



Kaunis kehoni

Synnyttäneiden naisten kokemuksia pilates-harjoittelun vaikutuksista ryhtiin ja hengitykseen

Marianna Sandström

OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2019

Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

SANDSTRÖM, MARIANNA:

Kaunis kehoni

Synnyttäneiden naisten kokemuksia pilates-harjoittelun vaikutuksista ryhtiin ja hengitykseen

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Syyskuu 2019

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää pilates-menetelmän käyttöä kohdennettuna synnyttäneille naisille ja auttaa sen avulla heitä paremmassa asennonhallinnassa sekä löytämään tasapainoista hengitystekniikkaa. Tarkoituksena oli selvittää synnyttäneiden naisten kokemuksia pilates-harjoittelun vaikutuksista ryhtiin ja hengitystekniikkaan. Opinnäytetyön aihepiiriä ehdotettiin alun perin iHmetys ry:n hallituksen jäsenen toimesta ja yhdistys toimi opinnäytetyön yhteistyökumppanina. Synnyttäneiden naisten hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi rajattiin asento ja hengitys, sillä ne molemmat kytkeytyvät sekä psyykkisiin että fyysisiin voimavaroihin. Pilates-harjoittelu kohdentuu vahvasti hengityksen ja ryhdin kehittämiseen, joten se valikoitui interventiossa käytettäväksi menetelmäksi. Opinnäytetyön avulla pyrittiin luomaan mallia interventiosta, jota voisi jatkossa mahdollisesti toteuttaa yhdistyksen puitteissa.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullista tutkimusta, joka toteutettiin käytännössä kokeellisena ryhmätutkimuksena ilman verrokkiryhmää. Interventio nimettiin Kaunis kehoni -kurssiksi, joka sisälsi kymmenen kertaa pilates-harjoittelua. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin alku- sekä loppukyselyä sekä osallistujien päiväkirjamerkintöjä. Termejä asento ja ryhti käytettiin opinnäytetyössä synonyyminomaisesti.

Tutkimuksesta nousi esiin, että synnyttäneet naiset kokivat pilates-harjoittelun hyödyllisenä ja kokivat saavansa siitä apua asennonhallintaansa. He kokivat, että oppivat tunnistamaan asentoaan paremmin sekä aktivoimaan ja hyödyntämään syvien lihasten tarjoamaa tukea enemmän. Kyselyistä kävi ilmi myös se, että hengitys koettiin hankalammin käsiteltävänä kokonaisuutena, jonka opettelu olisi tarvinnut vielä enemmän aikaa sekä toistoa. Kyselyiden vastauksista nousi esiin edellä mainittujen lisäksi, että pilates-harjoittelu koettiin mielekkäänä ja virkistävänä kyseisessä elämäntilanteessa.

Tulosten perusteella voidaan olettaa, että pilates-harjoittelu parantaa osallistujan omaa kokemusta asennonhallinnasta ja on hyvä menetelmä käytettäväksi synnyttäneille naisille, joilla saattaa esiintyä asennon ylläpitämiseen liittyviä ongelmia. Tutkimusta voidaan hyödyntää jatkossa, kun suunnitellaan esimerkiksi vastaavanlaisia kursseja. Kehittämisehdotuksena esitetään, että pilates-harjoittelun ja hengityksen suhdetta voisi vielä tutkia lisää.

Asiasanat: asento, hengitys, kehotietoisuus, pilates, raskaus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

SANDSTRÖM MARIANNA

My Beautiful Body

Experiences on the Effects of Pilates Training Regarding Posture and Breathing
Among Women Who Have Had Childbirth

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 10 pages
September 2019

Posture and breathing are both factors that have physical and mental effects. Women who have had childbirth might have problems with these areas due to the lack of core control for example. Pilates is an effective method for improving posture and breathing. Pilates is also known to have positive effects on mood and coping with everyday life.

The purpose of this study was to explore how women, who have had childbirth, experienced Pilates exercises in relation to their posture and breathing. The objective was to develop the usage of Pilates training among mothers and improve their wellbeing.

The study was conducted as an experimental group study without a control group. The data were collected through questionnaires and the participants' personal diaries. There were eight women participating in the study. The intervention consisted of ten Pilates sessions during the summer of 2019.

The results of the study showed that participants experienced that they learned to recognize their posture better and to activate the correct muscles more effectively that help to maintain good posture. Some of the participants also felt the stress reducing effect of Pilates. Breathing was a harder part to master, and the participants felt it was more difficult to experience it. It seemed that breathing is a theme that would require more time and focus.

Altogether, the findings show that Pilates is a successful method in improving new mothers' overall posture, as well as their experiences of it.

Key words: posture, body awareness, breathing, Pilates, mothers

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TASAPAINOINEN RYHTI.....	7
	2.1 Ryhdin arvioiminen.....	7
	2.2 Selkäranka.....	9
	2.3 Lantio.....	10
	2.4 Vartalon lihaksistoa.....	10
	2.5 Tasapainoisesta asennosta liikkeeseen.....	12
3	HENGITYS.....	14
	3.1 Hengityslihaksia.....	14
	3.2 Hengitys ja asento.....	15
	3.3 Hengitys ja psyyke.....	16
4	KEHOTIETOISUUS.....	18
	4.1 Kehotietoisuus ja asento.....	18
	4.2 Kehotietoisuus ja hengitys.....	19
	4.3 Kehonkuva.....	19
5	RASKAUDEN AIHEUTTAMAT MUUTOKSET ASENNOSSA.....	21
	5.1 Asento raskauden aikana.....	21
	5.2 Asento raskauden jälkeen.....	21
	5.3 Vaikutus hengitykseen.....	22
6	PILATES.....	23
	6.1 Pilateksen historiaa.....	23
	6.2 Pilateksen peruseriaatteita.....	24
	6.3 Pilates-menetelmän hyötyjä.....	26
7	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	28
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	29
	8.1 Yhteistyökumppani.....	29
	8.2 Pilatesta synnyttäneille naisille.....	30
	8.3 Ryhmän kokoaminen.....	31
	8.4 Tutkimusaineiston kerääminen.....	31
	8.5 Tutkimusaineiston analyysi.....	32
9	TULOKSET.....	33
	9.1 Mitä huomioita synnyttäneet naiset tekivät omasta asennostaan ja hengitystavastaan ennen pilates-harjoittelun alkamista?.....	33
	9.2 Mitä huomioita synnyttäneet naiset tekivät omasta asennostaan ja hengitystavastaan harjoittelujakson aikana?.....	34
	9.3 Kokivatko synnyttäneet naiset, että pilates-harjoittelulla on vaikutuksia heidän asentonsa ja hengitystapansa suhteen ja	

millaisia huomioita omasta hengityksestään ja asennostaan he tekevät harjoittelujakson päätyttyä?	35
10 YHTEENVETO	37
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
12 POHDINTA	39
LÄHTEET	41
LIITTEET	44
Liite 1. Suostumuslomake	44
Liite 2. Alkukysely	45
Liite 3. Pilates-kertojen perusrunko	47
Liite 4. Loppukysely	52

1 JOHDANTO

Ajattelen, että kaunis keho ei tarkoita vain kehon luomaa estetiikkaa. Kauneuteen sisältyy mielestäni myös se, kuinka mukavaksi koemme olomme omissa nahoissamme ja millä tavalla arvostamme kehoamme. Kun oppii näkemään oman kehonsa kauneuden, kuinka upeasti se toimii ja mihin kaikkeen sillä onkaan potentiaalia, voi tämä pystyvyyden ja arvostuksen tunne kummuta itsevarmuutena, joka heijastuu myös fyysiseen olemukseen. Haluan olla tuomassa esille sitä, kuinka upeita ja kauniita meidän jokaisen kehot ovat ja kuinka arvokas on se anti, jota ne pystyvät meille tuomaan. Sen takia kehosta todella kannattaa pitää huolta.

Minua on aivan opintojeni alusta saakka kiehtonut psykofyysinen fysioterapia. Psykofyysiseen fysioterapiaan sisältyy näkökulmia, joita haluan palavasti tutkia lisää, ja olen halunnut tuoda niitä esille myös tässä opinnäytetyössä. Mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan, sillä mieli vaikuttaa kehoon ja päinvastoin. Niiden keskinäinen vuorovaikutus on vain joskus niin hienovaraista, että sitä on vaikea tunnistaa.

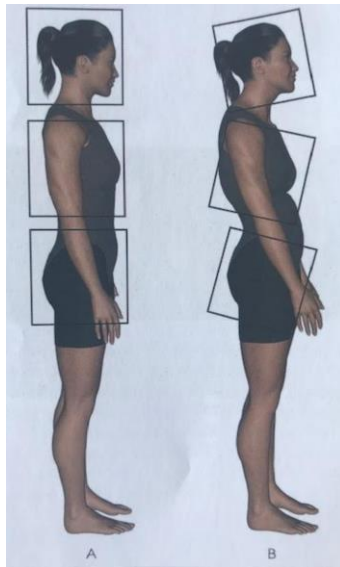
Opinnäytetyöprosessini jäi tauolle lapseni syntymän takia, mutta tämä aikakausi sytytti itselleni uuden palon, jota kohti halusin pyrkiä: edistää synnyttäneiden naisten hyvinvointia. Kun vielä sain yhteydenoton iHmetys ry:ltä, joka toimii synnyttäneiden naisten parissa, alkoi ajatus jonkinlaisesta yhteistyöstä opinnäytetyön tiimoilta nostaa päätään. Vanhempainvapaalta opiskeluiden pariin palattuani aloitin samanaikaisesti myös opinnot pilates-opettajaksi ja innostuin kyseisen lajin mahdollisuuksista kyseiselle kohderyhmälle. Tästä alkoi muotoutua opinnäytetyön aihe. Asento ja hengitys rajautuivat hyvinvointia tukeviksi teemoiksi ja sillä ne molemmat kytkeytyvät sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin ja niihin liittyy problematiikkaa, jota monella synnyttäneellä naisella saattaa olla. Tässä opinnäytetyössä on psykofyysisessä fysioterapiassa korostettu kokemuksellisuus suuressa roolissa.

2 TASAPAINOINEN RYHTI

Tasapainoisessa, hyvässä ryhdissä yksilön on mukava ja rento olla. Hyvä ryhti ei ole jokaisella ihmisellä identtinen ja tähän vaikuttaa esimerkiksi yksilöllinen rakenne. Vaikka mahdollisimman optimaaliseen ryhtiin voidaan vetää jonkinlaisia yleisiä suuntaviivoja, löytyy jokaiselta vähintään jotain lieviä poikkeamia tästä niin sanotusta ideaalista. (Virtapohja 2016.) Tavoitteellista hyvässä asennossa on se, että se tapahtuu mahdollisimman pienellä energiankulutuksella eikä lihaksissa esiinny ylimääräistä jännitystä tai venymistä (Sandström & Ahonen 2011, 175–176, 185; Curran 2014, 174). Ryhtiin liittyy myös psyykkinen puoli, jossa sisäiset kokemukset ja tunnetilat heijastuvat ulkoiseen olemukseen. Esimerkiksi fleksiovoittainen asento, jossa kehon etulinjan lihakset ovat jännittyneenä, saattaa kertoa pelosta tai pitkäaikaisesta stressistä. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, 97–99.) Huono ryhti on myös monessa tutkimuksessa yhdistetty erilaisiin toimintakykyä ja elämänlaatua haittaaviin tekijöihin, kuten kipuun (Lee 2004, 164–165; Sandström & Ahonen 2011, 175–176). Tässä opinnäytetyössä termejä ryhti ja asento käytetään synonyyminaisesti.

2.1 Ryhdin arvioiminen

Ryhtiä pidetään hyvänä, jos kaikki kehon osat asettuvat päällekkäin tasapainoisesti. Ihmisen kehosta on eroteltavissa kolme ”koria”: pää, rintakehä ja lantio (kuva 1). Näiden ryhdin korien tulisi olla tasapainoisesti päällekkäin ja linjassa keskenään. (Sandström & Ahonen 2011, 186.) Tällaista tapainoista asentoa voidaan myös kuvailla niin, että paino on jakautunut tasaisesti molemmille jalkaterille, polvet ovat suorina mutta eivät lukossa, lantio on keskiasennossa ja pää on suorassa linjassa suhteessa hartioihin. (Terveyskylä 2019.)



