivalla tasolla. Kurssin loppupuolella otimme mukaan myös toiminnallisempia lihaskuntoharjoitteita, jotka tehtiin seisoma-asennossa vastuskuminauhaa hyödyntäen. Myös näissä harjoitteissa oli tärkeä seurata vatsan seutua ja löytää syvän vatsan tuki liikkeen aikana.

Kurssin tavoitteena oli opettaa kannattelemaan kehoa ja hallitsemaan kehon ergonomiset asennot myös normaalissa arjessa, ohjatun tuokion ulkopuolella. Näin ollen suosimme paljon kokonaisvaltaisia toiminnallisia liikkeitä, jolla pyrimme tukilihasten aktivoitumiseen myös päivittäisissä toiminnoissa.

7.3 Käytännön toteutus

Työn toteutus ajoittui syys-lokakuulle 2019, jolloin ohjasimme liikuntakurssin Kuopion kansalaisopistolla. Kurssi toteutui kuutena tunnin mittaisena harjoituskertana. Osallistujia kurssille oli ilmoittautunut 12, joista paikalla jokaisella ohjauskerralla oli 6-10. Käytännön toteutus eteni suunnitelman mukaisilla teemoilla ja harjoitteilla, joita olimme suunnitelleet jokaiselle kerralle teeman mukaisesti.

Havaintojemme mukaan teemat olisivat vaatineet enemmän aikaa asian opetteluun. Jos ohjauskertoja olisi ollut enemmän, olisimme voineet pitää samaa teemaa kaksi kertaa peräkkäin, jolloin aiheen sisäistäminen ja oppiminen olisi ollut helpompaa. Nyt jo yhden kerran poissaolo aiheutti ongelman, jossa tieto yhden merkittävän osa-alueen oppimiselta jäi vähäiseksi. Kertasimme käymämme asioita muiden teemojen yhteydessä, mutta syvällisempi tieto tuli aina kullakin tapauksella.

Halusimme lisätä kurssilaisten tietoutta siitä, kuinka harjoitteissa voi edetä, joten näytimme aina vaihtoehtoja mihin liikkeeseen voi siirtyä hallitessaan edellisen tason. Seuraavalle tasolle siirtyessä korostimme seuraamaan vatsan seutua, joka ei saa lähteä 'pömpähtämään', vaan syvän tuen tulee olla aktiivinen kaikissa liikkeissä. Kurssin viimeisillä kerroilla lisäsimme liikkeisiin vastuskuinauhan sekä ohjasimme vahvistavia harjoitteita toiminnallisempaan suuntaan, jolloin liikkeitä tehtiin seisoma-asennossa.

Koska tavoitteena oli lisätä osallistujien tietoutta liikkumisesta synnytyksen jälkeen ja rohkaista heitä synnytyksen jälkeiseen liikuntaan, jaoimme osallistujille kirjallisia ohjeita harjoitteiden suorittamisesta. Tällä pyrimme siihen, että harjoitteiden tekeminen ja säännöllinen liikkuminen jatkuisivat myös kurssin päättymisen jälkeen. Viimeisellä kerralla jaoimme kotiharjoittelun tueksi valmiin harjoitusohjelman, jonka liikkeet ohjasimme kurssilla viimeisellä tapaamiskerralla.

7.4 Pättäminen ja arviointi

Viimeisimmässä eli työn päättämisen- ja arviointivaiheessa lokakuussa 2019 tarkastelimme sekä opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan että opinnäytetyön toiminnallista osuutta eli liikunta-

kurssin toteutumista itsessään. Opinnäytetyöprosessin kokonaisuutta arvioimme opinnäytetyöraportin otsikon 'Pohdinta' alla. Toteutuneesta liikuntakurssista saimme kurssin aikana suullista palautetta kurssin osallistujilta. Tämän lisäksi olimme sopineet työmme toimeksiantajan ja työelämän yhteyshenkilön, Anu Rissasen, kanssa, että kurssille osallistujilta kerätään kirjallinen palaute sähköisesti Kuopion kansalaisopiston toimintatavan mukaisesti.

Kuopion kansalaisopistolla on tapana kerätä palautetta eli pedagogista arviointia vuosittain sähköisellä palautelomakkeella. Sen tarkoituksena on kehittää ohjaajan ominaisuuksia, opetuksen laatua sekä tunti- ja kurssisisältöjä. Arviointi toteutetaan aina marraskuussa ja sitä hyödynnetään ohjaajan kehityskeskustelussa ja kurssisuunnittelussa. Sähköisen palautekyselyn uudistusprosessi oli kurssin päätyttyä vielä kesken, joten palaute kerättiin tavanomaisesta poiketen hyödyntämällä Google Forms -kyselyalustaa. Tiedotimme kurssilaisia palautteen keräämisestä jo ennakkoon ilmoittautumisvaiheessa kurssikuvauksessa. Osallistujista puolet eli kuusi henkilöä vastasi palautekyselyyn. Kurssin arviointilomakkeelta (liite 2) löytyy ”onnistui hyvin/kehitettävää” -kysymyksiä kurssin toteutukseen, ohjaajan toimintaan sekä opiskelijaryhmään liittyen. Lisäksi lopuksi on mahdollisuus antaa vapaamuotoinen kommentti.

