

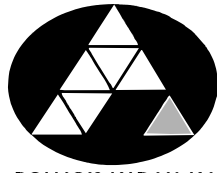
POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Sanna Puustinen  
Elina Voutilainen

**RASKAUDEN AIKAISET SELKÄKIVUT JA NIIDEN  
ENNALTAEHKÄISY**

Raskaus ja selkä -päivä raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille

Opinnäytetyö  
Syyskuu 2012



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Syyskuu 2012**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 6600

**Tekijät**  
Sanna Puustinen, Elina Voutilainen

**Nimeke**  
Raskauden aikaiset selkäkivut ja niiden ennaltaehkäisy  
Raskaus ja selkä -päivä raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille

**Toimeksiantaja**  
Forever Joensuu

**Tiivistelmä**

Raskaus on naisen elimistölle normaali biologinen tila, joka kestää keskimäärin 280 vuorokautta. Raskauden aikana odottavan äidin elimistö kokee monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Painon noustessa ja kohdun kasvaessa kehon painopiste muuttuu eteen- ja alaspäin, jolloin hyvän ryhdin säilyttämiseen raskauden aikana on kiinnitettävä enemmän huomiota. Kehon fyysisten ja hormonaalisten muutosten vaikutuksesta yli puolet odottavista äideistä kokee ajoittaista selkäsärkyä. Selkäkipuja esiintyy yleisimmin raskauden toisen kolmanneksen aikana. Terveystoimittajan tehtävänä on huolehtia raskaana olevan naisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista neuvolaseurannassa. Terveystoimittajan on tärkeää tietää ja ohjata selkäkipujen ennaltaehkäisy- ja kivunlievityskeinoja. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on välittää ajankohtaista tietoa ja ohjausta raskaana oleville sekä raskautta suunnitteleville naisille raskauden aikaisista selkävivista ja niiden ennaltaehkäisystä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävä oli järjestää Raskaus ja selkä -päivä Joensuun kuntoklubi Foreverillä yhteistyössä Foreverin fysioterapeutin kanssa. Päivä koostui selkä-aiheisesta luennosta, liikeohjauksesta sekä rentoutustuokiosta. Päivään osallistui 10 raskaana olevaa naista. Palautteiden perusteella päivä oli onnistunut, mutta liikeohjaukseen olisi toivottu käytettävän enemmän aikaa.

Jatkotutkimusaiheena odottaville äideille voisi järjestää selän hyvinvointia tukevan liikuntatuokion ja vertaistukiryhmän.

**Kieli**  
suomi

**Sivuja 47**  
**Liitteet 7**  
**Liitesivumäärä 15**

**Asiasanat**  
raskaus, selkäkipu, ennaltaehkäisy



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**THESIS**  
**September 2012**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkarinne 9  
FIN 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. 358-13-260 6600

Authors  
Sanna Puustinen, Elina Voutilainen

Title  
Back Pain and Its Prevention During Pregnancy  
Pregnancy and Back Day for Pregnant Women and Women Planning Pregnancy

Commissioned by  
Forever Joensuu

**Abstract**

Pregnancy is a normal biological state for women and the duration of pregnancy is on average 280 days. During pregnancy a pregnant woman may feel both physical and psychological changes. The center of body mass moves forward and downwards due to weight gain and the growing uterus which may cause difficulties in keeping up a good posture. These physical and also hormonal changes cause occasional back pain for over half of pregnant women. Back pain begins most likely in the second half of pregnancy. A health visitor in a prenatal clinic takes care of the overall well-being of a pregnant woman. The guidance on how to prevent and ease back pain belongs to the duties of the health visitor. The purpose of this thesis is to provide information and guidance on back pain during pregnancy and prevention of back pain for pregnant women and women planning pregnancy.

The task of this functional thesis was to arrange a day called Pregnancy and Back. The day was held in a health club, Forever Joensuu, in co-operation with the physiotherapist of the health club. The day consisted of a lecture which dealt with back, guidance for movement and a relaxation moment. Ten pregnant women took part in the day. According to the feedback the day was well-organized but the participants wished that more time was used for guidance for movement.

A subject for further research could be organizing an exercising event to support back wellness and also a peer to peer group to discuss back problems.