KUVA 1. Ryhdin korit tasapainossa (A), ryhdin korit epätasapainossa (B) (Sandström & Ahonen 2011)

Asentoa voidaan tarkastella eri alkuasennoissa; makuulla, istuen ja seisten sekä eri liiketasoilla kuten frontaali- ja sagittaalitasolla. Ryhdin tutkimisessa käytetään työkaluna luotisuoraa, jolloin havainnoidaan kehon eri maamerkkien suhdetta toisiinsa. Luotisuoraa tarkastellaan staattisessa pystyasennossa sivusuunnasta sekä vartalon etu- että takapuolelta. Edestä katsottuna luotisuora jakaa frontaalitasossa vartalon vasempaan ja oikeaan puoliskoon, ja näiden symmetrisyyttä verrataan. Usein toinen puoli ihmisen kehosta on dominoivampi ja tämä aiheuttaa luontaista epäsymmetrisyyttä. (Sandström & Ahonen 2011, 185.) Sivusta katsoen luotisuora asettuu tiettyihin tukirakenteisiin, joiden suhdetta toisiinsa arvioidaan, sillä luotisuoran mallissa ne asettuvat päällekkäin suoraan linjaan. Nämä maamerkit ovat processus mastoideus, acromion, trochanter major, condylus lateralis ja malleoli lateralis. Havainnoidessa voi myös ajatella sen kulkevan korvannipukasta olka-, lonkka-, ja polvinivelen keskeltä nilkan etuosan kautta alustaan. (Herrala ym. 2008, 90; Sandström & Ahonen 2011, 185.)

Ryhdin arvioinnin johtopäätöksiä ei kuitenkaan kannata perustaa pelkästään ulkoiseen havainnointiin, vaan myös ryhdin omaavan henkilön sisäisiin kokemuksiin ja niiden kuulemiseen. Tähän liittyy henkilön tietoisuus omasta kehostaan ja hänen psyykkiset tekijänsä ja tunteensa. Haitallinen ryhti saattaa johtua esimerkiksi ahdistavasta ja stressaavasta elämäntilanteesta, jossa

lihakset ovat jatkuvasti jännitystilassa. Ryhtiä voi myös kuvata totuttuna tapana pitää asentoa yllä. Tähän liittyy mahdollisesti henkilön koko elämänhistoria. Asento myös muokkautuu eri elämäntilanteiden vaikutuksesta, mutta myös kehon muutosten myötä. Ihminen ei välttämättä ole koko ikäänsä aivan samoissa mitoissa ja tästä raskaus on yksi selkeä esimerkki. Nämä tekijät ja henkilön oma kokemus omasta ryhdistään, on tärkeää ottaa huomioon, jos haluaa ohjata paremman ryhdin saavuttamiseen. (Lee 2004, 54; Sandström & Ahonen 2011, 179–182.) On myös joitain tutkimuksia ryhdin ja tunteiden vaikutuksesta toisiinsa. Voi olla mahdollista, että asennon korjaamisella voidaan vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan. (Curran 2014, 78.)

2.2 Selkäranka

Tasapainoista asentoa pohdittaessa ei voi ohittaa selkärangan ja lantion merkitystä. Näiden tukirakenteiden asentoa ja toimintaa tarkastellaan osana ryhdin tutkimista ja arvioimista.

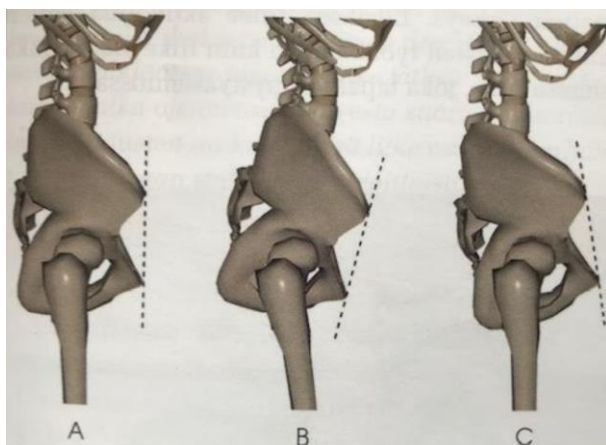
Selkäranka muodostaa tukipilarin keholle. Se muodostuu kaularangasta, rintarangasta, lannerangasta sekä ristiluusta ja häntäluusta. Kaularangassa on seitsemän nikamaa, rintarangassa kaksitoista ja lannerangassa viisi nikamaa. Risti- sekä häntäluussa nikamat ovat sulautuneet yhteen. Selkärangan nikamarakenne mahdollistaa monipuolisesti rangon liikkeet eri liikesuuntiin: fleksioon, ekstensioon, lateraalifleksioon sekä rotaatioon. (Calais-Germain 2014, 32–34.)

Etu- ja takasuunnasta selkäranka näyttäytyy suorana, mutta sivusta katsottuna näkee, kuinka selkäranka kaareutuu s-kirjaimen mallisesti. Selkärangasta on tavallisesti eroteltavissa kolme luonnollista kaarta: kaularangassa on pieni lordoosi, rintarangassa kyfoosi ja lannerangassa isompi lordoosi. Nämä kaaret lisäävät selkärangan joustavuutta ja auttavat kestäämään etenkin akselinsuuntaista kuormitusta. Erytisesti lanneranka joutuu kestäämään kuormitusta, koska se kannattelee eniten painoa ja on rakenne, josta helposti tulee paljon liikettä. (Selkäkanava 2019.)

2.3 Lantio

Selkäranka yhdistyy lantioon SI-nivelten eli risti-suoliluunivelten välityksellä. Lantiokorin luiset rakenteet muodostuvat ristiluusta, häpyluusta ja kahdesta lonkkaluusta, jotka nivELYTvät toisiinsa renkaan mallisesti. Näiden nivelten liike on melko vähäistä, joten lantio on erittäin stabiili rakenne. Lantio kannattelee ylävartalon painoa ja toimii painonsiirtäjänä alaraajoille. (Calais-Germain 2014, 43, 49.)

Lantion asennolla on suuri merkitys selkärangan asennon suhteen. Optimaalisesti lantio toimii niin sanotussa keskiasennossa eli neutraalissa asennossa. Tällöin lannerangassa on luonnollinen lordoosi ja rintakehän on helpompi saavuttaa tukeva asento lantion päällä. Lantion anteriorinen tiltti ohjaa lannerankaa liialliseen lordoosiin ja posteriorinen tiltti taas kyfoosin suuntaan. (kuva 2) Tämä vaikuttaa kineettisen ketjun kautta haitallisesti myös rintakehän sekä pään asennon hallintaan. (Sandström & Ahonen 2011, 225.)



KUVA 2. Lantion keskiasento (A), lantiokorin anteriorinen tiltti (B), lantiokorin posteriorinen tiltti (C) (Sandström & Ahonen 2011, 225)

2.4 Vartalon lihaksistoa

Edellä todettiin, että lanneranka joutuu kovalle kuormitukselle jo siihen kohdistuvan ylävartalon aiheuttaman paineen vuoksi. Lannerangan asennon

kannalta merkittävää on taas lantion asento, joten näitä rakenteita stabiloivia lihaksia käsitellään tässä kappaleessa. Kyseisiä lihaksia on paljon ja ne jakautuvat vartalon alueelle eri kerroksiin. Vartalo on osa kehosta, johon pää ja raajat kiinnittyvät. (Sandström & Ahonen 2011, 226.)

Nämä lihakset voidaan jakaa syviin eli sentraalisiin/lokaaleihin lihaksiin sekä pinnallisiin eli globaaleihin lihaksiin. Syvien lihasten tulisi aina aktivoitua ennen pinnallisia lihaksia. Pinnallisten lihakset ovat voimakkaampia kuin syvät lihakset ja jos ne aiheuttavat nopean sekä voimakkaan supistuksen ilman syvien lihasten tarjoamaa tukea, saattaa se aiheuttaa vahinkoa selkärangan rakenteille kuten nivelsiteille tai välilevyille. Syvien lihasten tarjoama tuki selkärangalle ja näin ollen ryhdille on erittäin tärkeä, sillä ne stabiloivat selkärangan liikkuvaa rakennetta pitäen nikamat ja välilevyt linjassa keskenään. (Calais-Germain 2014, 75; Sandström & Ahonen 2011, 225–226.) Selkärangaa tukevat ja kannattavat syvät lihakset ovat muodostuneet hitaista lihassyistä, jotka ovat optimaalisia matalatehoiseen mutta pitkäkestoiseen työhön (Calais-Germain 2014, 81). Tämä pieni lihasaktivaatio toimii vastavoimana maan vetovoimalle, joka pyrkii vetämään kaikkea massaa alaspäin (Sandström & Ahonen 2011, 178).

Syvät eli sentraaliset lihakset	Pinnalliset eli globaalit lihakset
M.transversus abdominis eli poikittainen vatsalihas	M.rectus abdominis eli suora vatsalihas
M.diaphragma eli pallealihas	M.oblique externus eli ulompi vino vatsalihas
M.psoas major eli iso lannelihas	M.oblique internus eli sisempi vino vatsalihas
M.psoas minor eli pieni lannelihas	M.semispinalis eli vino okahaarakelihas
M.multifidus eli monijakoinen lihas	M.erector spinae, sacrospinalis eli selkärangan ojentajalihakset
Quadratus lumborum eli nelikulmainen lannelihas	Latissimus dorsi eli leveä selkälihas
Diaphragma pelvis eli lantionpohjan lihakset	Iliocostalis eli suolikylikuulihas
Rotatores eli kiertäjähakset	Iliocostalis lumborum eli lanne-suolikylikuulihas
	Longissimus dorsi eli pitkä selkälihas

Lähde: Sandström & Ahonen 2011, 226

Globaalit lihakset ovat liikuttavia lihaksia, mutta myös ne osallistuvat lannerangan ja lantion stabiloimiseen. Syvien ja pinnallisten lihasten täytyykin toimia koordinoitussa yhteistyössä keskenään. (Lee 2004, 52; Sandström & Ahonen 2011, 226.) Koska hyvän ryhdin peruserä on rentous, täytyy syvien lihaksien hoitaa oma työnsä väsymättä. Tämä vaatii syvien lihaksien hyvää kuntoa ja niiden tottumista niille tarkoitettuun matalatehoiseen työhön. Poikkeamat ryhdissä saattavatkin kieliä lihasten hallinnan riittämättömyydestä. Nämä poikkeamat voivat antaa suuntaa myös siitä, mitkä lihakset ovat kireitä ja mitkä heikkoja. (Sandström & Ahonen 2011, 341.)

2.5 Tasapainoisesta asennosta liikkeeseen

Edellä käsitelty ryhti, eli asento, mielletään staattiseksi. Kuitenkaan kehomme ei ole koskaan täysin staattisessa asennossa. (Curran 2014, 2.) Jo hengitys aiheuttaa liikettä kehoon ja sen rakenteisiin, kun ranka myötäilee hengityksen kulkua. (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 40.) Tasapainoinen asento mukautuu joustavasti elämän eri tilanteisiin sekä levossa että liikkeessä. Lapsella keskilinjaisen asennon säilyttäminen on automaattista, ja lapsen luontainen liike on taloudellista eri asennoissa esimerkiksi leikkiessä tai tutkiessa ympäristöä. Vähitellen iän karttuessa asento saattaa muokkautua, kun henkilö kehittää omaa asentomalliaan tottumustensa ja tapojensa perusteella, eikä tämä malli välttämättä tue joustavaa, taloudellista liikkumista. (Herrala ym. 2008, 90–97.)

Sandström ja Ahonen (2011, 193) kuvaavat toiminnallista mallia, jossa ryhti ajatellaan kehon kannatuksena painovoimaa vastaan yksilön pisimmässä mahdollisessa asennossa. Tällaisessa maksimaalisessa toiminnallisessa pituudessa luut ovat täydellisesti linjassa keskenään ja kaikki nivelet keskiasennossa. Tämä vaatii lantion hyvää neutraaliasentoa ja keskivartalon riittävää tukea, joka ei kuitenkaan ole jännittynyt. Tällaisesta asennosta liikkeelle lähtö on nopeaa. Kun tämän kannatuksen säilyttää kaikessa liikkumisessa, on liike aina jäntevää, riittävän rentoa, niveliä suojaavaa sekä taloudellista että turvallista. (Sandström & Ahonen 2011, 177, 193.) Liikkeelle lähtiessä on hyvä myös muistaa, missä katse on, sillä katse ohjaa pään asentoa. Jos taas pää ei

ole keskiasennossa, ohjaa se taas muun rangan asentoa väärään suuntaan. (Sandström & Ahonen 2011, 193.)

Edellisessä kappaleessa jaoteltujen lokaalien ja globaalien lihasten optimaalisesti koordinoitu toiminta on asennon ja liikkeen stabiloimisessa ensiarvoisen tärkeää. Tällä lihastoiminnalla on mahdollista säilyttää lantion ja alaselän asennot sellaisessa linjauksessa, joka on toiminnan kannalta edullisinta. (Lee 2004, 165). Lannerangan ja lantion tulisi olla neutraaliasennossa aina liikkeitä aloittaessa ja tähän asentoon pitäisi aina palata (Sandström & Ahonen 2011, 192). Terveen selkärangan toimintaan toki kuuluu se, että selkäranka välillä poistuu neutraalialueelta rangan eri liikesuuntiin, mutta palaa aina takaisin neutraaliasentoon (Lee 2004, 165). Liikkuvuus on tärkeää myös sen takia, että jäykistyneet nikamat häiritsevät myös rankaa tukevien lihasten toimintaa, kun lihakset eivät pääse toimimaan koko pituudellaan (Virtapohja 2016). Rintarangan liikkuvuutta onkin erityisen hyvä harjoittaa, sillä sen kuuluu olla liikkuva rakenne erilaisissa arjen toimissa (Sandström & Ahonen 2011, 241).