Palautekyselyn yhteenvedossa (liite 3) selviää kurssilaisten tyytyväisyys kurssiin. 'Onnistui hyvin/kehitettävää' vastauksilla selvitettiin tietoa kurssin toteutuksesta. Ensimmäisellä kysymyksellä haettiin tietoa siitä vastasi sisältö ennakkotiedotusta, toinen kysymys antoi vastauksen etenemistähtiin ja aikatauluun. Lisäksi selvitettiin, olivatko sisältö ja työskentelytavat monipuoliset sekä oliko opetusmateriaali hyvää. Kaikkiin näihin vastauksiin 100% vastaajista eli puolet kurssilaisista oli vastannut 'onnistui hyvin'. Myös vapaa sana oli positiivista. Kirjallinen palaute vastasi hyvin saamaamme suulliseen palautteeseen, jota kerättiin kurssilaisilta kurssin aikana.

Osallistujat olivat kiitollisia siitä, että heillä oli ollut mahdollisuus osallistua liikuntakurssille pian synnytyksen jälkeen. He kokivat kurssin sisällön ja materiaalit monipuolisina ja laadukkaina. Harjoitteet tukivat synnytyksestä palautumista ja vinkit kotiharjoitteluun koettiin hyödyllisinä. Kurssin toteutuminen pienryhmänä sai kiitosta. Osallistujat kokivat tärkeäksi saadun henkilökohtaisen neuvonnan, jonka avulla he pystyivät valitsemaan itselleen sopivan tason esimerkiksi vatsalihas-ten alueelle tehdyistä harjoitteista. Tunnin henkeä kuvailtiin lämminhenkiseksi ja kurssia matkailun harrastukseksi, sillä kaikki osallistujat olivat samassa tilanteessa. Mikä tärkeintä, kurssi loi osallistujille myös kontakteja uusiin kaverisuhteisiin. Moni osallistujista olisi toivonut kurssin jatkumista vielä kuuden kerran jälkeen.

Saadun palautteen avulla kansalaisopiston liikuntasuunnittelijat pystyvät arvioimaan, onko kurssille kysyntää jatkossa ja olisiko se kannattavaa lisätä kurssitarjontaan. Opinnäytetyötämme ohjanneen Kuopion kansalaisopiston liikuntasuunnittelija Anu Rissasen palaute toteutuneesta liikuntakurssista oli positiivista. Hän koki, että työllä saavutettiin uusia kohderyhmiä ja pystyttiin tarjoamaan hyvinvointia tukevia palveluita niitä tarvitseville asiakkaille. Saadun palautteen myötä hän havaitsi, että tällaiselle tarjonnalle olisi tarvetta. Jatkossa tullaan miettimään, voisiko kurssin toteuttaa uudelleen samankaltaisena. Palautetta keräämällä myös me saimme tietoa siitä, kuinka olemme osallistujien mielestä onnistuneet kurssin sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa sekä siitä onko kurssille osallistuminen edistänyt naisten palautumista synnytyksestä ja motivoitunut harjoitteiden tekemiseen myös kotona.

Ennen kurssin toteutumista pohdimme sitä, kuinka äitien on mahdollisuus osallistua kurssille ilman vauvaa. Muutamilla kerroilla osalla äideistä saattoi olla vauva mukana kurssilla. Vauvat nukkuivat suurimman osan tunnista ja näin ollen äidit pystyivät hyvin keskittymään kurssin harjoitteisiin. Teimme myös havainnon siitä, kuinka liikuntakurssimme liikutti suurempaa kohderyhmää, kuin vain kurssille osallistujia. Moni kurssilaisista oli saanut ystävän tai puolison vaunulenkille tunnin ajaksi.

Liikuntakurssin päätyttyä arvioimme myös omaa onnistumistamme liikuntakurssin ohjaamisessa. Roosin käymät ProFTTraining-koulutukset ja molempien käymä äitiysliikunnan peruskoulutus antoivat paljon työkaluja liikuntakurssin suunnitteluun ja ohjaamiseen. Molemmille liikuntakurssi oli ensimmäinen äitiysliikunnan ohjaamiskokemus. Kokonaisuudessaan koimme onnistuneemme hyvin liikuntakurssin suunnittelussa ja ohjaamisessa. Roosin vahvempi koulutustausta aiheeseen näkyi osittain syvällisempänä osaamisena kurssilla käytyihin harjoitteisiin. Kurssin suunnitteluvaiheessa pohdimme yhden ohjauksen sopivaa kestoa. Tunti kestoksi oli hyvä valinta, lyhyempi aika ei olisi riittänyt aihealueiden käsittelyyn, kun halusimme lisäksi sisällyttää tunteihin alkuorientoitumisen ja loppurentoutuksen. Kunkin ohjauksen vastuut pyrimme jakamaan tasaisesti molemmille ohjaajille.