Language  
Finnish

Pages 47  
Appendices 7  
Pages of Appendices 15

Keywords  
pregnancy, back pain, prevention

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Raskaus ja selkä .....	6
2.1	Normaali raskaus .....	6
2.2	Selkärangan anatomiaa .....	7
2.3	Raskauden aiheuttamat muutokset selässä .....	9
2.4	Raskauden aikaisten selkäkipujen ilmeneminen ja riskitekijät .....	9
2.5	Selän kiputyypit .....	12
3	Raskauden aikaisten selkäkipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys .....	13
3.1	Äitiysneuvola – tukea ja ohjausta odotukseen .....	13
3.2	Terveydenhoitaja selkäkipuisen odottavan äidin tukena .....	15
3.3	Liikunta selkäkipujen ennaltaehkäisijänä ja kivun lievittäjänä .....	16
3.4	Muut ennaltaehkäisy- ja kivunlievityskeinot .....	19
4	Asiakkaan ohjaaminen .....	23
4.1	Ohjaaminen ja neuvonta käsitteinä .....	23
4.2	Ryhmäohjaaminen .....	25
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä .....	26
6	Opinnäytetyön toteutus .....	27
6.1	Toteutustapana toiminnallinen opinnäytetyö .....	27
6.2	Tilaisuuden järjestäminen .....	28
7	Raskaus ja selkä -päivä .....	29
7.1	Toiminnallisen päivän suunnittelu .....	29
7.1.1	Mainoksen toteutus .....	31
7.1.2	Liikeohjelehtisen toteutus .....	32
7.1.3	Raskaus ja selkä -päivän luennon toteutus .....	33
7.2	Toiminnallisen päivän toteutus .....	34
7.3	Toiminnallisen päivän arviointi .....	36
8	Pohdinta .....	38
8.1	Opinnäytetyöprosessin oma arviointi .....	38
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus .....	39
8.3	Opinnäytetyön eettisyys .....	41
8.4	Ammatillinen kasvu ja kehitys opinnäytetyöprosessin aikana .....	42
8.5	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita .....	43
	Lähteet .....	45

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Opinnäytetyöprosessin aikataulu
Liite 3	Raskaus ja selkä -päivän mainos
Liite 4	Raskaus ja selkä -päivän PowerPoint-esitys
Liite 5	Raskaus ja selkä -päivän liikeohjelehtinen
Liite 6	Raskaus ja selkä -päivän rentoutusharjoitus
Liite 7	Raskaus ja selkä -päivän palautelomake

## 1 Johdanto

Lähes jokainen raskaana oleva nainen kärsii jossain vaiheessa raskauttaan ajoittaisista selkäkivuista. Osalla kivut ovat niin voimakkaita, että ne haittaavat arkielämää ja työssä jaksamista. Raskauden aikaisia selkäkipuja voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä ja hoitaa muun muassa äitiysneuvolasta saatavan neuvonnan avulla. (Alanen 1999, 1767.) Terveystieteiden ammattilaisina on tärkeää osata tukea odottavaa äitiä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, huomioiden myös raskauden aiheuttamista muutoksista johtuvat selkävivut. Terveystieteen ammattilaisen tulee osata tunnistaa riskitekijät odotusajan selkävivuille ja ohjata sekä kannustaa äitiä huolehtimaan oman selkänsä hyvinvoinnista.

Toimeksiantajana opinnäytetyössä on kuntoklubi Forever Joensuu (liite 1). Odottavat äidit haluttiin irrottaa neuvolaympäristöstä ja järjestää heille raskauden aikaisia selkäkipuja käsittelevä päivä paikassa, joka tarjoaa hyvät lähtökohdat odottavan äidin hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja itsestä huolehtimiseen. Kuntokeskukset järjestävät ammattitaitoista palvelua ja tarvittaessa ohjausta huomioiden asiakkaan yksilölliset odotukset sekä fyysiset ominaisuudet.