3 HENGITYS

Hengittäminen, eli ventilaatio, on elinehto. Näin ollen hengittämisen merkitystä ei voi liikaa korostaa. Hengityksen keskeinen tehtävä on tuoda happea koko kehoon sekä poistaa aineenvaihdunnassa syntynyttä hiilidioksidia. Sydän- ja verenkiertoelimistö huolehtii näiden kaasujen kuljetuksesta ja sydämen syke on yhteydessä hengityksen rytmiin. (Martin ym. 2014, 36.) Hengityksellä on myös muita tehtäviä, joita ei niin usein tulla ajatelleeksi. Jos hengitysmekaniikka toimii normaalisti, auttaa se esimerkiksi ylläpitämään selkärangan ja sitä ympäröivien lihasten joustavuutta. Myös rintakehän liikkuvuuden ylläpitoon hengityслиike on erittäin tärkeä. Hengityслиhakset ovat myös mukana ylläpitämässä asentoa ja tasapainoinen hengittäminen on yhteydessä liikkeiden joustavuuteen, vaivattomuuteen ja koordinaatioon. Optimaalinen hengitys myös auttaa ruuansulatustoimintaa paineenvaihteluiden avulla sekä pitää sisäelinten verenkierron hyvänä. (Calais-Germain 2006, 13, 41; Herrala ym. 2008, 76; Martin ym. 2014, 36–37.)

3.1 Hengityслиhakset

Pallea on tärkein sisäänhengityслиhaksemme ja sen supistuminen aloittaa normaalin sisäänhengityksen. Pallealihas kiinnittyy muun muassa rintarangan alaosan sekä lannerangan yläosan nikamiin, joten sisäänhengityksen aikana se tukee selkäranka. (Martin ym. 2014, 40; Sandström & Ahonen 2011, 227, 230, 238.) Pallean vaikutuksesta hengityслиike leviää koko vartaloon ja selkärangassa tapahtuu pieni aaltomainen liike, jossa lanneranka kallistuu hieman enemmän lordoosiin ja kaularangan sekä rintarangan liitoskohta tasoittuu (Martin ym. 2014, 20).

Sisäänhengityksessä myös muut vartalon lihakset toimivat yhteistyössä pallean kanssa. Pallean jälkeen ulommat kylkivililihakset supistuksellaan nostavat kylkiluita ja laajentavat rintakehää sivuille päin. (Martin ym. 2014, 41–44.) Kylkivililihasten käyttö venyttää selän lihaksia sekä parantaa rintakehän asentoa (Sandström & Ahonen 2011, 238). Jäntevät vatsalihakset antavat tukevan

seinämän pallean toiminnalle. Lantionpohja taas toimii pallean vastavoimana; sopivan vahvat lantionpohjan lihakset rentoutuvat, kun pallea supistuu ja jännittyvät, kun pallea rentoutuu. (Martin ym. 2014, 44.) Rento uloshengitys tapahtuu passiivisesti, kun sisäänhengityslihakset rentoutuvat, mutta uloshengitystä on mahdollista tehostaa vatsalihasten työn avulla (Herrala ym. 2008, 80; Martin ym. 2014, 41). Optimaalista on, että nämä kaikki lihakset toimivat oikeassa järjestyksessä ja harmoniassa niin, että ne toimivat taloudellisella voimakkuudella ja pystyvät välissä myös rentoutumaan (Martin ym. 2014, 44).

Hengittämisessä on mahdollista käyttää myös niin kutsuttuja apuhengityslihaksia. Näitä lihaksia ovat esimerkiksi kaulan ja hartioiden lihakset. Näiden lihasten päätoimintona on tuottaa liikettä tai ylläpitää asentoa, mutta ne tulevat apuun esimerkiksi vaativan ponnistelun aikana, kun hapensaannin täytyy olla erityisen tehokasta. (Martin ym. 2014, 42.)

3.2 Hengitys ja asento

Hengitystä, asentoa ja lihaksistoa on hyvä arvioida suhteessa toisiinsa (Herrala ym. 2008, 80). Hyvä asento edesauttaa tasapainoista hengitystä, kun rakenteet ovat linjassa ja lihaksilla tilaa toimia. Hengityslihasten joustavuus ja sopiva vahvuus on tärkeää tasapainoisen hengityksen onnistumiselle. Myös tukirakenteiden, selkärangan ja lantion, liikkuvuus helpottavat hengitystä, kun ne pystyvät myötäilemään hengityслиikettä. (Martin ym. 2014, 44.) Ulkopuolinen tarkkailija voi havainnoida hengityksestä esimerkiksi sitä kuinka pinnallista se on; ovatko apuhengityslihakset korostetusti käytössä. Havainnoinnin kohteena voi olla myös se, kuinka rakenteet myötäilevät hengityслиikettä. (Martin ym. 2014, 66.)

Liikkumaton ja istuva elämäntapa altistaa tukirakenteiden jäykistymiselle, jolloin hengitys ei pääse kulkemaan vapaasti. Liika istuminen saattaa romahduttaa rintakehää, jolloin vatsa- ja rintaontelon elimille tulee lisää painetta ja niiden verenkierto häiriintyy. Tällaisiin ryhtihäiriöihin on liitetty myös keuhkojen heikentynyt kapasiteetti. (Sandström & Ahonen 2011, 175–176.) Liikkumattomuuden tai pitkään jatkuneiden haitallisten työasentojen

seurauksena pääasiallisten hengityslihasten käyttö on saattanut vähentyä, jolloin ne heikentyvät, ja apuhengityslihakset joutuvat ottamaan niiden roolia. Tällöin hengitys jää pinnalliseksi ja apuhengityslihakset joutuvat liian raskaalle kuormitukselle, mikä aiheuttaa esimerkiksi erilaisia kipuja. (Martin ym. 2014, 44-45.) Myös vartalon lihasheikkoudet vaikuttavat, sillä esimerkiksi korostunut lannelordoosi saattaa johtua riittämättömästä vastalihasten tuesta ja tässäkin tapauksessa pallean optimaalinen toiminta häiriintyy ja hapenottokyky kärsii (Herrala ym. 2008, 83).

Koska hengitys ja asento vaikuttavat toinen toisiinsa, voi kroonistunut rintakehän yläosalla hengittäminen ja ylikorostunut apuhengityslihasten käyttö vaikuttaa ryhtiin. Pää ja hartiat työntyvät tällaisessa tapauksessa helposti eteenpäin ja tämä aiheuttaa tietynlaisen noidankehän, jossa huonon asennon puitteissa hengitys muuttuu entistä enemmän pinnalliseksi ja lihakset taas kiristyvät entisestään. (Martin ym. 2014, 98–99.) Kuten edellä todettiin, hengitystä ja asentoa tulee siis tarkkailla kokonaisuutena ja molemmilla on vaikutusta toisiinsa. Koska optimaalisessa asennossa tavoitellaan rentoutta, pyritään hengitykselläkin siihen, ettei se aiheuttaisi missään lihaskireyksiä. (Lee 2004, 192–193.)

Jännittyneet lihakset ja niiden kireys vaikuttavat hengityksen sujuvuuteen. Jos esimerkiksi vatsalihakset ovat jatkuvasti jännitystilassa, ei pallealihas pysty toimimaan tehokkaasti (Sandström & Ahonen 2011, 239). Tämäntyyppinen vatsalihasten jännitys saattaa johtua esimerkiksi ahdistuksesta (Herrala ym. 2008, 82).

3.3 Hengitys ja psyyke

Hengittäminen on sekä autonomista että tahdonalaisen kontrollin alaista. Hengitystä ei välttämättä tiedosta ollenkaan, mutta halutessaan on mahdollista muuttaa esimerkiksi hengityksen syvyyttä. (Herrala ym. 2008, 77.) Hengittää voi monella eri tavalla ja ihmisillä onkin yksilöllisiä tapoja hengittää. Jotkin hengitystavat ovat kuitenkin psykofyysisen hyvinvoinnin kannalta edullisempia. (Martin ym. 2014, 37.) Liian pinnallisen hengityksen on ajateltu aiheuttavan

väsyntä ja vetämätöntä oloa, alhaista energiatasoa sekä mielialan laskemista, kun verenkiertoon ei siirry riittävästi happea (Gavin 2013, 15).

Hengityksen ja tunteiden välillä on vahva yhteys, joka vaikuttaa molempiin suuntiin. Tunteemme vaikuttavat hengitykseen ja myös hengitystavalla on mahdollista vaikuttaa tunteisiin. Esimerkiksi stressi ja jännittyneisyys muuttavat hengitystä pinnallisemmaksi. Joskus esimerkiksi ylivoimaisiksi koetut tunteet saattavat aiheuttaa hyperventilaatiota eli liikahengitystä. Liikahengitys laskee veren hiilidioksidipitoisuutta, josta seuraa monenlaisia fysiologisia ketjureaktioita elimistössä, jotka voivat johtaa jopa pyörtymiseen. Hengitysrytmin havainnoiminen voi kertoa, jos henkilöllä on hyperventilaatiotaipumusta. Tällöin hengitystiheys saattaa olla suurentunut ja uloshengityksen jälkeinen luonnollinen tauko puuttua. (Martin ym. 2014, 56.) Hengitysharjoituksilla on mahdollista palauttaa tasapainoa hengitykseen ja tuoda rentoutta kehon jännittyneisiin lihaksiin, jolloin stressitasotkin laskevat. (Calais-Germain 2006, 13, 217; Herrala ym. 2008, 83; Isacowitz & Clippinger 2011, 6.) Hengitysharjoitusten tekeminen parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja auttaa jopa väsymykseen. (Perciavalle ym. 2016).

4 KEHOTIETOISUUS

Kehotietoisuutta kuvataan oman itsen tiedostamisena, hahmottamisena, ymmärtämisenä ja hallintana. Kehotietoisuutta voidaan tarkastella eri elinjärjestelmien avulla, joihin lukeutuu esimerkiksi motorinen järjestelmä. Motorisen järjestelmän reaktiot näkyvät muun muassa lihasjännityksenä sekä asennoissa. Asennon säilyttäminen tai asennosta toiseen siirtyminen taas vaativat kehon hallintaa, jotta toiminta olisi mahdollisimman automaattista sekä tarkoituksenmukaista. (Herrala ym. 2008, 32–33.) Kun tehdään erilaisia liikkeitä tiedostaen ja omaa kehoa kuunnellen, kehittyy vahvempi tietoisuus omasta ruumiista ja sen osista. Tällainen liikkumisen kokemusaspekti on olennainen osa kehotietoisuutta. (Herrala, ym. 2008, 32–33.) Kehotietoisuuden lisääntyessä on mahdollista oppia paremmin esimerkiksi asentojen säätelyä (Psyfy 2019).

4.1 Kehotietoisuus ja asento

Hyvän asennon oppiminenkin lähtee siitä, että tunnistaa tämänhetkisen ryhtinsä. Ensin pitää tunnustella, miltä se tuntuu ja tämän jälkeen pystyy tekemään muutoksia. Muutokset tuntuvat aluksi oudoilta, koska keho ei niihin ole tottunut ja uusia malleja pitää jaksaa harjoitella. (Terveyskylä 2019.)

Asentoa säätelee todella hienovarainen aistijärjestelmä ja tätä aistijärjestelmää harjaannuttaakseen täytyy henkilön itsensä oppia tunnistamaan sisäisen tuntemuksensa kautta asentoaan, jotta hän pystyy siihen tarvittaessa myös tekemään korjauksia. Sensomotoriikan parantamisen ja rentouden lisäämisen kautta ryhdin parantamisen voi parhaiten oppia. (Sandström & Ahonen 2011, 176.) Tapaa käyttää kehoa on mahdollista muuttaa, mutta se vaatii paljon kärsivällisyyttä. Lihakset täytyy ”kouluttaa” toimimaan oikeassa järjestyksessä oikeaan aikaan. Harjoitteiden täytyy kohdistua oikeille lihaksille, kuten ryhdin suhteen esimerkiksi syville vartalon lihaksille, joista esimerkkinä mainittakoon m. transversus abdominiksen eli poikittaisen vatsalihaksen harjoittaminen. (Sandström & Ahonen 2011, 184, 236). Tämän lokaalin lihaksen tulisi aktivoitua ensimmäisenä lannerangan tukemiseksi. (Lee 2004, 111; Sandström & Ahonen

2011, 227). Tällainen lihasharjoittelu vaatii paljon tiedostamista ja oman kehon tunnustelua.