Kurssia varten tehdyt tuntisuunnitelmat ja osallistujille jaetun materiaalin halusimme jättää tämän opinnäytetyöraportin ulkopuolelle materiaalin kopioimisen estämiseksi. Tuntisuunnitelmat ja muu liikuntakurssin materiaali oli nähtävissä opinnäytetyön esitystilaisuudessa sekä opinnäytetyön arvioinnin tehneillä Kajaanin ammattikorkeakoulun opettajilla.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on tullut päätösvaiheeseen. On lähes vuosi aikaa siitä, kun projekti käynnistettiin. Sattumalta me, kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa, tapasimme toisemme yhteisessä harjoittelupaikassa. Tuntematta toisiamme, päätimme ryhtyä opintojen yhteen suurimmista projekteista yhdessä. Molemmilla meistä oli omat kiinnostuksenkohteemme ja näistä saimme luotua opinnäytetyöllemme aiheen, johon molemmat halusivat sitoutua. Opinnäytetyöprosessin aikana on ollut erilaisia vaiheita, välillä opinnäytetyön tekeminen on ollut aktiivisempaa, välillä opinnäytetyö on saanut odottaa muiden asioiden vuoksi. Nyt opinnäytetyöprosessin ollessa päätösvaiheessa, voimme todeta, että kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettavainen, antoisa ja mielenkiintoinen. Vaikka välillä opinnäytetyön tekeminen on ollut taka-alalla, on mielenkiinto aiheeseemme pysynyt yllä koko ajan. Yhteistyö meidän, opinnäytetyön tekijöiden, välillä on ollut mutkatonta, avointa ja reilua. Opinnäytetyöprosessi on saanut meidät kiinnostumaan yhä enemmän harjoittelusta faskioiden näkökulmasta sekä syventämään äitiysliikuntaosaamistamme. Tiedämme, että tulemme hyödyntämään opinnäytetyöprosessin aikana oppimaamme tulevaisuuden työssämme.

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus, Faskiaalinen harjoittelu synnyttäneille-kurssi, toi uudenlaisen liikuntakurssin Kuopion kansalaisopiston sekä koko Kuopion äitiysliikuntatarjontaan. Tavoitteidemme mukaisesti liikuntakurssin suunnittelu ja toteuttaminen kasvatti omaa ammatillista osaamistamme, lisäsi synnyttäneiden naisten tietoutta liikunnan aloittamisesta synnytyksen jälkeen, edisti heidän palautumistaan synnytyksestä sekä monipuolista Kuopion kansalaisopiston liikuntatarjontaa. Kurssi vahvisti ajatustamme siitä, että myofaskiaalinen kehonhuoltoharjoittelu soveltuu hiljattain synnyttäneille naisille. Tätä ajatusta tukee myös kurssille osallistuneiden palaute siitä, että he kokivat kurssin harjoitteet hyvinä ja synnytyksen jälkeistä palautumista edistävinä.

Uskomme vahvasti, että myofaskian sekä tuki -ja liikuntaelinterveyden huomioiminen liikunta-alalla tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Opinnäytetyöprosessin aikana näiden tietojen soveltaminen synnyttäneille naisille vastasi myös tarpeeseemme löytää konkreettisia ohjeita ja menetelmiä synnytyksestä palautumisen tueksi. Faskioiden huomioiminen myös sektioilla synnyttäneiden naisten kohdalla on tärkeää. Uskomme, että dynaaminen liikkuvuusharjoittelu edistää sektioarven parantumista, sillä kudokset pääsevät nesteytymään ja liukumaan vapaasti suhteessa toisiin. Näin on mahdollista ehkäistä kiinnikkeiden syntyä arpialueelle.