Opinnäytetyön tarkoitus on välittää ajankohtaista tietoa ja ohjausta raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille raskauden aikaisista selkäkivuista ja niiden ennaltaehkäisystä. Lisäksi tarkoitus on saada odottavat äidit huomioimaan tuki- ja liikuntaelimestön terveyden merkitys päivittäisessä hyvinvoinnissa ja arjessa jaksamisessa. Opinnäytetyön tehtävä oli järjestää luentotyypinen tilaisuus, Raskaus ja selkä -päivä, kuntoklubi Foreverin tiloissa asiasta kiinnostuneille raskaana oleville tai raskautta suunnitteleville naisille ja lisäksi antaa liike- ja venyttelyohjausta raskauden aikaisten selkäongelmien ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat raskaus, selkäkipu ja ennaltaehkäisy. Käsitteet selkäkipu ja ennaltaehkäisy liittyvät raskauden ajan selkäkipuihin ja selkäkipujen ennaltaehkäisyyn raskauden aikana. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet on avattu tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

## 2 Raskaus ja selkä

### 2.1 Normaali raskaus

Raskaus on naisen elimistölle normaali biologinen tila, joka kestää keskimäärin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Raskauden aikana odottavan äidin elimistössä tapahtuu monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka valmistavat häntä tulevaan synnytykseen. Esimerkiksi kohdun paino kymmenkertaistuu lihassolujen suurentumisen ja lisääntyneen sidekudoksen ja soluväliaineen myötä noin 1–1,2 kilogrammaan. Äidin paino nousee normaalisti raskauden aikana noin 8–9 kilogrammaa, mutta kookkaammilla henkilöillä painonnousu voi olla 12–15 kilogrammaa. Painon nousu koostuu kohdun, sikiön, lapsiveden, istukan ja äidin verivolyymien sekä nestemäärän kasvusta. Verimäärä kasvaa noin 40 prosenttia raskauden aikana, ja kasvu alkaa jo toisen raskauskuukauden aikana. Tästä syystä myös hengityselimistön sekä sydän- ja verisuonielimistön toiminnassa tapahtuu muutoksia, jotka turvaavat hapen ja ravinteiden kuljetuksen istukkaan ja sikiöön. Nopea painonnousu alkuraskaudessa johtuu yleensä lihomisesta, ja suurin osa raskauteen kuuluvasta normaalista painonnoususta tapahtuu vasta 20. raskausviikon jälkeen. Jos äiti on odotusaikana ylipainoinen, hänen painonsa ei tulisi raskauden aikana nousta muutamaa kiloa enempää, sillä sikiö saa tarvitsemansa ravinnon äidin vararavinnosta. (Sariola & Tikkanen 2011, 310–311.)

Hormonitoiminta muuttuu merkittävästi raskauden aikana, sillä äidin elinten lisäksi myös sikiön elimet ja istukka erittävät hormoneja. Raskauden toteamisessa keskeinen hormoni on istukan erittämä koriongonadotropiini eli hCG, joka voidaan todeta äidin verestä 6–8 vuorokauden kuluttua hedelmöityksestä. (Armento & Koistinen 2007, 39; Sariola & Tikkanen 2011, 311.) Progesteroni ja estradioli lukeutuvat tärkeimpiin raskausajan steroidihormoneihin, joiden erityis lisääntyy raskauden loppua kohti. Estradioli saa aikaan kohdun supistelusherkeyden, mutta suhteellinen progesteronin ylimäärä estää lihasten supistelun, jotta raskaus voi edetä normaalisti. Raskauden loppua kohti kohdun supistelusherkyys kuitenkin lisääntyy elimistön fysiologisten muutosten myötä. Myös est-

rogeenia muodostuu raskauden aikana pieniä määriä. Estrogeenien vaikutukset kohdistuvat kohdun lisäksi muun muassa metabolisesti maksan proteiinisynteesiin, verenkiertojärjestelmään ja rintarauhasten kasvuun. (Sariola & Tikkanen 2011, 311.)

Raskauden aikana odottava äiti voi kokea edellä mainittujen asioiden lisäksi monia muitakin normaaleja fysiologisia tuntemuksia. Muun muassa alkuraskauden pahoinvointi, närästysoireet, tihentynyt virtsaamisen tarve, peräpukamat ja ummetus ovat tyypillisiä raskauteen kuuluvia oireita. Äidin rinnoissa tapahtuu muutoksia, ihon pigmenttialueet tummuvat, suonikohjut voivat pahentua ja iholle saattaa ilmestyä raskausarpia. Turvotuksen tunne voimistuu loppuraskaudesta, ja yölliset suonenvedot ovat tyypillisiä. Alkuraskauden aikana äiti voi kokea itsensä väsyneeksi, ja unentarve voi lisääntyä. Raskauden toisen kolmanneksen aikana väsymys normaalisti vähenee, jonka jälkeen monet tuntevat itsensä erittäin hyvävointisiksi. Myös tuki- ja liikuntaelimestössä tapahtuu monia muutoksia raskauden aikana. (Armanto & Koistinen 2007, 40–41; Sariola & Tikkanen 2011, 312–313.) Tässä opinnäytetyössä perehdytään tarkemmin raskauden aikaisiin selkäkipuihin sekä niiden ennaltaehkäisyyn.