4.2 Kehotietoisuus ja hengitys

Hengityksen tarkastelu on yksi osa kehotietoisuusharjoittelua. Hengityksen fysiologisia vaikutuksia tai hengityksen yhteyttä tunteisiin voi havainnoida. (Herrala ym. 2004, 32.) Kun hengityksestä ensin tulee tietoiseksi, voi siihen sen jälkeen aktiivisesti vaikuttaa esimerkiksi hengitystä syventämällä (Herrala ym. 2004, 85). Hengitys helposti häiriintyy ja muuttuu epätasapainoiseksi. Tähän voi liittyä esimerkiksi aikaisemmin kuvatut epäedulliset asennot tai psyykeen asiat. Kun tämän tunnistaa ja tiedostaa, voi pyrkiä uudestaan kohti tasapainoisempaa hengitystä. Hengityksen harjoittamisessa etusijalla on kokemuksellisuus; se miten kokee hengityksen levossa ja liikkeessä. Hengitysharjoituksilla voi myös pyrkiä esimerkiksi rentouden lisäämiseen. (Martin ym. 2014, 85.)

Kun hengitystä oppii tiedostamaan ja hallitsemaan, voi sitä hyödyntää myös erilaisissa lihasharjoituksissa (Sandström & Ahonen 2011, 238). Hengityksen avulla on mahdollista saada myös parempi yhteys lantionpohjan lihaksistoon, jolloin oppii tunnistamaan näiden lihasten aktivoitumista paremmin. Hengityksellä pystyy tehostamaan myös lantionpohjan sekä keskivartalon yhteistoimintaa. (Calais-Germain 2003, 95, 118, 119.)

4.3 Kehonkuva

Kehotietoisuuden rinnalla kulkee osana myös kehonkuva. Kehonkuva käsittää sen, miten ihminen kokee oman kehonsa suhteessa ympäristöönsä. Kehonkuvaa määrittää se, miten ihminen näkee oman kehonsa sitä peilistä katsoessaan ja se millaisena hän sen omassa mielessään mieltää. Tähän liittyvät myös tunteet omaa kehoa kohtaan. (Curran 2014, 61.)

Kehonkuva muokkautuu koko elämän ajan erilaisten kokemusten myötä. Ihminen arvioi jatkuvasti omia kokemuksiaan kehostaan esimerkiksi sen

jaksamisesta, hyvänolon tunteista ja kivuista. (Herrala ym. 2008, 30.) On tutkittu, että raskauden aikana kehonkuva on pääosin positiivinen, mutta raskauden jälkeen kehonkuva kääntyy negatiiviseksi. Tähän liittyy vahvasti ulkonäköpaineet länsimaalaisen kauneushanteen laihuutta korostavassa kulttuurissa. Joillekin voi tulla yllätyksenä, ettei keho ole enää samanlainen kuin mitä se oli ennen raskautta, ja kuinka kauan palautuminen todellisuudessa vie aikaa. (Hodgkinson, Smith, & Wittkowski 2014.)

Kehotietoisuuden harjoittamisella voi edistää myös positiivista kehonkuvaa. Kehotietoisuutta harjoittamalla tullaan tietoiseksi omasta kehosta ja sen osista, sekä opitaan tuntemaan, mikä tuntuu itsestä hyvältä, ja miten huoltaa omaa kehoaan. Tämä tapahtuu kokemuksellisesti esimerkiksi ruumiin toimintojen kautta itseä ja ympäristöä tiedostamalla. Myös käsitys siitä, että oma keho kuuluu itselle ja itse on omien toimintojensa tuottaja, on tärkeä osa kehotietoisuuden edistämistä. Tämän tietoisuuden lisääntyminen voi vaikuttaa positiivisesti kehonkuvaan. (Herrala ym. 2008, 33.)

5 RASKAUDEN AIHEUTTAMAT MUUTOKSET ASENNOSSA

Raskaus vaikuttaa naisen vartaloon todella kokonaisvaltaisesti. Merkittävimmät tuki- ja liikuntaelimestön muutokset ovat raskaushormonien vaikutuksesta tapahtuva nivelsiteiden sekä kasvavan vatsan aiheuttama painopisteen muutos. Nämä muutokset vaikuttavat kineettisen ketjun kautta koko tuki- ja liikuntaelimistöön. (Stenman 2016, 22.)

5.1 Asento raskauden aikana

Kun kohtu kasvaa siirtyy kehon painopiste enemmän eteen ja alas. Lannerangan notko eli lordoosi kasvaa, kun lantio pyrkii tasapainottamaan tätä painopisteen muutosta ja tiltaa anteriorisesti eli kääntyy eteenpäin. Koska kineettinen ketju vaikuttaa myös ylävartaloon, muuttuu rintarangan asento ja kyfoosi kasvaa. Tällöin mahdollisesti hartiat ja pää työntyvät eteenpäin. (Sandström & Ahonen 2011, 185; Stenman 2016, 22–23.) Tämä saattaa aiheuttaa rintalihasten kiristymistä, joka voi provosoida entisestään raskauden aikaisen rintojen kasvun takia, jolloin rintakehän asento romahtaa (Sandström & Ahonen 2011, 186). Kun lantion asento muuttuu, kiristyvät lonkankoukistajat ja vatsa- sekä selkälihaksiin kohdistuva rasitus lisääntyy. Jos lihakset eivät pysty mukautumaan lisääntyneeseen rasitukseen, on vaikea pitää hyvää asentoa yllä. Myös ligamenttien löystyminen hankaloittaa ryhdin ylläpitoa, kun passiiviset tukirakenteet antavat enemmän periksi. (Lee 2004, 72; Stenman 2016, 22–23.)

5.2 Asento raskauden jälkeen

Naisen vartalo ei raskauden ja synnytyksen jälkeen palaudu täysin samanlaiseksi kuin se oli ennen raskautta. Synnytyksen jälkeen vartalo lähtee toipumaan monista sen läpikäymistä muutoksista pikkuhiljaa. Ligamentit ja kollageeninen sidekudos säilyvät pehmeämpinä ja elastisempina vielä neljästä viiteen kuukauteen synnytyksen jälkeen ennen kuin ne palautuvat. Suorat vatsalihakset, jotka ovat erkaantuneet raskauden aikana, alkavat myös hiljalleen palautua. Jos

esimerkiksi raskauden vaatimien olosuhteiden takia on joutunut olemaan liikkumatta tai jostain muusta syystä ei pidä lihaskuntoa yllä, voivat vartalon lihakset olla erittäin heikot palautumisen alussa. Heikot keskivartalon lihakset yhdessä tavallista joustavampien ligamenttien kanssa altistavat esimerkiksi erilaisille selkävaivoille. (Mantle, Haslam & Barton 2004, 205–207.)

Yleensä myös lantionpohjan lihakset ovat heikommat aiempaan verrattuna venymisen sekä niille pitkään kohdistuneen paineen takia. Myös rinnat muuttuvat maidontulon takia ja turvotusta saattaa esiintyä ympäri vartaloa. Henkisiä muutoksia saattaa myös ilmetä muuttuneen hormonitoiminnan seurauksina. Nämä kaikki moninaiset muutokset yhdessä arjen mullistusten kanssa saattavat johtaa muun muassa vartalon asentovirheisiin tai toiminnallisiin vaivoihin kuten virtsankarkailuun. Jotta haitalliset toimintamallit ja asennot eivät aiheuttaisi ongelmia tuki- ja liikuntaelimistöön tai seksuaaliterveyteen, on niihin tärkeää puuttua ajoissa. (Mantle ym. 2004, 205–207.)

Vaikka painopiste normalisoituu synnytyksen jälkeen, voivat huonot asennot esimerkiksi vauvaa hoitaessa kuormittaa kehoa epäedullisella tavalla. Jos syviin lihaksiin on jäänyt heikkoutta tai ei osaa aktivoida niitä, voi tämä provosoida huonoja asentoja edelleen. (Stenman 2016, 117, 136.)

5.3 Vaikutus hengitykseen

Hengitys on raskauden aikana saattanut muuttua pinnallisemmaksi ja raskaammaksi koska kasvanut kohtu on vienyt tilaa keuhkoilta ja niiden kapasiteetilta. Tilanne normalisoituu 1-3 viikkoa synnytyksen jälkeen, mutta erilaiset lihaskireydet tai vatsalihasten riittämätön tuki hengitysliikkeelle saattavat vaikuttaa hengityksen tasapainoon vielä pidempään. (Stenman 2016, 116.)

6 PILATES

Pilates-menetelmä on syntynyt kuntoutuksellinen näkökulma vahvasti mukana, mutta tekniikan avulla kehon suorituskykyä voi myös terve henkilö parantaa ”loputtomasti” (Gavin 2013, 8). Pilates-harjoittelusta innostuivat alun perin erityisesti tanssijat ja muut esittävän taiteen parissa toimivat, mutta sitten buumi alkoi levitä myös tavallisten kuntoilijoiden keskuuteen ja pilates-harjoittelusta alkoi tulla ”valtavirtaa”. Tämän myötä pilates on siirtynyt vahvasti myös erilaisiin liikuntakeskuksiin muiden ryhmäliikuntatuntien rinnalle. (Isacowitz & Clippinger 2011.) Kuntoutuksellisen aspektin rinnalla korostetaan pilateksen lihaksistoa kehittäviä ja näin ollen esimerkiksi kiinteyttäviä ja ryhtiä parantavia ominaisuuksia. Joka tapauksessa pilates on laji, joka sopii kaikille, sillä sitä voi aina soveltaa oman tilanteen ja tason mukaan. (Gavin 2013, 14.) Pilatesta käytetään edelleen kuntouttavana menetelmänä aina halvauspotilaista selkäkipuisiin asti (Isacowitz & Clippinger 2011; Pilates Foundation 2019).

6.1 Pilateksen historiaa

Pilates-harjoittelun on luonut saksalainen Joseph Pilates. Alun perin hän nimesi menetelmän termillä *contrology*, joka tarkoittaa kehon hallintaa. Joseph Pilates kärsi lapsena erilaisista sairauksista kuten astmasta ja riisitaudista, jotka heikensivät ja jäykistivät hänen kehoaan. Hän alkoi itse aktiivisesti kuntouttamaan itseään yhdistellen itämaisia lajeja, lihaskuntoliikkeitä sekä itse kehittämiään harjoituksia, saavuttaen lopulta vahvan ja tasapainoisen kehon. Hän jatkokehitteli menetelmäänsä ensimmäisen maailmansodan aikana haavoittuneita sotilaita kuntouttaessaan. Hän asui sodan alkaessa Englannissa, jossa hänet sijoitettiin vankileirille muiden saksalaisten kanssa ja hän opetti menetelmäänsä muille vangeille. Joseph Pilates käytti menetelmäänsä myös sairaiden vuodepotilaiden kanssa ja hyödynsi sänkyihin kiinnitettyjä jousia vastuksina. Nämä sairaalasängyt ovat toimineet prototyyppeinä pilates-laitteille, joita nykyään käytetään pilates-harjoitteluun ympäri maailmaa. (Gavin 2013, 10–11; Isacowitz & Clippinger 2011.)

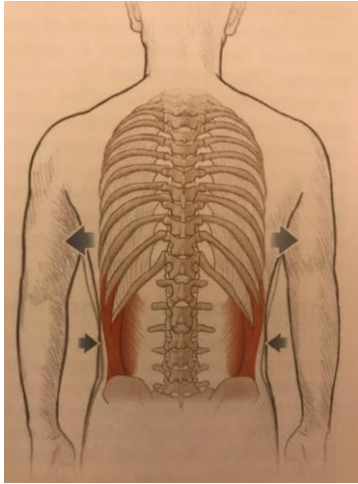
Sodan jälkeen Joseph Pilates muutti Amerikkaan ja perusti New Yorkiin oman pilatesstudion. Myös hänen vaimonsa Clara Pilates vakuuttui menetelmästä ja alkoi työskentelemään miehensä rinnalla pilatesta opettaen. Laji oli aluksi suosittua pienen, mutta omistautuneen joukon keskuudessa, johon kuului juuri esiintyviä taitelijoita, kuten esimerkiksi vammoista kuntoutuvia tanssijoita. Joseph ja Clara Pilates halusivat siirtää oppiaan eteenpäin ja kouluttivat myös uusia opettajia. Nämä opettajat ovat puolestaan taas vieneet pilatesta eteenpäin ja auttaneet lajia kasvamaan. Joseph Pilates uskoi vakaasti, että hänen metodiaan pitäisi hyödyntää laajasti ympäri maailmaa ja lopulta tämä toteutuikin. Hän ei vain itse ehtinyt tätä lajin valtavaa kasvua todistamaan. (Gavin 2013; Isacowitz & Clippinger 2011.)