Opinnäyteprosessin aikana olemme saaneet huomata, että opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen. Sitä puoltaa muun muassa Äitiysliikunta-akatemia verkkosivuilta löytyvä Äitiysliikuntablogi, jonka blogitekstit ovat viime aikoina käsitelleet aiheita 'Faskioiden merkitys synnytyksestä palautumiseen' sekä 'Ryhdin merkitys synnytyksestä palautumiseen' (Äitiysliikuntablogi 2017-2019). Myös FasciaMethod – konseptin yhteistyö amerikkalaisen yliopiston kanssa kertoo aiheen ajankohtaisuudesta. Pelkästään urheilujohtamisen ja -valmennuksen tutkintoihin keskittyvä United States Sports Academy (USSA) on lanseerannut koulutustarjontaan FasciaMethod -konseptin. Englanninkielisen verkkokurssin ansiosta kuka tahansa joka puolella maailmaa voi opiskella FasciaMethod -ohjaajaksi. Pian on saatavilla myös englanninkieliset verkkokurssit ProFTrainingin kahdesta muusta konseptista, jonka jälkeen USSA:n kurssitarjonta laajentuu myös ProMethod ja PowerMethod -konsepteihin. (FasciaMethod-liikuntakonsepti lanseerattiin ensimmäisenä suomalaiskonseptina amerikkalaisen yliopiston koulutustarjontaan 2019.) Myös puutteellinen liikunnanohjaaminen raskaana oleville ja synnyttäneille on havaittu yleisemmin. Terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisi opinnäytetyöprosessimme päätösvaiheessa sosiaalisessa mediassa päivityksen, jossa kerrottiin Hoitotyön tutkimussäätiön koordinoiman työryhmätyöskentelyn aloituksesta. Työryhmätyöskentelyn tavoitteena on laatia hoitosuositus raskaana olevan ja synnyttäneen naisen liikuntaohjaukseen.

8.1 Tavoitteiden saavuttaminen ja opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessin aikana saavuttamiemme tavoitteita ja koko opinnäytetyöprosessia arvioitaessa tarkastelimme sitä, millaisia vastauksia saimme kysymyksiin, joihin halusimme prosessin aikana etsiä vastauksia. Kysymykset löytyvät kappaleesta '1.3 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset.'

Ensimmäinen kysymys, johon halusimme saada vastauksen, oli 'Kuinka myofaskiaalinen harjoittelu soveltuu synnyttäneille?'. Kartoitimme tietoa jo ennen kurssin alkua äitiysliikunnan parissa työskenteleviltä liikunta-alan ammattilaisilta. Heidän kokemusten mukaan dynaamiset myofaskiaaliset kehonhuoltoliikkeet ovat soveltuneet synnyttäneille piankin synnytyksen jälkeen. Myös me olemme vakuuttuneita dynaamisten kehonhuoltoliikkeiden soveltuvuudesta. Kurkottavien liikkeiden kautta pyritään jo lämmittelyssä aktivoimaan syviä tukilihaksia. Tätä kautta valmistellaan kehoa tulevaan harjoitteluun. Dynaamisen liikkeen ansiosta faskiaaliset rakenteet nesteytyvät ja pääsevät liukumaan suhteessa toisiinsa. Samalla kehotuntemus kasvaa liikehallinnan paran-

tuessa. Synnytyksen jälkeen myofaskiaalinen harjoittelu on syytä toteuttaa vielä ilman lisäpainoja, sillä tuki- ja liikuntaelinterveys huomioiden kehon tulee palautua synnytyksestä ja raskauden aikana heikentyvien tukilihasten tulee vahvistua riittävästi ennen painojen kanssa tehtäviä toiminnallisia lihaskuntoliikkeitä.

Toinen tutkimuskysymyksemme oli 'Millainen merkitys tuki- ja liikuntaelimistön kokonaisvaltaisella huomioimisella on synnytyksestä palautumiseen?'. Tähän kysymykseen löysimme vastauksen teorian tiedosta ottamalla huomioon myofaskiaalisen näkökulman. Näin ollen tuki- ja liikuntaelimistön kokonaisvaltainen huomioinen on merkittävää synnytyksestä palautumiseen. Tähän voimme perustella tietoa siitä, kuinka toisen lihaksen heikkous tai yliaktiivisuus voi olla yhteyksissä saman lihastoimintaketjun toisen lihaksen aktivoitumisen vaikeuksiin.

Kolmas tutkimuskysymyksemme oli 'Mitkä myofaskiaaliset meridiaanit ovat keskeisessä roolissa synnytyksestä palautumiseen?' Tähän kysymykseen löysimme vastauksen syventymällä Thomas Myersin määrittelemiin meridiaaneihin yhdistelemällä niitä synnytyksen aikana suurimman muutoksen kokeviin lihasryhmiin. Nämä lihasryhmät jakautuivat spiraalilinjan yläosaan sekä syvään etulinjaan.

Neljäs tutkimuskysymyksemme oli 'Kokevatko liikuntakurssin osallistujat harjoitteet sopiviksi ja synnytyksen jälkeistä palautumista tukeviksi?' Tähän kysymykseen saimme vastauksen liikuntakurssille osallistuneilta. Kurssin osallistujat kokivat harjoitteet sopivina ja niiden tekeminen pian synnytyksen jälkeen tuntui hyvältä. Verratessaan tuntemuksia omasta kehostaan kurssin ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla, osallistujat kokivat kurssin harjoitteiden edistäneen synnytyksen jälkeistä palautumista. Osa osallistujista koki kehonsa selvästi vahvistuneen ja pystyi etenemään kurssin aikana tehdyissä liikkeissä vaativammille tasoille.