## 2.2 Selkärangan anatomiaa

Selkä koostuu luista, lihaksista, tukirakenteista sekä hermoista. Varsinainen selkäranka koostuu 33 nikamasta, joista liikkuvia niveliä on 24 ja joiden välissä sijaitsee 23 välilevyä. Nikaman luinen runko koostuu fasettinivelistä, jotka muodostuvat päällekkäisten luisten haarakkeiden välille. Vahvat ja joustavat nivelsiteet puolestaan tukevat niveliä. Välilevy, joka sijaitsee nikamien välissä, antaa tukea rangalle. Kunkin nikaman välissä sijaitsevat myös hermojen ulostuloaukot. Selkärankaan kuuluvat kaularanka, rintaranka, lanneranka, ristiluu ja häntäluu sekä näiden tukirakenteet. Normaalisti ryhti kaularangassa on notko, rintarangan alueella kumara ja lannerangassa taas notko. Ristiluun ja häntänikamien linja jatkuu hieman kumarana. (Haukatsalo 2002, 15–16.) Ristiluu on muodostunut viidestä yhteen sulautuneesta ristinikamasta, ja sen asento lonkkaluiden välissä on hyvin merkittävä, koska selkäranka nousee ristiluun päältä. Risti-

luu saa aikaan selkärangan lannenotkon eli lordoosin jälkeen kyfoosin eli vasta-kaaren, jolla on vaikutusta synnytyskanavan muotoon. (Litmanen 2006, 100–101.) Rangan tehtäviin kuuluu vartalon tukeminen eri asennoissa, pään pitäminen hartioilla ja toimiminen liike-elimänä lihasten avulla. Rangan on oltava joustava ja taipuisa, jotta erilaiset kumartelut ja nostot mahdollistuvat. Lisäksi ranka kannattelee sisäelimiä. (Haukatsalo 2002, 15–16.)

Kaksi vierekkäistä nikamaa liitoksineen muodostavat nikamaparin. Etuosassa on välilevy ja takana kaksi fasettiniveltä. Välilevy on joustava ja vaimentaa näin erilaisia iskuja. Se kuormittuu etenkin eteentaivutuksessa, kun taas fasettinivelet kuormittuvat taaksetaivutuksessa. Fasettinivelten tehtävänä on tukea rankaa ja ohjata sekä rajoittaa liikkeitä. Nivelissä on lisäksi nivelkapseli ja rustot, jotka estävät osaltaan nivelten sijoiltaanmenoa. Rangan tukena toimivat myös passiiviset tukirakenteet eli rangan siderakenteet. Rangan nivel- ja tukisideverkosto on monimutkainen ja laaja järjestelmä, joka osaltaan pitää nikamat omilla paikoillaan. (Haukatsalo 2002, 17–23, 28–29.)

Ristiluun siipien ja lonkkaluiden välissä on jäykät ristiluun-suoliluunivelet eli SI-nivelet, jotka ovat osa lantioengasta ja synnytysteitä. Niitä ympäröi ja tukee vahva ligamenttijärjestelmä. Myös ristiluun ja häntäluun välillä on ligamenttien tukema nivel, joka mahdollistaa häntäluun asennon muutoksen synnytyksen aikana. (Litmanen 2006, 101.) Normaalisti nämä mekanismit ovat erittäin tukevia, mutta raskauden aiheuttaman hormonitoiminnan vaikutuksesta nivelsiteet venyvät, jotta lapsi mahtuu syntyä. Tällainen nivelsiteiden venyminen voi aiheuttaa odottavalle äidille selän alueen kipuja. Rangan ympärillä on lisäksi pinnallisia ja syviä lihaksia, joiden tehtävänä on suojata selkärankaa sekä mahdollistaa liikkeiden toteuttaminen. Pelkät tukirakenteet eivät kestäisi kaikkia elimistöön kohdistuvia rasituksia, joten nivelet tarvitsevat lihaksiston tuekseen. Jos rangassa sekä selkä- ja vatsalihaksissa vallitsee tasapaino, selkärangankin rakenteet voivat yleensä hyvin. Selkä- ja vatsalihakset osallistuvat siis myös ryhdin ylläpitoon. (Haukatsalo 2002, 17–23, 28–29.)