6.2 Pilateksen peruseriaatteita

Pilates-harjoittelusta on selkeästi eroteltavissa kuusi peruseriaatetta. Joseph Pilates ei niitä itse virallisesti nimennyt, mutta ne ovat selkeästi nähtävissä materiaalista, jota hän tuotti, esimerkiksi kahdesta hänen kirjoittamastaan kirjasta sekä hänen raportoidusta opetus- ja elämäntyylistään. Nämä periaatteet ovat hengitys, keskittyminen, keskusta, kontrolli, tarkkuus ja virtaus. (Isacowitz & Clippinger 2011, 1–3.) Peruseriaatteet kulkevat mukana jokaisessa pilates-harjoituksessa. Kaikista peruseriaateista näkyy, että Joseph Pilateksen korosti tekniikassaan kokonaisvaltaista kehon sekä mielen hallintaa. Pilates ajatteli, että keho ja mieli ovat erottamattomat ja harjoitteissa yhtenä tarkoituksena on hioa näiden elementtien yhteistyötä. Tarkoituksena on, että tämä mielen ja kehon symbioosi siirtyisi myös arkeen ja kaikkiin kehon toimiin. (Pilates & Miller 1945.)

Pilateksessa kaikki lähtee tiedostamisesta ja hengityksestä. Pilates-menetelmää harjoitellessa opetellaan ensin oikeanlainen hengitystekniikka ja hengityksen on tarkoitus yhdistyä jokaiseen liikesuoritukseen. (Gavin 2013, 14–17.) Joseph Pilates korosti hengityksen merkitystä ja yhdisti sen vahvasti psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Pilates & Miller 1945). Pilates-menetelmän hengitystavassa sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta ja uloshengitys suun kautta. Hengitystä kutsutaan lateraaliseksi hengitykseksi, koska sillä pyritään laajentamaan rintakehää sivuille (kuva 3). Tällöin hengitys ei jää pinnalliseksi ja

hartiat pysyvät alhaalla. Samalla syvät vatsalihakset ovat aktiivisina eikä vatsa työnny ulos. (Isacowitz & Clippinger 2011, 7.) Tämä lateraalinen hengitys edistää rintakehän joustavuutta, kun kylkiluut saavat liikettä (Calais-Germain 2006, 41).



KUVA 3. Lateraalinen hengitys (Isacowitz & Clippinger 2011, 7)

Keskusta käsittää pilateksessa vatsan ja alaselän alueen sekä lantion. Tämän alueen harjoittaminen auttaa kehittämään vartalon alueen lihaksistoa. Jos keskustan lihakset toimivat hyvin, pystyvät myös raajat tuottamaan paremmin koordinoitua ja virtavaa liikettä. (Isacowitz & Clippinger 2001, 17–18.) Lihaksia harjoitetaan hienovaraisesti ja tarkkuudella, jotta saavutetaan riittävä kontrolli ja opitaan aktivoimaan juuri oikeat lihakset. Tämä vaatii mielen integroimista, sillä harjoitusten tekemiseen pitää keskittyä. Pilateksessa periaate ”määrä korvaa laadun” on olennaisessa osassa. Liikkeet tehdään mieluiten täysin oikein ja maltillisilla toistomäärillä, jotta lihakset eivät väsyisi liikaa, jolloin tekniikka kärsisi. (Isacowitz & Clippinger 2001, 1–3.)

Kun pilatesta harjoittelee, on tavoitteena saavuttaa niin sanottu *flow* eli liikkeen virtaus. Tätä virtausta voi kuvailla pehmeänä ja jatkuvana liikkeenä, jossa liike lähtee vahvasta keskustasta virtaamaan ulospäin kohti raajoja. Tämän saavuttaminen vaatii syvää ymmärrystä liikkeistä sekä tarkkaa lihasaktivaatiota ja sen ajoitusta. (Isacowitz & Clippinger 2011, 3.) Pilates-harjoittelu vaatii kärsivällisyyttä, jotta periaatteet pystyy sisäistämään ja oppii sisällyttämään ne harjoitteisiin (Gavin 2013, 14).

6.3 Pilates-menetelmän hyötyjä

Pilates-harjoittelun keskeisiä tavoitteita ovat muun muassa ryhdin parantaminen ja asennonhallinnan kehittäminen sekä kehotietoisuuden lisääminen (Pilates Foundation 2019). Koska pilates-harjoitteluun sisältyy niin monta näkökulmaa, voidaan sitä hyödyntää monenlaisiin tarkoituksiin: urheilusuuritusten parantamiseen, vammoista kuntoutumiseen tai ihan vain stressin vähentämiseen (Isacowitz & Clippinger 2001, 3).

Pilates-menetelmällä pyritään vahvasti vaikuttamaan hengitystekniikan tehostamiseen, ryhtiä tukevien lihasten vahvistamiseen sekä kehotietoisuuden lisääntymiseen (Pilates Foundation 2019). Näiden lisäksi pilates-harjoittelun tavoitteena on kehittää koko kehon lihaksistoa, lisätä liikkuvuutta ja notkeutta, auttaa rentoutumaan ja korjaamaan asentoa (Curran 2014, 184). Pilatesta harjoitellessa kehittyy motorisen järjestelmän havainnointi, joka käsittää esimerkiksi eri asentojen ja lihasten jännittämisen tunnistamisen. Kun havainnoinnin kautta tietoisuus näistä asioista lisääntyy, pystyy niitä alkaa paremmin hallitsemaan ja hallinnan kasvaessa myös kehotietoisuus paranee. (Curran 2014, 185.)

Atilgan, Tarakci ja Mutluay (2017) tutkivat kuntouttavan pilates-harjoittelun vaikutuksia asennon tiedostamiseen ja venyvyyteen opiskelijoilla. Kaksi kertaa viikossa 14 viikon ajan toteutunut pilates-harjoittelu kehitti asennon tunnistamista ja lisäsi venyvyyttä. Harjoittelu myös korjasi ryhtiä; esimerkiksi eteenpäin työntynyt pään asento parani sekä lantion anteriorinen kallistuminen väheni tutkimukseen osallistuneilla.

Pilateksen vaikutuksesta asentoon on myös ristiriitaisia tutkimustuloksia. Kloubec (2010) tutki pilates-harjoittelun vaikutuksia lihaskestävyyteen, venyvyyteen, tasapainoon ja ryhtiin. Ryhdissä ei huomattu parannusta kontrolliryhmään verrattuna, vaikka pilates-harjoittelua kaksi kertaa viikossa 12 viikon ajan suorittaneilla lihaskestävyys ja venyvyys paranivatkin verrokkeihin nähden. Mielenkiintoinen seikka, joka tutkimustuloksista kuitenkin ilmeni, oli se, että pilates-harjoittelua tehneillä pituus lisääntyi. Tästä voi vetää jotain johtopäätöksiä

siihen suuntaan, että esimerkiksi selkärangan linjauksessa on saattanut tapahtua jotain muutosta. (Kloubec 2010.)

Tolnai, Szabó, Köteles ja Szabo (2016) suorittivat pitkittäistutkimuksen, jossa kymmenen viikon ajan kerran viikossa suoritettava tunnin pilates-harjoittelu paransi esimerkiksi vatsalihasten voimaa, kehotietoisuutta sekä mielialaa kontrolliryhmään verrattuna. Tutkimuksessa oli mukana vähän liikkuvia naisia.

Pilates-harjoittelun hyötyjä äitien hyvinvoinnin suhteen on jonkin verran tutkittu ja tulokset antavat positiivista osviittaa harjoittelulle. Pilates-harjoittelu voi olla osana vaikuttamassa positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen ja parantaa elämänlaatua synnytyksen jälkeen. (Ko ym. 2013.) Pilates-harjoittelun vaikutuksia on tutkittu myös suhteessa äitien väsymykseen. Synnytyksen jälkeen äideillä esiintyy usein väsymystä, joka vaikuttaa vahvasti arjen voimavaroihin. Pilates-harjoittelun oli todettu vähentävän tätä väsymystä. Harjoittelu vaikutti positiivisesti fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen sekä lisäsi aktiivisuutta ja motivaatiota. (Ashrafinia ym. 2015.)

Hengitystilavuuden todettiin parantuneen terveillä henkilöillä pilates-hengityksen harjoittamisen myötä ja heillä hapetus kehossa lisääntyi (Cancelliero-Gaiad, Ike, Pantoni, Borghi-Silva & Costa 2014). Tudor, Grigore ja Tudor (2017) tutkivat, että pilates-hengitystä opettelemalla ja sitä soveltamalla voi saavuttaa paremman hyötysuhteen aerobisessa harjoittelussa, kun hengitystapahtuma optimoituu.

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää pilates-menetelmän käyttöä kohdennettuna synnyttäneille naisille ja auttaa sen avulla heitä paremmassa asennonhallinnassa ja löytämään tasapainoista hengitystekniikkaa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää synnyttäneiden naisten kokemuksia pilates-harjoitteluna toteutetun intervention vaikutuksista asentoon ja hengitystekniikkaan.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä ovat:

- Mitä huomioita synnyttäneet naiset tekevät omasta asennostaan ja hengitystavastaan ennen pilates-harjoittelun alkamista ja harjoittelujakson aikana?
- Kokevatko synnyttäneet naiset, että pilates-harjoittelulla on vaikutuksia heidän asentonsa ja hengitystapansa suhteen?
- Millaisia huomioita synnyttäneet naiset tekevät omasta ryhdistään ja hengitystavastaan harjoittelujakson päätyttyä?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni hyödynsi laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotannalla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedonkeruun välineenä enemmän kuin mittausvälineitä. Tiedon hankinnassa suositaan esimerkiksi sellaisia kyselyjä, joissa tutkittavan omat näkökulmat ja kokemukset pääsevät esille. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2014, 164.) Käytännössä opinnäytetyön tutkimus toteutui kokeellisena ryhmätutkimuksena ilman verrokkiryhmää. Teoriapohjan perusteella suunnittelin intervention, johon osallistui kahdeksan synnyttäneitä naista. Interventio toteutui kesän 2019 aikana.

8.1 Yhteistyökumppani

Idea opinnäytetyöhöni lähti alun perin liikkeelle iHmetys ry:n kättilö-terveydenhoitajan yhteydenotosta keväällä 2017. Yhdistys toivoi jonkinlaista yhteistyötä liittyen fysioterapian osaamisalaan. iHmetys ry on sosiaalisesta mediasta lähtöisin oleva imetystukiryhmä, joka rekisteröityi yhdistykseksi vuonna 2016 ja on lähtenyt laajentamaan toimintaansa esimerkiksi synnytysvalmennuksiin. Kaikki yhdistyksen perustajajäsenet ovat kättilöitä ja imetysohjaajia, osa myös imetyskouluttajia ja terveydenhoitajia. iHmetys ry kertoo kotisivuillaan, että yhdistyksen tavoitteena on ”perhekeskeisen kättilötyön edistäminen ja kehittäminen, sekä yhteiskunnallisesti kättilön roolin vahvistaminen naisen elämässä rinnallakulkijana. Lisäksi yhdistyksen tarkoituksena on seksuaali- ja lisääntymisterveyden, sekä imetyksen ja imetysohjauksen edistäminen.” (iHmetys ry 2019.)

Minuun yhteyttä ottanut kättilö-terveydenhoitaja on yksi yhdistyksen perustajajäsenistä sekä toimii hallituksen jäsenenä. Hän on työssään äitiys- ja lastenneuvolassa synnyttäneitä naisia kohdatessaan huomannut tarpeen fysioterapeuttiselle interventiolle. Naisten kanssa keskustellessa hänelle on syntynyt kokemus siitä, että arjessa jaksaminen ja toimiminen voisi parantua, jos naiset pääsisivät paneutumaan ammattilaisen kanssa omaan palautumiseensa.

Naisilla saattaa esiintyä erilaista särkyä, erityisesti selässä sekä yleistä fyysistä väsymystä.

Yhdistyksen toiveena oli laajentaa toimintamuotojaan synnyttäneiden naisten hyvinvoinnin edistämisen tueksi ja heidän arjen voimavarojensa lisäämiseen. Tämä interventio toimi niin sanotusti pilottiversiona toiminnalle, jota voisi olla myöhemmin mahdollista yhteistyökumppanini puitteissa toteuttaa. Tutkimustuloksia voisi mahdollisesti hyödyntää esimerkiksi markkinoinnissa.

8.2 Pilatesta synnyttäneille naisille

Pilates-opettajaopinnoissani olin innostunut kyseisen lajin potentiaalista synnyttäneiden naisten kohderyhmälle ja halusin tutkia menetelmän mahdollisuuksia lisää. Olin myös itse saanut kokea hyötyväni pilates-harjoittelusta synnytyksen jälkeisessä palautumisessa. Opintoni myös takasivat minulle ammattitaidon ohjata kyseistä menetelmää. Näin yhteistyökumppanini ehdottama kohderyhmä ja teema sekä oma taustani ja kiinnostukseni yhdistyivät luonnollisesti.