Viimeinen tutkimuskysymyksemme oli 'Lisääkö liikuntakurssi tietoutta liikunnan aloittamisesta synnytyksen jälkeen?' Jo ennen kurssin alkua suunnittelimme antavamme kurssilla tietoa raskaudesta ja synnytyksestä palautumisesta sekä tarvittaessa perustelevaan, mitä varten joitakin liikkeitä teemme. Saamamme palautteen perusteella onnistuimme lisäämään tietoutta liikunnan aloittamisesta sekä siitä, kuinka lähteä jatkamaan harjoittelua tulevaisuudessa.

Mielestämme saimme riittävät vastaukset asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyöprosessi eteni tavoitteiden mukaisesti. Lähtökohtaisesti opinnäytetyön idea tuki opinnäytetyöprosessia, sillä siinä yhdistyi ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön. Lopputu-

loksena saimme hyvän tuotteen, joka on uudellinen, yksilöllinen ja persoonallinen. Se sopii erinomaisesti kohderyhmälle niin asiasisällöltään, kuin myös toteutettavaksi käytännössä. Tuotteestamme tuli informatiivinen sekä johdonmukaisesti etenevä. Opinnäytetyömme oli monitieteellinen, jossa yhdistyi eri tieteenaloja. Perusnäkökulma rakentui kuitenkin liikunnanohjaajan työn ympärille käytännön toteutuksen myötä.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön eettiset kysymykset nousivat pintaan jo aiheen valinnassa. Proses- sin alussa selvitimme opinnäytetyöstä tulevan hyödyn Kuopion kansalaisopistolle ja pohdimme, onko työ merkityksellinen ja toteuttamisen arvoinen. Mietimme kenen tarpeesta ja kenen ehdoilla opinnäytetyön aihe valitaan. (Opinnäytetyön eettiset suositukset.) Kansalaisopiston toiminta-ajatus tukee vahvasti opinnäytetyömme kohderyhmää, sillä sen perustehtävänä on tarjota kuntalaisille laadukasta ja elinikäistä oppimista tukevia, sekä hyvinvointia edistäviä kursseja kai- ken ikäisille (Toiminta-ajatus 2019). Havaintojemme mukaan Kuopiossa oli selvästi tarvetta liikun- taryhmälle, joka on suunnattu synnytyksen jälkeisen palautumisen tueksi. Näin ollen myös mah- dollisuus toteuttaa monipuolista liikuntaa pian synnytyksen jälkeen, tulee kuntalaisten tietoisuu- teen.

Tiedostimme harjoitusmenetelmää valittaessamme, että myofaskiaalinen harjoittelu kaipa-aa vielä reilusti lisää tutkimusnäyttöä ja pohdimme harjoittelumenetelmän soveltuvuutta synnyttäneille. Käydyt koulutukset ja perehtyminen aiheeseen vahvistivat menetelmän soveltuvuutta. Faskiaali- sista muutoksista raskausaikana ei ole saatavilla tutkimusnäyttöä, mutta perustieto faskiasta ja sen rakenteellisista ominaisuuksista mahdollistaa jo olemassa olevan tutkimustiedon soveltami- sen synnyttäneille naisille. Opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa otimme huomioon lähteiden luotet- tavuuden ja tietoa soveltaessa kysyimme alaan perehtyneiden fysioterapeuttien näkemyksiä ai- heeseen.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa tarkensimme vielä tutkimuskysymyksiä. Alkuun yhtenä tut- kimuskysymyksenä oli ”Tukeeko spontaani lantiopohja- ja syvien vatsalihasten aktivointi pinnal- listen vatsalihasten erkauman palautumista?”. Pohdimme kysymystä työn luotettavuuden kan- nalta ja totesimme, ettemme tule saamaan kysymykseen luotettavaa vastausta, sillä kurssin alka- essa osallistujien synnytyksestä on niin lyhyt aika, että erkauman spontaani palautuminen on useimmilla vielä kesken.

Opinnäytetyön toteuttamisvaiheessa huomioimme eettiset velvoitteet kurssiin osallistuvia henkilöitä kohtaan (Opinnäytetyön eettiset suositukset). Kurssille ilmoittautuminen toimi henkilön suostumuksena osallistua opinnäytetyöhön. Kurssikuvauksessa kerroimme, että kurssi toteutetaan opinnäytetyönä. Kurssin aikana tiedostimme, että kurssilaisilla oli mahdollisuus keskeyttää osallistuminen, milloin tahansa, syytä ilmoittamatta (Opinnäytetyön eettiset suositukset). Ottaessamme kurssilaisista valokuvia opinnäytetyön raportointia varten, pyysimme osallistujilta kirjallisen kuvausluvan kansalaisopiston toimintaohjeiden mukaan.