### 2.3 Raskauden aiheuttamat muutokset selässä

Raskauden edetessä naisen elimistössä tapahtuu monia muutoksia. Paino lisääntyy, ja kohdun kasvaessa kehon painopiste muuttuu aiemmasta enemmän alas- ja eteenpäin, minkä vuoksi alaselän notko korostuu. (Suomen Selkäliitto 2009.) Raskaana olevan naisen ryhdissä voi havaita lannerangan korostuneen notkon lisäksi muitakin näkyviä muutoksia: pää työntyy eteenpäin, polvinivelet voivat yliojentua, seisoma-asento levenee ja olkanivelet kiertyvät eteenpäin. (Pisano 2007, 9.)

Keltarauhasen erittämän relaksiini-hormonin vaikutuksesta nivelissä alkaa tapahtua löystymistä, jonka tarkoituksena on valmistaa äitiä tulevaan synnytykseen. Tyypillisimmin löystymistä esiintyy lantiossa, lonkassa, häpyluuliitoksessa, lanneselän nivelsiteissä ja nikamien välilevyjen välisissä ligamenteissa. (Pisano 2007, 9.) Myös kohtua kannattelevat nivelsiteet löystyvät. Ne kiinnittyvät kohdusta häpyliitoksen luo sekä lannerangan nikamiin. Nivelsiteiden löystymistä alkaa tapahtua jo pian raskaaksi tulon jälkeen. Relaksiinin pitoisuus elimistössä on korkeimmillaan ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana, jonka jälkeen pitoisuus hieman laskee. (Rautaparta 2010, 14–15.) Loppuraskaudesta odottavan äidin lantioarenkaan jäykkyys vähenee, ja se joustaa sikiön koon mukaan. Joskus häpyliitoksen instabiliteetti eli liiallinen liikkuvuus ja symfyseolyysi eli häpyliitoksen irtoaminen voivat olla niin kivuliaita, että äidin viimeisillä raskausviikoilla käveleminen tai pystyasennossa oleminen eivät onnistu. (Sariola & Tikkanen 2011, 313.) Nivelsiteiden venyminen rasittaa myös selkää ja lantion aluetta. Selän lisääntyneestä kaaresta johtuen selkälihakset rasittuvat yhä enemmän, ja seurauksena voi olla selkäkipuja. (Glanville-Blackburn 2004, 36.)

### 2.4 Raskauden aikaisten selkäkipujen ilmeneminen ja riskitekijät

Lähes jokaisella raskaana olevalla naisella esiintyy jossakin vaiheessa raskautta ajoittaista selkäsärkyä. Selkävaivat ovat niin yleisiä, että niiden katsotaan kuuluvan osaksi raskauden normaalia kulkua. (Alanen 1999, 1767.) Vuonna 2002 tehdyssä ruotsalaistutkimuksessa havaittiin, että noin 72 prosenttia odot-

tavista äideistä koki alaselän ja lantion kipua raskauden aikana (Mogren & Pohjanen 2005, 983–991). Kivut alkavat usein jo raskauden toisella kolmanneksella, ja kipu koettelee odottavaa äitiä eniten 30.–34. raskausviikolla. Koettu kipu heikkenee yleensä 35. viikon jälkeen. Tähän voivat vaikuttaa elintapamuutokset, kuten töistä poisjäänti äitiyslomalle, ja kipukynnyksen nousu raskauden loppuvaiheessa. (Alanen 1999, 1767; Siitonen 2004, 12.) Portugalissa vuosina 2008–2010 tehdyssä tutkimuksessa vertailtiin selkäkipujen intensiteettiä raskausviikoilla 12, 20, 32 ja 37. Kivun voimakkuudessa havaittiin merkittäviä eroja raskausviikosta riippuen. Suurimmat kivut tulivat ilmi viikoilla 32 ja 37, jolloin yli 90 prosenttia odottavista äideistä ilmoitti kärsineensä selkävaivoista. (Quaresma, Silva, Secca, O'Neill, & Branco 2010, 347–350.) Usein luullaan, että synnytystavalla olisi yhteyttä selkäkipun kestoon synnytyksen jälkeen, mutta näin ei kuitenkaan ole. Selkäkiput eivät myöskään ole aihe keisarileikkaukselle. (Kauppi-Sahla 2008, 5.)