Intervention suunnittelun pohjasin alussa esiteltyyn teoriapohjaan. Koska intervention haluttiin edesauttavan kokonaisvaltaista hyvinvointia, sopivat asento ja hengitys tarkkailtaviksi teemoiksi, sillä ne tukevat sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä. Koska sekä asentoa että hengitystä on tärkeää lähteä harjoittamaan sisäisen kokemuksen kautta, halusin nostaa osallistujien oman kokemuksen tärkeään rooliin. Tämä tukee psykofyysistä näkökulmaa, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena.

Pilates-harjoitteiden suunnittelussa huomioin erityisesti kehotietoisuuden harjoittamisen, asennonhallinnan parantamisen, vartalon lihasten vahvistamisen sekä pilates-hengityksen opettelu. Interventiossa käytetyt harjoitukset suunnittelin erilaisten pilates-materiaalien avulla, esimerkiksi Gavinin (2013) ja Hayesin (2013) kirjoja hyödyntäen. Laadin jokaisen harjoituskerran tietyn perusrungon ympärille ja tämän rungon sisältö on kuvattu liitteessä 3. Välillä harjoituksia sovellettiin ja varioitiin tilanteiden sekä osallistujien mukaan. Harjoittelu toteutui kymmenen viikon ajan kerran viikossa.

8.3 Ryhmän kokoaminen

Kysyin äitiyslomalla olevalta ystävältäni kiinnostaisiko häntä tällainen ryhmä ja myöntävän vastauksen saatuani pyysin, että hän mainostaisi tällaista mahdollisuutta muskarissa, jossa hän käy vauvansa kanssa. Muskarista innostuikin äitejä osallistumaan. Kommunikoimme Whatsapp-ryhmän avulla, jossa kerroin kurssin ajankohdista ja jaoin infoa kurssista.

Tutkimukseen osallistuville ei asetettu muita kriteerejä kuin että he ovat läpikäyneet raskauden ja synnyttäneet joko alateitse tai sektiolla sekä heiltä löytyy kiinnostusta pilates-harjoittelua kohtaan. Tutkimukseen osallistui kahdeksan naista, joiden ikähaarukka oli 28-36 ja heillä oli takanaan 1-3 raskautta ja synnytystä. Naisten viimeisimmät synnytykset ajoittuivat kuuden kuukauden ja kahden vuoden akselille.

8.4 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimuksen mittareina käytettiin alku- ja loppukyselyä, joissa tavoitteena oli selvittää vastaajien omia kokemuksia ennen pilates-harjoittelua sekä sen jälkeen (liite 2 ja 4). Kyselyt sisälsivät sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Tavoite avoimilla kysymyksillä on sallia vastaajien ilmaista itseään omin sanoin ja osoittaa vastaajien tietämystä aiheesta. Avoimet kysymykset myös antavat mahdollisuuden tunnistaa, mikä on keskeistä vastaajien ajattelussa. Avoimet kysymykset sallivat vastaajien ilmaista asioita omin sanoin eivätkä kysymykset johdattele, jolloin vastaukset osoittavat paremmin vastaajan tietämystä aiheesta. Kysymysten selkeys, määrä ja järjestys sekä sanojen valinta on tärkeää. (Hirsijärvi ym. 2014, 201–203.)

Pyysin ryhmään osallistuvia pitämään lisäksi päiväkirjaa harjoittelujakson ajalta ja kirjaamaan jokaisen harjoittelukerran jälkeen jonkun ajatuksen, joka harjoittelusta on jäänyt mieleen. Ohjeistin myös kirjaamaan ylös kurssikertojen välillä omassa arjessa syntyviä oivalluksia ja ajatuksia omasta ryhdistä ja hengitystavasta sekä pilates-harjoittelusta ylipäätään.

Hyödynsin myös jonkin verran tarkkailua tiedonkeruun välineenä. Pohjasin toteuttamani asennon ja hengityksen tarkkailun opinnäytetyön teoriapohjaan. Näitä tekijöitä asennon ja hengityksen arvioimiseksi on esitelty esimerkiksi luvuissa kaksi ja viisi.

Tutkimukseen osallistuminen oli maksutonta ja vapaaehtoista. Osallistujilta kerättiin suostumuslomake tutkimustietojen hyödyntämiseen opinnäytetyössä (liite 1). Tuloksia tarkastelin niin, että osallistujien anonymiteetti säilyy.

8.5 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimuskysymykset ohjasivat tutkimusaineiston analysointiprosessia. Hyödynsin tutkimusaineiston käsittelyssä sisällönanalyysin keinoja. Sisällönanalyysillä tutkimusaineistosta etsitään tiettyjä yhteneväisyyksiä, joiden avulla pyritään luomaan tutkittavasta aiheesta tiivistetty kuvaus. Tämä kuvaus voidaan kytkeä aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (Vilkkä 2015, 163–170.)

9 TULOKSET

Tulosten käsittely on jaoteltu tutkimuskysymysten avulla. Olen poiminut kyselyistä sekä päiväkirjoista suoria lainauksia osallistujien kokemusten korostamiseksi.

9.1 Mitä huomioita synnyttäneet naiset tekivät omasta asennostaan ja hengitystavastaan ennen pilates-harjoittelun alkamista?

Alkukyselyyn vastasi kaikki kahdeksan osallistujaa. Vastaajista kuusi teki huomioita ryhdistään omassa arjessaan. Osa näistä huomioista liittyi siihen, kuinka vastaajat pyrkivät korjaamaan ryhtiään ja mitä keinoja he siihen käyttivät. Vastaajat myös kuvailivat nykyistä kokemustaan omasta ryhdistään.

”Esim. imettäessä yritän ottaa hyvän asennon”

”yritän pitää lantion ryhdikkäänä kävellessä”

”Istun lypsyssä.”

”huono ryhti...”

”huono istuma-asento, pää työntyy eteenpäin”

”Ryhti on huono. Töissä varsinkin istuessa pyrin venyttämään niskan pitkäksi ja suoristamaan alaselän →häntä koipien väliin.”

Hengitystapaansa huomioi vain kaksi vastaajista.

”Pinnallisempi kuin haluaisin/oli ennen.”

”...välillä teen lantionpohjan lihaskuntoa hengityksen tahtiin.”

Viisi henkilöä koki ryhtinsä muuttuneen raskauden myötä ja nimenomaan huonompaan suuntaan. Kahdella näistä viidestä oli raskauden jälkeen alkanut esiintyä kipuja alaselässä. Kaikki kahdeksan vastaajaa toivoivat, että voisivat jollain tavalla parantaa ryhtiään. Osa kuvaili tarkemmin, mitä osa-alueita haluaisi ryhdissään kehittää.

”Että se olis suora, niin kun joskus.”

”Toivoisin saavani ryhtini sellaiseen kuntoon, että maha ei pömpöttäisi.”

”Haluaisin parantaa ryhtiä ja korsettiin enemmän voimaa.”

Hengityksen suhteen vastaajat eivät osanneet yhtä tarkasti eritellä toiveitaan. Viittä vastaajista kiinnosti tietää hengityksestä lisää, kahta ei kiinnostanut ja yksi ei osannut vastata. Ryhdin osalta vastaajat kokivat haluavansa kehittyä edelleen ja uskoivatkin pilates-harjoittelun tuovan siihen keinoja kysyessä toiveita kurssiin liittyen.

9.2 Mitä huomioita synnyttäneet naiset tekivät omasta asennostaan ja hengitystavastaan harjoittelujakson aikana?

Vain kaksi henkilöä palautti päiväkirjan, joten aineisto harjoittelujakson aikana tapahtuneesta asennon ja hengitystavan havainnoinnista jäi melko suppeaksi. Päiväkirjan palauttaneet henkilöt toivat esille muistiinpanoissaan erityisesti omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan pilates-harjoittelusta, mutta olivat myös havainnoineet asentoaan arjessaan.

”Pilatespäivä. Oli IHANAA päästä pilatestunnille”

”Toinen havainto: kun pitää kävellessä mielessä pilatesasentoa (pitkä selkä, lyhyt vatsa yms.) mun kävely näyttää normaalilta!”

”Lapaluiden välit kipeinä. Tunnilla tehtiin tosi pieni liike ja näin paljon vaikutusta, täytyy muistaa treenata kotonakin. Ja avata rintakehää.”

”Kun jouduin välillä jättämään pilatestunteja väliin, kaipasin niiden tuomaa hyvää ja ryhdikästä oloa. Esim. jos kropassa oli jotain jumitusta, ajattelin, että harmi kun en ole päässyt/pääse pilatekseen, sillä se voisi auttaa.”



KUVA 4. Pilates-harjoittelu käynnissä

Hengitystavan havainnointia päiväkirjoissa ei tuotu esille muuten, kuin huomiona hengitystekniikan haastavuudesta pilates-harjoitteita suorittaessa.

”Välillä oli kuitenkin vaikeaa hengittää oikeassa rytmissä.”

9.3 Kokivatko synnyttäneet naiset, että pilates-harjoittelulla on vaikutuksia heidän asentonsa ja hengitystapansa suhteen ja millaisia huomioita omasta hengityksestään ja asennostaan he tekevät harjoittelujakson päätyttyä?

Loppukyselyyn vastasivat kaikki kahdeksan osallistujaa. Kaikki kahdeksan vastaajaa kokivat jollain tavalla hyötynensä pilates-harjoittelusta.

”vähemmän selkäkipuja”

”Pilates-tuntien jälkeen olo (fyysinen ja psyykkinen) oli aina virkeä ja hyvä.”

”Jokaisen kerran jälkeen virkistynyt olo ja tunne, että jaksaa kannatella itseään paremmin.”

”Liikuntaharjoitteiden ohella suurin anti oli oikean/paremman asennon löytäminen.”

”Opin paljon ryhtiin ja syviin vatsalihaksiin liittyviä juttuja, joita voi yrittää muistaa käyttää myös arjessa.”

Seitsemän vastaajista koki oppineensa tunnistamaan asentoaan paremmin. He kertoivat kiinnittävänsä ryhtinsä korjaukseen enemmän huomiota kuin ennen pilates-harjoittelua.

”Kiinnitin enemmän huomiota omaan ryhtiini.”

”Hetkittäin istuessa muistin parantaa istuma-asentoa”

”...tajusin oikean asennon ja se on helppo löytää arjessakin.”

Kun vastaajat kuvailivat kokemuksiaan opituista keinoista asennonhallinnan suhteen, korostui erityisesti keskivartalon tarjoama tuki.

”Opin ”paikantamaan” ja aktivoimaan syviä lihaksia paremmin. Näin pystyin saamaan asennosta ryhdikkäämmän ja ”tuetumman”.

”Koin, että opin tunnistamaan syvien vatsalihasten aktivoinnin ja lantion liikuttamisen ilman, että koko kroppa heiluu mukana”

”Mietin miten vatsan tuki auttaa monissa päivittäisissä jutuissa.”

”Jo pelkällä syvien vatsalihasten aktivoinnilla pääsee pitkälle.”

Kaksi vastaajista koki oppineensa tunnistamaan hengitystapaansa paremmin pilates-harjoittelun myötä.

”Esim. stressaantuneena tai päänsärkyä potevana pilateksessa opitusta hengitystavasta oli apua (saattoi keskittyä hengittämään kunnolla ja se auttoi.”

”Hengitän pinnallisesti ja syvään hengitys on yllättävän vaikeaa.”

Loppukyselyn mukaan kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että pilates-harjoittelu soveltuu hyvin harjoittelumuodoksi synnyttäneille naisille.

10 YHTEENVETO

Osallistujat kokivat omasta asennostaan tekemänsä havainnot selkeämmiksi kuin hengityksen havainnoinnin. Monet tuottivat harjoituskertojen yhteydessä sanallisesti sitä, että kokivat hengityksen haastavaksi osa-alueeksi, vaikka pitivätkin hengitysharjoitusten tekemisestä.

Jokaisen kerran jälkeen monet antoivat suullista palautetta ja yleensä palaute koski sitä, että kyseiset henkilöt kokivat olonsa kokonaisvaltaisesti hyväksi pilates-harjoittelun jälkeen. He myös sanallisesti korostivat sitä, kuinka pilates-harjoittelun aikana todella joutuu keskittymään harjoitteiden oikeaan suoritustekniikkaan. Tämä tuotiin ilmi myös loppukyselyissä.

”Pilateksessa piti keskittyä tekemään liikkeit (ja hengittämään) oikein. Tämän positiivinen sivuvaikutus oli se, että pilates-tunneilla sai ajatukset pois arjen kuvioista.”

Oma havainnointini osallistujista harjoituskertojen aikana tuki heidän kuvailemiaan asioita. Alussa käytin enemmän manuaalista ohjausta oikeiden asentojen sekä hengitystekniikan löytämisessä. Kurssin edetessä huomasin, kuinka osallistujat oivalsivat tiettyjä asioita ja pystyivät tekemään korjauksia pelkän sanallisen ohjaukseni avulla.