Opinnäytetyön raportoinnissa luotettavuus ja uskottavuus on nähtävillä menetelmien valinnoilla ja niiden perustelulla. Raportoinnissa noudatamme kirjoittamista ja raportointia koskevia eettisiä periaatteita ja sääntöjä. Lähdekriittisyys, tiedon luotettavuus ja soveltuvuus ovat toiminnallisen opinnäytetyön keskeisimmät eettiset perustat. Opinnäytetyötä kirjoittaessa oli tärkeä ottaa huomioon, ettei toisen tekstiä plagioitu, saatuja tuloksia ei kaunisteltu tai raportointia ei kirjoitettu harhaanjohtavasti ja havaintoja vääristäväksi. (Opinnäytetyön eettiset suositukset.)

8.3 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyö syvensi ammatillista kehitystämme hyvin monipuolisesti. Opinnäytetyömme kohderyhmä ja näkökulma vaati paljon itsenäistä opiskelua, sillä näitä aiheita ei ole liikunnanohjaaja (AMK) opinnoissa käsitelty. Uuden tiedon myötä asiantuntijuutemme on kehittynyt reilusti. Jo opinnäytetyöprosessiin lähdettyä havaitsimme uutta. Tiedon lisääntyttyä tulkitsimme ja yhdistimme tietoja sekä sovelsimme niitä jo aiemmin oppimiimme taitoihin. Koko prosessin aikana on kehittynyt niin kriittisyys eri näkökulmiin, luovuus niiden yhdistämiseen ja tätä myötä ongelmanratkaisukyky viedessä tieto käytännöntasolle.

Ammatillista kehitystä voi peilata myös liikunnanohjaajan kompetensseihin. Liikuntaosaamisen hallitsemisen myötä sovelsimme kohderyhmällemme sopivat liikuntamuodot ohjaukseen. Huomioimme hyvinvointi- ja terveystuensaamisen tuntemalla ja viemällä käytäntöön liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit, jonka pohjalta suunnittelimme harjoitusohjelmat teeman mukaisesti. Pystyimme toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijoina.

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen korostui kurssisuunnitelman sekä yksittäisten harjoituskertojen suunnitelmien myötä. Muodostimme omiin arvoihin ja tietorakenteisiin perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen hyödyntämällä eri ohjausmenetelmiä. Älykkäät ratkaisut näkyivät kurssillamme sähköisellä ilmoittautumisella sekä palautteenkeruussa.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen kehittyi opinnäytetyöprosessin aikana. Tunnistimme liikuntakulttuurin- ja palveluiden kehitysnäkymiä havaitsemalla tiedon saannin puutteita ja palveluiden tarjonnan vähäisyyttä kohderyhmällämme. Tiedon ja eri näkökulmien yhdistäminen sekä kriittinen arviointi kehitti liikunta-alan asiantuntijuuttamme.

LÄHTEET

- Alden-Nieminen, H., Borodulin, K., Laatikainen, K., Raitanen, J. & Luoto, R. (2008). *Synnyttäneisyys ja liikunta – liikkuvatko äidit riittävästi?* Lääkärilehti. Saatavilla 11.7.2019. <https://ka-mezproxy01.kamit.fi:2274/tieteessa/alkuperaistutkimukset/synnyttaneisyys-ja-liikunta-liikkuvatko-aidit-riittavasti/>
- Aukee, P. & Tiihonen, K. (2010). *Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantiopohjan toimintahäiriöihin*. Duodecim. Saatavilla 11.7.2019: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/20/duo99134>
- Camut, M. & Tuokko, J. (2015). Liikkuva äiti. Saatavilla: 18.7.2019: <https://docplayer.fi/7642510-Liikunta-raskauden-ja-vatsalihasten-erkaantumisen-ehdoilla.html>
- Duodecim. (2017.) *Lantiopohjan lihaskasvatustarjoaminen synnytyksen jälkeen ja virtsankarkailu*. Saatavilla: 23.9.2019: <https://www.kaypahoito.fi/nak05513>
- Erkkola, R. (2011). Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & Kujala, U. *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim.
- FasciaMethod-liikuntakonsepti lanseerattiin ensimmäisenä suomalaiskonseptinä amerikkalaisen yliopiston koulutustarjontaan (2019). ProFTraining Finland. Saatavilla 16.7.2019: <http://profraining.fi/index.php/2019/05/23/fasciamethod-liikuntakonsepti-lanseerattiin-amerikkalaisen-yliopiston-koulutustarjontaan/>
- Findley, T. & Shalwala, M. (2012). *The Fascia Research Congress from the 100 year perspective of Andrew Taylor Still*. Saatavilla 9.5.2019 <https://fasciaresearchsociety.org/sites/default/files/frc/still-100yrs-findley.pdf>
- Harju, J. (2018). *Neuvolan liikuntapalvelun kehittäminen tehokkaamman kohdentamisen avulla*. Pro gradu- tutkielma: Jyväskylä. Saatavilla 11.7.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57636/1/URN:NBN:fi:jyu-201804172099.pdf>
- Historia*. Kuopion kansalaisopisto. Saatavilla 8.7.2019: <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/kansalaisopisto/historia/>
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. (2007). Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.
- HUS Helsingin yliopistollinen sairaala. (2018). Teoksessa H. Kolanen, K. Koskinen, N. Kauppinen & M. Kujala (toim.) *Vauvamatkalla-opas synnyttäneelle*. Helsinki: Kopio Niini.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. (2010). *Matkalla ohjaajuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kansallinen äitiyshuollon asiantuntija ryhmä. (2013). Liikunta. Teoksessa R. Klemetti & T. Hakulinen-Viitanen (toim.) *Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 11.7.2019: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Kuopion kansalaisopisto. *Vauva-aikainen jooga*. Saatavilla 8.7.2019: <https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=16416>