Raskauden aikaisten selkäkipujen aiheuttajiksi voidaan luokitella kolme eri tekijää, joita ovat biomekaaniset sekä lihaksiin ja luihin liittyvät tekijät, hormonaaliset ja verisuoniperäiset tekijät. Biomekaanisilla tekijöillä kuvataan sitä, kuinka ihminen liikkuu. Tavallisin uskomus on, että raskauden aikaiset selkäkiput johtuisivat lisääntyneestä painosta, minkä vuoksi selän eri rakenteet rasittuvat aiempaa enemmän. Kun vartalon painopiste muuttuu vatsan kasvaessa, nainen voi tiedostamattaan muuttaa pään ja ylävartalon asentoa lantion yli aiheuttaen hyperlordoosin eli notkon lisääntymisen lannerangan alueelle. Tutkijat ovat nyt kuitenkin kumoamassa väitettä, että raskauden aikana syntynyt hyperlordoosi aiheuttaisi selkäkipuja. Ei-raskaana oleville naisille tehdyssä tutkimuksessa on osoitettu, että alaselän lordoosilla ei ole merkitystä alaselkäkipujen syntyyn. Voidaan kuitenkin sanoa, että naiset, joilla on jo aiemmin laaja lannealueen lordoosi, ovat muita herkempiä saamaan alaselän alueen kipuja raskausaikana. (Sneag & Bendo 2007.)

Hormonaaliset muutokset raskauden aikana vaikuttavat osaltaan raskauden aikaisten selkäkipujen syntyyn. Relaksiini yhdistetään erityisesti yhdeksi selkäkipuja selittäväksi hormoniksi. Viimeisimmän teorian mukaan korkeat relaksiinihormonipitoisuudet raskauden ensimmäisellä kolmanneksella saattavat lisätä

nivelten löystymistä ja edistää selkäkipujen syntyä. Relaksiini-hormonin korkeat pitoisuudet stimuloivat kollageenaasin erityistä. Kollageenaasi on kollageenia pilkkova entsyymi. Kollageenin uudelleen muotoutuminen vähentää ligamenttien vetolujuutta sallien näin nivelten lisääntyneen liikkuvuuden. Lisäksi relaksiini edistää kohdun kaulan ja kohdun kasvua, mikä voi johtaa lantion epävakauteen. Estrogeenin uskotaan tehostavan relaksiinin vaikutusta nivelissä joko lisäämällä relaksiinireseptoreiden herkkyyttä tai vaikuttamalla itsenäisesti suoraan niveliin. (Sneag & Bendo 2007.)

Raskauden aikana kasvava kohtu voi aiheuttaa painetta aorttaan ja alaonttolaskimoon erityisesti L1:n ja L5:n välillä. Tämän lisäksi odottavan äidin elimistöön voi kertyä ylimääräistä nestettä jopa kahdeksan ja puoli litraa. Onttolaskimon paine yhdistettynä lisääntyneeseen nestemäärään vähentää sydämen pumpaustehoa, laskee verenpainetta ja nostaa pulssia. Lantion alueen lisääntynyt verenkierto, progesteronista johtuva laskimoiden laajeneminen sekä tukoskohdan puutteellinen kollateraalin laskimoverenkierto voivat pahentaa oireita. Muutokset voivat johtaa iskemiaan tai metabolian häiriöön, mikä saa aikaan alaselän kipua. (Sneag & Bendo 2007.)

Raskaana olevilla naisilla on todettu kipujen esiintyvän etenkin istuessa, istumasta liikkeelle lähtiessä, pitkän seisomisen yhteydessä tai nostaessa sekä kantaessa jotakin. Nykyisin näyttöpäätetyöskentely on yleistynyt, ja tämän myötä paikallaan istuminen lisääntynyt. Raskaana oleville naisille pitkä paikallaan olo ja runsas istuminen ovat rasisustekijöitä, jotka kuormittavat selkää ja aiheuttavat raajaturvotuksia. Tavallisimmin kivut pahenevat iltapäivää kohti, ja selkäongelmia esiintyy myös nukkuessa, etenkin nukkuma-asentoa vaihtaessa kääntyen. Tavallisimmin liikkeellä olo helpottaa useimpien odottavien äitien selkäkipuja, mutta joillakin esimerkiksi kävely voi aiheuttaa selkäkipuja, kun lantion alueen kuormitus kasvaa ja joskipu on hormonaalisista muutoksista johtuvaa. (Siitonen 2004, 11–12.)