Ryhmän ohjaamisesta jäi todella positiivinen kokemus. Ilmapiiri vaikutti olevan todella motivoitunut ja innostunut. Usein osallistujat halusivat harjoittelun jälkeen jäädä keskustelemaan kokemuksistaan sekä kyselivät vielä erikseen joistain harjoituksista.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Synnyttäneet naiset kokivat hyötyneensä pilates-harjoittelusta synnytyksestä kuluneesta ajasta tai niiden määrästä riippumatta. Muu liikunnallinen aktiivisuus ei myöskään vaikuttanut koettuun hyötyyn. Oman asentonsa suhteen naiset kokivat, että pilates-harjoittelu vaikutti heidän asentoonsa positiivisesti. Alkukyselyn perusteella joillain osallistujilla oli jo käytössään joitakin keinoja asennonhallinnan parantamiseksi. Loppukyselyn vastausten perusteella nämä keinot olivat lisääntyneet. Pilates-harjoittelun myötä he oppivat havainnoimaan omaa asentoaan paremmin eli kehotietoisuus lisääntyi ja monesta vastauksesta näkyi se, että erityisesti keskivartalon lihasten tunnistaminen ja aktivoiminen onnistui harjoittelun jälkeen helpommin.

Alkukyselyn pohjalta näkyi, että hengityksestä ei ollut vastaajilla niin selkeää kuvaa kuin omasta asennostaan. Hengitys koettiin harjoitusjakson aikana haastavaksi teemaksi ja loppukyselyistä kävi ilmi, että hengityksen harjoittelu olisi vaatinut vielä enemmän aikaa ja syvällisempää lähestymistapaa. Muutama vastaaja koki oivalluksia myös hengityksen suhteen, mutta suurin osa ei kokenut tunnistavansa hengitystapaansa paremmin kuin harjoittelun alussa.

Yhdestä loppukyselystä kävi ilmi, että harjoittelu ei ollut tuottanut toivottuja tuloksia perussairauksien takia. Tällaisissa tapauksissa ryhmämuotoinen pilates-harjoittelu ei välttämättä ole paras vaihtoehto. Joidenkin perussairauksien suhteen voisi ajatella, että ryhmämuotoisen harjoittelun sijaan yksilöohjaus sopisi mahdollisesti paremmin. Tällöin voisi vielä enemmän huomioida henkilökohtaisia tarpeita ja rajoitteita. Muuten pienryhmämuotoinen harjoittelu vaikutti toimivan oikein hyvin, sillä monet osallistujista olisivat halunneet jatkaa pilates-harjoittelua vielä kurssin päätyttyä. Myös vertaistuellinen näkökulma koettiin hyvänä.

Tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että pilates-harjoittelu vaikuttaa positiivisesti kokemukseen omasta asennosta synnyttäneillä naisilla. Kehontuntemus vaikutti paranevan ja ryhtiä tukevien lihasten aktivoiminen helpottui. Hengityksen suhteen tulokset eivät vaikuta yhtä selkeiltä ja johdonmukaisilta, joten johtopäätöksiä on hankala vetää.

12 POHDINTA

Opinnäytetyöni tekeminen on ollut pitkä prosessi, koska lapseni syntyi opinnäytetyöprosessin alettua ja olin pitkään lapseni kanssa kotona opiskelujen välissä. Tämä aika oli kuitenkin opinnäytetyönkin kannalta merkityksellinen, koska aihe ehti muotoutua ja hautua. Opinnäytetyöprosessin venyminen turhauttikin välillä, mutta jälkepäin ajateltuna kaikki vaiheet olivat tarpeellisia. Halusin löytää opinnäytteelle aiheen, johon koen oikeasti paloa ja kun palaset vihdoin loksahelivat kohdalleen, tuntui työn tekeminen antoisalta. Koen, että tällaisessa tapauksessa saamani oppi kantaa oikeasti vielä pitkälle. Prosessin aikana tosin moneen otteeseen huomasi, kuinka olisi kaivannut työparia, jonka kanssa reflektoida. Aikataulullisesti parityöskentely olisi ollut tilanteessani liian haastavaa, mutta nyt ymmärrän, miksi parityöskentelyä opinnäytetyön suhteen suositellaan.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli todella opettavaista monella tapaa. Aihepiiri on niin lähellä sydäntäni, että oli helppo uppoutua sitä käsitteleviin materiaaleihin ja välillä materiaalin rajaaminen oli haasteellista. Myös ”klassinen” haaste opinnäytetyön aiheen rajauksessa tuli koettua kantapäähän kautta. Vaikka kuinka aiheen rajaamisen tärkeyttä korostettiin ja näitä ohjeita yritti noudattaa, realisoitui vasta myöhemmässä vaiheessa, että aihetta olisi edelleen pitänyt rajata lisää. Asento ja hengitys ovat laajoja kokonaisuuksia itsessään ja näistä olisi voinut valita tutkittavaksi vain toisen. Tosin juuri tällaisista ”virheistä” saa samalla myös eniten oppia. Tutkimuksen tekeminen konkretisoitui aivan uudella tavalla, kun nyt sitä on kerran kokeillut. Seuraavalla kerralla osaisi tehdä asiat eri tavalla ja toivottavasti paremmin. Esimerkiksi kyselylomakkeet voisivat olla vielä selkeämpiä, täsmällisempiä ja tulosten analysointia ajatellen paremmin jäsenneltyjä. Kun on kerran prosessin käynyt läpi erehdysten ja monen mutkan kautta, voi viisaampana lähteä taas kohti uusia haasteita.

On erittäin palkitsevaa huomata, kuinka paljon opinnäytetyön tekemisen myötä on oppinut. Oppia on tullut myös todella monipuolisesti; aiheeseen liittyvän teorian tiedon, tutkimuksen tekemisen ja intervention toteuttamisen kautta.

Ryhmän ohjaamisen koin todella mielekkäänä. Sain ohjaamiseen arvokasta oppia, jota voin toivottavasti tulevaisuudessa hyödyntää tulevassa työssäni.

Arvostan iHmetys ry:n toimintaa todella paljon ja mielestäni on hienoa, että he haluavat tuoda esille teemoja, jotka saattavat helposti jäädä varjoon. Synnyttäneiden naisten palautumisen huomiointi ja arjessa jaksaminen eivät ole ainakaan liikaa esillä. Myös oma kokemukseni raskaudesta ja synnytyksestä palautumisen haasteista toi minulle syvempää ymmärrystä aiheen ympärille. Halusin lähestyä aihetta lempeästä ja armollisesta näkökulmasta. Lapsiperheen arki saattaa olla todella kuormittavaa, joten halusin omilla toimillani tuoda interventioon osallistuville naisille myös voimaannuttavaa perspektiiviä. Koin, että siinä onnistuin ja siitä olen todella iloinen.

Mielestäni saavutin opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen hyvin. Synnyttäneiden naisten kokemukset asennosta ja kehotietoisuudesta ovat linjassa muiden tutkimustulosten kanssa, joissa todettiin pilates-harjoittelulla olevan asentoa ja kehotietoisuutta parantavia vaikutuksia. Myös tutkimuksissa todettu psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen nousi esille. Koska tutkimus perustui osallistujien kokemuksiin ja kokemus toimi mittarina, oli näiden subjektiivisten kokemusten luokittelu välillä hankalaa. Tutkimuksen luotettavuutta ajatellen olisi voinut kerätä vielä lisää tutkimusaineistoa, sillä vain kaksi osallistujaa palautti oppimispäiväkirjan.

Hengitys vaikuttaisi olevan aiheena sellainen, että se vaatisi erikseen huomiointia, sillä vaikka perinteisellä pilates-tunnilla sen ohjeistaa ja sitä käy harjoitteiden ohella läpi, on sen omaksuminen käytännössä vaikeampaa. Hengityksen oppiminen vaatisi mahdollisesti myös pidemmän harjoittelujakson. Jatkotutkimusaiheena voisikin tutkia hengitystä omana kokonaisuutenaan pilates-harjoittelussa.

Mielestäni pilates-menetelmällä on paljon potentiaalia vahvistaa kehon ja mielen voimavaroja. Opinnäytetyössä kuvattua interventiota voisi jatkossakin hyödyntää synnyttäneiden naisten parissa heidän hyvinvointinsa lisäämiseksi. Omalta osaltani toivon, että yhteistyö iHmetys ry:n kanssa olisi vasta alkamassa.

LÄHTEET

Ashrafinia, F., Mirmohammadali M., Rajabi H., Kazemnejad A., Haghghi, K. S. & Amelvalizedah, M. Effect of Pilates exercises on postpartum maternal fatigue. 2015. Singapore Medical Journal. PubMed Central. The National Center for Biotechnology Information.

Atilgan, E., Tarakci, D. & Mutluay, F. Examining the postural awareness and flexibility changes in physical therapy students who took clinical Pilates class. 2017. Pakistan Journal of Medical Sciences.

Calais-Germain, B. 2003. The Female Pelvis. Anatomy & Exercises. Eastland Press, Inc. Seattle, USA.

Calais-Germain, B. 2006. Anatomy of breathing. Eastland Press, Inc. Seattle, USA.

Calais-Germain, B. 2014. Anatomy of movement. Eastland Press, Inc. Seattle. USA.

Cancelliero-Gaiad, K. M., Ike, D., Pantoni, C. B. F., Borghi-Silva, A. & Costa, D. Respiratory pattern of diaphragmatic breathing and pilates breathing in COPD subjects. 2014. Brazilian Journal of Physical Therapy. SciELO.

Curran, S. A. Posture: Types, Exercises and Health Effects. 2014. Nova Science Publishers, Inc. New York. eBook.

Gavin, J. Pilates. Kokonaisvaltainen tie hyvinvointiin. 2013. Gummerus.

Hayes, A. Pilates. Opas pilateksen maailmaan. 2013. Helsinki: Readme.fi.

Helinä, H., Kahrola, T. & Sandström, M. Psykofyysinen ihminen. 2008. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hodgkinson, E. L., Smith, D. M. & Wittkowski, A. Women`s experiences of their pregnancy and postpartum body image: a systematic review and meta-synthesis. 2014. BioMed Central.

iHmetys ry:n kotisivut. Luettu toukokuussa 2019.

<http://www.ihmetys.fi/>

Isacowitz, R. & Clippinger, K. Pilates Anatomy. 2011. Human Kinetics. United States.

Kloubec, J. A. Pilates for Improvement of Muscle Endurance, Flexibility, Balance and Posture. 2010. Journal of Strength and Conditioning Research. Original Research.

Ko, Y-L., Yang, C-L., Fang, C-L., Lee, M-Y. & Lin, P-C. Community based postpartum exercise program. 2013. Journal of Clinical Nursing.

Mantle, J. Haslam, J. & Barton S. Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology. 2004. Butterworth-Heinemann. An imprint of Elsevier Limited.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. 2014. Uusi laajennettu laitos. Mediapinta Oy.

Perciavalle V., Blandini M., Fecarotta P., Buscemi A., Corrado D., Bertolo L., Fichera F. & Coco M. The role of deep breathing in stress. 2016. Neurological sciences. Springer.

Pilates Foundation. 2019. Luettu toukokuussa 2019.

<https://www.pilatesfoundation.com/>

Pilates, J. H. & Miller, W. J. Return to Life Through Contrology. 2010. Edited Edition. Presentation Dynamics.

Psyfy. Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys. Luettu toukokuussa 2019.
psyfy.net

Ristimäki, K. Kätilö-terveydenhoitaja. Henkilökohtainen tiedonanto. Haastatteluja 2017-2019 aikana.

Sandström, M. & Ahonen, J. Liikkuva ihminen – aivot, liikunfafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. 2011. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Selkäkanava.fi. Hyvä ryhti mahdollistaa kehon tasapuolisen kuormittamisen. Selkäliitto ry. Luettu heinäkuussa 2019.

<https://selkakanava.fi/hyva-ryhti-mahdollistaa-kehon-tasapuolisen-kuormittamisen>

Stenman, M. Liikkuvan äidin hyvinvointi. Raskausaika ja äitiys. 2016. Fitra.

Terveyskylä.fi. Mitä ryhti on? 2018. Luettu heinäkuussa 2019.

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyv%C3%A4%C3%A4n-ryhtiin/mit%C3%A4-ryhti-on>

Tolnai, N., Szabó, Z., Köteles, F. & Szabo, A. Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. 2016. Physiology & Behavior. Elsevier. ScienceDirect.

Tudor, M., Grigore, V. & Tudor, I. D. The influence of pilates exercises on some parameters of breathing. 2017. Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal. Discobolul.

Vilka. H. Tutki ja kehitä. 2015. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtapohja, H. Hyvässä ryhdissä on helppo olla. 2016. Hyvä Selkä 3/2016. Asiantuntija-artikkeli.