Kiljunen, M. & Vesa, S. (2018). *Bailamama® Venus kuntoon – Palaudu synnytyksestä*. EU: Fitra.

Liikunta synnytyksen jälkeen. (2019). UKK – instituutti – Osaamista terveysliikunnan edistämiseen. Saatavilla 8.7.2019: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vai_kutukset/liikunta_synnytyksen_jalkeen

Lindberg, A-P. (2015a). *Toiminnallinen faskia harjoittelu*. Verkkokurssi. Trainer4You.

Lindberg, A-P. (2015b). *Täsmäliike – Toiminnallinen myofaskiaalinen harjoittelu*. Saarijärvi: Offset Oy.

Litmanen, K. (2009). 2.3. Raskauden vaikutus naisen elimistöön. Teoksessa Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä (toim.) *Kättilötyö*. Helsinki: Editat.

Litos, K. (2014). Progressive Therapeutic Exercise Program for Successful Treatment of a Postpartum Woman With a Severe Diastis Recti Abdominis. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 38 (2), 58-73. doi: 10.1097/JWH.000000000000013

Myers, T. (2012). *Anatomy Trains – Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille*. VK – Kustannus Oy. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkgvist, S-E. (2006). *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Helsinki: WSOY.

Opetustarjonta. Kuopion kansalaisopisto. Saatavilla 8.7.2019: <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/opetustarjonta/yleista/>

Opinnäytetyön eettiset suositukset. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Saatavilla 17.8.2019: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset?contentid=fefdc47f-072f-4074-9f36-0ac442a155a7&refreshTree=0#Opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettisyys%20ja%20lu-pak%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6>

Pieviläinen, H., Pyykkönen, A. & Saukkonen, T. (2014). *Asiakkaan äänellä. Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä*. Pohjois- Karjalan sosiaaliturvayhdistys. Viitattu 16.7.2019: <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Asiakkaan-%C3%A4%C3%A4nell%C3%A4-menetelm%C3%A4opas.compressed-1.pdf>

Pihlman, M. & Luomala, T. (2016). *Faskia – terapian ja liikkeen näkökulmasta*. VK – Kustannus Oy. Lahti: Linova Print

Pisano, V. (2007). *Liikkuva äiti*. Jyväskylä: Docendo Sport.

ProFTraining Finland. FasciaMethod. Saatavilla 17.8.2019: <http://proftraining.fi/index.php/fasciamethod/>

Puranen, A. & Kettukangas, V. (2019). *FasciaMethod – Terve ja kiinteä keho*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Rauramo, I. (2012). Urheilu synnytyksen jälkeen. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Rovio, E. (2007). Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

Schleip, R. (2015). *Fascia in sport and movement*. Englanti: Handspring Publishing.

Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. (2014). *Odottavan äidin käsikirja*. Helsinki: Duodecim.

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Selkäkipu synnytyksen jälkeen. (2019). Selkäkanava.fi. Saatavilla 8.7.2019: <https://selkakanava.fi/selkikipu-synnytyksen-jalkeen>

Sandström, M. & Ahonen, J. (2011). *Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. VK – Kustannus OY. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Toiminta – ajatus. (2019). Kuopion kansalaisopisto. Saatavilla 8.7.2019: <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/kansalaisopisto/toiminta-ajatus/>

Vesa, S. (2014). Lantiopohjan harjoittaminen, osa 2. Trainer4you. Saatavilla 23.9.2019: <https://www.trainer4you.fi/blogi/lantionpohjan-harjoittaminen-osa-2/>

What Is Evidence – Based About Myofascial Chains: A Systematic Review (2015). Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. Abstract saatavilla 24.5.2019 [https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(15\)01064-3/abstract](https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(15)01064-3/abstract)

Äitiysliikunta-akatemia. (2019a). *Vatsalihasten erkauma peruskoulutus*. Koulutusmateriaali.

Äitiysliikunta-akatemia. (2019b). *Äitiysliikunnan ohjaamisen peruskoulutus*. Koulutusmateriaali.