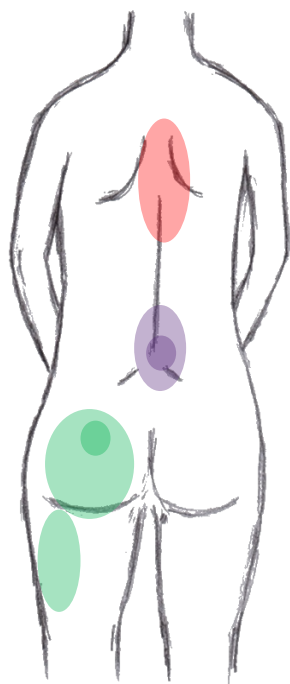
Kovat selkäsäryt ovat merkittävä syy raskaudenaikaisiin sairauslomiin, ja lähes puolet raskaana olevista naisista kärsii näin kovista säryistä. Tärkeimpiä raskausajan selkävaurioille altistavia tekijöitä ovat työperäinen kuormitus ja saman-

tyyppiset vaivat jo ennen raskautta. (Alanen 1999, 1767.) Jos aiemmissa raskauksissa äiti on kärsinyt liitoskivuista, on todennäköisempää, että niitä esiintyy seuraavassa raskaudessa jo varhaisessa vaiheessa ja ne voivat tuntua aiempaa voimakkaammilta (Rautaparta 2003, 17). Mogrenin (2005, 302) tekemän ruotsalaistutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivinen ja vaativa työ lisäsi riskiä raskauden aikaisille alaselkävivoille. Osa naisista muuttaa työnkuvaansa raskauden aikana, ja osalla on oikeus työn kuormittavuuden takia jäädä sairaus- tai äitiyslomalle.

Jos odottavalla äidillä on ollut jo aiemmin toistuvia selkäkipuvaiheita, hänellä on suurempi riski saada niitä myös raskauden aikana. Selkä kivun riskiä lisäävät myös runsas raskaiden taakkojen nostaminen sekä toistuvat etukumarat työasennot ja niihin liittyvät kiertoliikkeet. (Siitonen 2004, 11.) Pisanon (2007, 9) mukaan ylipaino ja huono lihaskunto, etenkin selkä- ja vatsalihaksissa, altistavat selän alueen kivuille. Hyväkuntoiset keskivartalon tukilihakset sen sijaan vähentävät selkäkipujen esiintymistä raskauden aikana. Selän alueen kipujen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon voi siis vaikuttaa säännöllisellä liikunnalla, lihaskunnon ylläpidolla ja venyttelyllä.

## **2.5 Selän kiputyypit**

Raskauden aikaiset selkäkiput voidaan jaotella kolmeen eri tyyppiin (kuva 1). Ensimmäisenä tyyppinä erotellaan lannealueen kipu, joka on usein lihasperäistä. Se on merkitty kuvaan violetilla värillä. Toisena on hormonien aiheuttama ristisuoliluunivelen löystyminen, mikä saa aikaan kipua takalantiassa. Takalantiassa esiintyvä kipu on merkitty kuvaan vihreällä värillä. (Kauppi-Sahla 2008, 5.) Tällainen kipu voi alkaa jo raskauden varhaisessa vaiheessa, ja kipu voi tuntua ristiselän alueella joko toispuolisena tai molemmin puolin (Rautaparta 2003, 16). Ristisuoliluuperäinen kipu voi muistuttaa myös iskiastyypistä kipua, ja se häviää yleensä muutaman viikon jälkeen synnytyksestä, kun hormonitoiminta palautuu normaaliksi. Kolmantena raskauden aikaisena selkäkiputyypinä on rintarangan ympärille, lapaluiden väliin paikantuva lihasperäinen kipu, mikä on merkitty kuvaan punaisella värillä. (Kauppi-Sahla 2008, 5.)