LIITTEET

Liite 1. Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Osallistun fysioterapeuttiopiskelija Marianna Sandströmin opinnäytetyöhön liittyvään ja hänen ohjaamaansa synnyttäneille naisille tarkoitettuun pilates-ryhmään. Ryhmä kokoontuu noin viikoittain kesän 2019 aikana päättyen 14.8. Kokoontumiset kestävät kerrallaan tunnin. Osallistun ryhmään omalla vastuullani ja minulla on oma vapaa-ajan vakuutus.

Annan luvan kerätä tietoa ryhmän aikana havainnoinnin ja kyselyjen avulla. Kurssi sisältää alku- ja loppukyselyn sekä päiväkirjan kirjoittamisen, joilla opinnäytetyöhön kerätään tutkimusaineistoa. Suostun siihen, että näitä tietoja käytetään opinnäytetyön tutkimusosan tulosten analysoinnissa. Opinnäytetyön kirjallinen raportti tulee olemaan julkinen. Tiedot käsitellään anonyymisti niin, ettei kenenkään henkilöllisyys tule raportissa ilmi.

Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta. Osallistumisen voi halutessaan myös keskeyttää.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Sitoudun toimimaan yllä mainitulla tavalla.

Marianna Sandström

0407782455

marianna.sandstrom@tuni.fi

2(2)

7. Koetko, että ryhtisi ja hengitystapasi muuttuivat raskauden myötä?

Kyllä

Ei

Jos koet, kuvaile miten koet niiden muuttuneen.

8. Haluaisitko muuttaa ryhdissäsi jotain?

Kyllä

Ei

Jos haluaisit, niin mitä?

9. Haluaisitko oppia lisää hengityksestä?

Kyllä

Ei

Jos haluaisit, niin mitä?

10. Mitä odotat tältä pilates-kurssilta?

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. Pilates-kertojen perusrunko

Harjoitteet merkitty lihavoinnilla ja niiden alle kerrottu harjoitteen suoritustavasta sekä harjoitteen tavoitteesta.

Oman asennon ja hengityksen havainnointia

Suoritus: Seisten, istuen tai makuulla oman asennon ja hengityksen havainnointia.

Tavoite: Kehotietoisuuden lisääntyminen

Progressiivinen hengitysharjoitus

Suoritus: Ohjaaja laskee sisään- ja uloshengityksen kestoja aloittaen kahdeksasta edeten kahteentoista.

Tavoite: Pilateksen lateraalisen hengityksen harjoittelu

Selkärangan liikesuunnat

Suoritus: Tehdään selkärangan fleksio, rotaatio ja lateraalifleksio molempiin suuntiin sekä ekstensio hengityksen tahdissa.

Tavoite: Liikkuvuuden lisääminen selkärankaan, keskustan lihasten aktivoiminen, pilates-hengityksen integroiminen rangan liikkeisiin

Lapojen protraktiio&retraktiio sekä elevaatio&depressio

Suoritus: Lapojen lähennys ja loitonnuks käsivarret suorina vartalon edessä hartiatasolla. Käsivarret suorina kohti kattoa lapojen kohottaminen ja laskeminen. Liikkeet suoritetaan hengityksen tahtiin.

Tavoite: Lapaluiden alueen lihasten aktivoiminen sekä pilates-hengityksen integroiminen liikkeeseen

C-kaari

Suoritus: Lattialla istuen polvet koukussa, jalkapohjat lattiassa, jalat lantion leveydellä. Paino on ensin istuinluilla, selkä neutraalissa asennossa. Tästä lantio käännetään taakse uloshengityksellä ja paino siirtyy istuinluiden takapuolelle. Alaselkä muodostaa C-kirjaimen. Paluu lähtöasentoon sisäänhengityksellä.

Tavoite: Selkärangan mobilisoiminen, lantion kallistamisen opettelu, keskustan aktivoiminen

Rullaus alas istuma-asennosta

Suoritus: Alkuasento istuen polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa, jalat lantion leveydellä. Uloshengityksellä rullataan selkäranka nikama nikamalta alustalle. Selinmakuulle voi edetä myös vaiheittain palaamalla aina välissä istuma-asentoon.

Tavoite: Vatsalihasten vahvistaminen, selkärangan mobilisointi

Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi hengityksen avulla

Suoritus: Koukkuselinmakuulla. Omilla käsillä voi tunnustella hengitysliikettä ja poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumista. Uloshengityksellä jännitetään lantionpohjaa sekä poikittaista vatsalihasta.

Tavoite: Poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumisen integroiminen hengitykseen, keskustan vahvistaminen

Hartiasilta

Suoritus: Koukkuselinmakuulla lantionkääntö aloittaa liikkeen ja selkäranka rullataan nikama nikamalta ylös alustalta, niin että paino tulee hartioille uloshengityksellä. Nikama nikamalta lasketaan selkäranka takaisin alustalle.

Tavoite: Keskustan lihaksien vahvistaminen, lantion stabiloiminen, pakaralihasten vahvistaminen ja selkärangan mobilisointi

Vatsalihasliike

Suoritus: Koukkuselinmakuulla, kädet voivat olla takaraivon takana sormet ristissä tai vartalon sivulla kylkien vieressä. Uloshengityksellä lantionpohja ja keskusta aktivoituvat, pää ja hartiat rullaavat irti lattiasta.

Tavoite: Suoran vatsalihaksen aktivointi, oppia pään ja hartioiden kohottaminen ilman turhaa jännitystä kaulan ja niskan lihaksille, hengityksen integroiminen liikkeeseen

Polven avaus sivulle

Suoritus: Koukkuselinmakuulla, polvet ja nilkat yhdessä. Sisäänhengityksellä toinen polvi aukeaa sivulle, toinen pysyy kohti kattoa. Uloshengityksellä polvi palaa kiinni toiseen polveen. Toistetaan toiselle puolelle. Lantio pysyy koko ajan liikkumatta paikallaan.

Tavoite: Keskustan lihasten aktivoiminen, hengityksen integroiminen, alaraajojen ja keskustan työn eriyttäminen

Suoran jalan laskeminen alustalle

Suoritus: Selinmakuulla, jalat suorina alustalla. Sisäänhengityksellä polvi koukistuu varpaat alustaa pitkin liukuen, jonka jälkeen jalka suoristuu kohti kattoa. Uloshengityksellä jalka lasketaan pitkänä ja suorana nilkka koukussa takaisin alustalle. Toistetaan toisella jalalla. Lantio pysyy koko ajan liikkumatta paikallaan ja selkä neutraaliasennossa.

Tavoite: Keskustan kontrolloiminen, alaraajojen lihasten vahvistaminen ja venyttäminen

Rintarangan kierto kylkimakuulla

Suoritus: Kylkimakuulla polvet koukussa, käsivarret suorina vartalon edessä päällekkäin. Päällimmäinen käsi lähtee uloshengityksellä kaarella kohti kattoa, katse kättä seuraten. Sisäänhengityksellä asento pysyy ja uloshengityksellä käsi palaa takaisin lähtöasentoon, josta se voi asteittain edetä pidemmälle vartalon takapuolelle asti.

Tavoite: Rintarangan liikkuvuuden lisääminen

Jalan nosto sivulle

Suoritus: Kylkimakuulla jalat suorina päällimmäinen jalka nousee uloshengityksellä ylös niin, että vartalo pysyy liikkumattomana paikallaan.

Tavoite: Alaraajojen lihasten vahvistaminen, keskustan kontrolli

Sivupotkut

Suoritus: Kylkimakuulla jalat suorina. Päällimmäinen jalka nousee linjaan lonkan kanssa ja heilahtaa eteenpäin uloshengityksellä. Jalka pumppaa kahdesti vartalon etupuolella, josta se vieään sisäänhengityksellä vartalon taakse. Vartalo pysyy liikkeen ajan liikkumattomana paikallaan.

Tavoite: Alaraajojen lihasten vahvistaminen, keskustan kontrolli

Sakset jaloilla

Suoritus: Kylkimakuulla jalat suorina. Molemmat jalat nousevat alustasta lantion korkeudelle. Toinen jalka liikkuu yhtäaikaaisesti vartalon etupuolelle, toinen

vartalon takapuolelle, jonka jälkeen jalat vaihtavat paikkaa. Selkä ei saa liikkua liikkeen mukana. Hengitys kulkee liikkeen mukana vapaasti ja luonnollisesti.

Tavoite: Alaraajojen vahvistaminen, keskustan kontrolli

Uintiharjoitus

Suoritus: Päinmakuulla keskusta aktivoituna kaikki raajat nousevat irti alustasta, kädet korvien vierellä. Vastakkainen raajapari kurottaa vuoron perään pituutta.

Tavoite: Pakaroiden ja selän vahvistaminen

Joutsenharjoitus

Suoritus: Päinmakuulla jalat yhdessä, kämmenet hartioiden tasolla alustassa, käsivarret koukistettuna lähellä vartaloa. Sisäänhengityksellä katse aloittaa liikkeen ja rintakehä nousee irti alustasta.

Tavoite: Selän vahvistaminen, rintakehän avaaminen

Kissaharjoitus

Suoritus: Nelinkontin selkä pyöristyy mahdollisimman pyöreäksi uloshengityksellä. Pää tippuu käsien väliin niin, että niska on rentona. Selkäranka palautuu takaisin neutraaliasentoon.

Tavoite: Selkärangan liikkuvuuden lisääminen, keskustan kontrollointi ja vahvistaminen

Yhden jalan venytys

Suoritus: Selinmakuulla polvet nostetaan kohti rintaa. Molemmilla käsillä otetaan toisesta polvesta kiinni, pää ja hartiat rullataan ylös alustasta. Toinen jalka suoristuu pitkäksi suoraan etuviistoon. Suoristettu jalka koukistuu ja käsillä otetaan ote tästä polvesta, jolloin toinen jalka suoristuu. Hengitys vaihtuu joka kerralla, kun jalka vaihtuu.

Tavoite: Keskivartalon ja jalkojen lihasten vahvistaminen

Selkärangan kierto

Suoritus: Istutaan selkä suorana jalat suorina edessä. Kädet voivat olla takaraivon takana ristissä tai vaakatasossa sivuilla suorina. Uloshengityksellä

rankaa kierretään toiseen suuntaan niin, että lantio pysyy paikallaan. Sisäänhengityksellä palataan takaisin keskelle ja toistetaan sama toiselle puolelle. Ranka pyritään pitämään liikkeen ajan mahdollisimman pitkänä.

Tavoite: Vahvistaa kylkien lihaksia, lisää selkärangan liikkuvuutta

Selkärangan venytys

Suoritus: Istutaan selkä suorana, jalat suoraksi ojentuneina hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Käsivarret ovat suorina vaakatasossa vartalon edessä hartioiden levyisessä asennossa. Uloshengityksellä rullataan ylävartaloa eteenpäin niin, että pää tulee käsien väliin ja käsillä kurotetaan eteenpäin. Selkäranka pyöristyy, mutta hartiat eivät saa nousta. Tästä asennosta rullataan selkä nikama nikamalta takaisin suoraan istuma-asentoon. Liikkeessä tulee huomioida, ettei vartalon taivutus tule lonkista, vaan keskivartalon työllä.

Tavoite: Vatsalihasten vahvistuminen, hengityksen paraneminen

Liite 4. Loppukysely

LOPPUKYSELY

1. Kuinka monta kertaa pääsit osallistumaan pilates-tunnille tämän harjoittelujakson aikana?

Ympyröi annetuista vastausvaihtoehdoista. Jos ympyröit kyllä, vastaa tarkentavaan kysymykseen sille varattuun tilaan.

2. Koitko hyötyväsi tästä pilates-harjoittelujaksosta?

Kyllä

Ei

Jos koit, niin miten?

3. Opitko tunnistamaan harjoittelun myötä asentoasi paremmin?

Kyllä

Ei

Jos opit, niin miten?

4. Opitko tunnistamaan harjoittelun myötä hengitystapaasi paremmin?

Kyllä

Ei

Jos opit, niin miten?

5. Koetko, että pilates antoi keinoja parempaan asennonhallintaan?

Kyllä

Ei

Jos koet, niin millaisia?

6. Koetko, että pilates antoi keinoja hengitystekniikan parantamiseen?

Kyllä Ei

Jos koet, niin millaisia?

Ympyröi annetuista vaihtoehdoista ja perustele vastauksesi. Anna lopuksi ohjaajalle palautetta omin sanoin.

7. Soveltuuko mielestäsi pilates-harjoittelu raskaudesta palautuville naisille?

Kyllä Ei

Perustele:

8. Haluaisitko jatkaa pilates-harjoittelua edelleen, jos mahdollista?

Kyllä Ei

Perustele:

9. Palautetta ohjaajalle:

Kiitos kurssista ja vastauksistasi!