Äitiysliikuntablogi. (2017 – 2019). Äitiysliikunta-akatemia. Saatavilla 31.10.2019 <https://aitiysliikuntaakatemia.fi/blogi/>

LIITTEET

Liite 1 Kuopion ryhmäliikuntatarjonta synnyttäneille äideille

PALVELUN TARJOAJA	PALVELU	ALKAEN (lapsen ikä)
Kansalaisopisto	vauva-aikuinen jooga	0kk
Pyramidi	aikuinen-vauva liikunta	3kk
Liikunta- ja fysiostudio Tempo	Tempo Babyt	3kk

Liite 2: Kuopion kansalaisopiston palautelomake

Pedagoginen arviointi

Kurssin toteutus. Sisältö vastasi ennakkotiedotusta?

Onnistui hyvin

Kehitettävää

Kurssin toteutus. Sopiva etenemisvauhti ja aikataulut?

Onnistui hyvin

Kehitettävää

Kurssin toteutus. Monipuoliset sisällöt?

Onnistui hyvin

Kehitettävää

Kurssin toteutus? Monipuoliset työskentelytavat?

Onnistui hyvin

Kehitettävää

Kurssin toteutus. Hyvät opetusmateriaalit?

Onnistui hyvin

Kehitettävää

Kommentteja ja muita huomioita

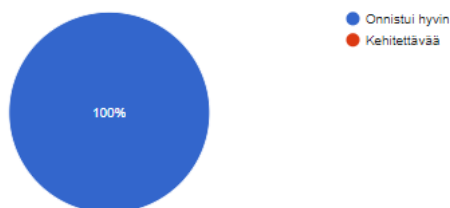
Oma vastauksesi

LÄHETÄ

Liite 3: Palautelomake yhteenveto

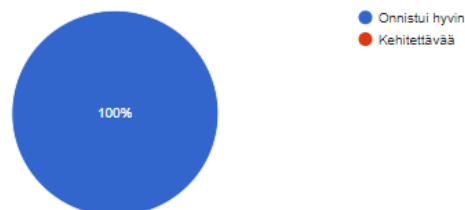
Kurssin toteutus. Sisältö vastasi ennakkotiedotusta?

6 vastausta



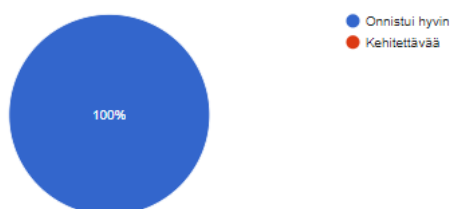
Kurssin toteutus? Monipuoliset työskentelytavat?

6 vastausta



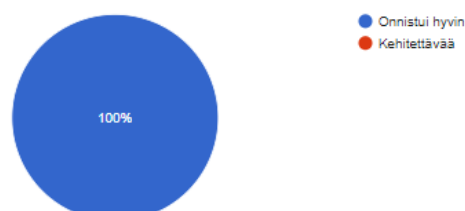
Kurssin toteutus. Sopiva etenemisvauhti ja aikataulut?

6 vastausta



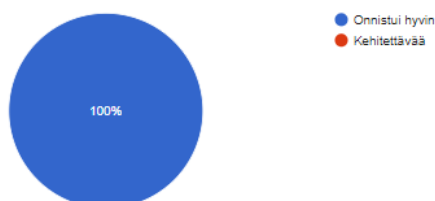
Kurssin toteutus. Hyvät opetusmateriaalit?

6 vastausta



Kurssin toteutus. Monipuoliset sisällöt?

6 vastausta



Kommentteja ja muita huomioita

5 vastausta

Kurssi olisi saanut jatkua pidempään. Tällaisia sisältöjä saisi olla valikoimassanne enemmän.

Ohjaus oli selkeää ja henkilökohtaista. Sisältö ja materiaalit olivat monipuolisia ja laadukkaita. Tunnelma kursseilla oli lämminhenkinen ja hyväksyvä. Olin todella tyytyväinen.

Todella mahtava kurssi ja osaavat opettajat. Olin mielelläni jatkanut pidempään.

Harjoituksista olisi ollut kiva saada joka tunnilta treeniohjeet vielä kotiin muistin virkistykseksi, osasta harjoituksia saatiinkin ja se oli oikein hyvä! Kiitos osaaville ohjaajille hyvästä ja tarpeellisesta kurssista!

Jumppa oli aivan loistava apu ja tuki synnytyksen jälkeiseen palautumiseeni. Se oli ns. matalan kynnyksen harrastus, sillä kaikki osallistujat olivat samassa tilanteessa. Oli myös virkistävää nähdä muita äitejä ja vaihtaa muutama sana ennen ja jälkeen jumpan. Ohjaajat olivat todella mukavia, motivoituneita ja ammattitaitoisia. Kurssilta sai myös kotiin jumppaohjeita, jotka koin todella hyödyllisiksi. Tällaiselle jumballe on varmasti paljon kysyntää myös tulevaisuudessa.