Kuva 1. Selän kiputyypit. (Kuva: Elina Pennanen.)

### 3 Raskauden aikaisten selkäkipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys

#### 3.1 Äitiysneuvola – tukea ja ohjausta odotukseen

Äitiysneuvola kuuluu osaksi suomalaista äitiyshuoltojärjestelmää. Sen asiakkuus alkaa raskaana olevalla naisella ja lasta odottavalla perheellä yleensä, kun raskaus on kestänyt 8–12 viikkoa. Asiakkuus päättyy äidin jälkitarkastukseen noin kuusi viikkoa lapsen syntymästä. (Lindholm 2007, 33.) Äitiysneuvolaseurannan tarkoituksena on varmistaa raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen naisen, kehittyvän sikiön, syntyvän lapsen ja koko perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi (Ihme & Ranto 2008, 74; Deans 2005, 84; Lindholm 2007, 33). Stakesin vuonna 1999 antaman suosituksen mukaan pyrkimyksenä on raskauden aikaisten häiriöiden ehkäisy, häiriöiden varhainen toteaminen ja sujuva hoitoon ohjaaminen, tehokas hoito ja kuntoutus sekä hyvä synnytyksen hoito ja vastasyntyneestä huolehtiminen, mutta myös perheen tukeminen sairauden tai vamman kohdatessa (Viisainen 1999, 9).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että raskauden seurannan aloittaminen äitiysneuvolassa heti raskauden alkuvaiheesta alkaen on yhteydessä terveenä syntyvään vauvaan, jonka paino syntymähetkellä on normaali. Terveen odottavan äidin todennäköisyys synnyttää terve lapsi on yli 95 %. (Deans 2005, 84.) Stakesin 2007 tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa äitiysneuvolapalveluista ulkopuolelle jättäytyviä lasta odottavia perheitä löytyy vain noin 0,2–0,3 % (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen, Saaristo, Hastrup & Rimpelä 2008, 8).

Äitiysneuvolan toimintaa ohjaavat ja säätelevät valtion asettamat lait ja asetukset. Jokaiselle odottavalle äidille järjestetään neuvolassa raskauden aikaiset terveystarkastukset yksilölliset tarpeet huomioiden. Asetuksen 338/2011 mukaisesti raskaana olevalle äidille tulee järjestää yksi laaja terveystarkastus, jossa arvioidaan molempien vanhempien hyvinvointia ja perheen muiden tukien tarvetta. Terveystarkastuslain 13. §:n mukaisesti kunnan on tarjottava asukkailleen tutkimustietoon perustuvaa terveysneuvontaa, joka vastaa kuntalaisen yksilöllisiä tarpeita ja kehitysvaihetta. Tavoitteena on henkilön omien voimavarojen vahvistaminen sekä auttaa henkilöä soveltamaan tietoa käytäntöön ja tukea häntä kantamaan huolta omasta terveydestä. Terveysneuvonta voi tapahtua yksilöllisesti, ryhmässä tai yhteisöllisesti. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta 338/2011.)

Neuvolan henkilökunnan tehtäviin kuuluu kokonaisvaltaisen terveydentilan ja hyvinvoinnin seurannan lisäksi vanhempien tukeminen ja auttaminen tunnistamaan raskauteen kuuluvat hyvänlaatuiset oireet, muutokset ja tuntemukset. Esimerkiksi väsymys, pahoinvointi, ummetus sekä selkä- ja symfyysikivut huolestuttavat monia äitejä. Neuvolaseurannassa pyritäänkin erottamaan normaalit raskausajan fysiologiset tuntemukset patologisista oireista. (Ihme & Rainto 2008, 74–75, 85–86; Deans 2005, 84–85.) Tavoitteena on tunnistaa sikiön tai äidin terveyttä vaarantavat tekijät, jotta ne osataan hoitaa joko äitiysneuvolassa tai erikoissairaanhoidossa (Tiitinen 2011a). Neuvolatyö ulottuu yksilön kanssa vastaanotolla tapahtuvasta työstä myös neuvolan ulkopuolelle. Tavoitteena on perehtyä asiakkaiden elinolosuhteisiin ja ympäristöön sekä vaikuttaa yhteisön toimintaan ja olla mukana päätöksenteossa, mikä ohjaa lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistämistä. (Lindholm 2007, 19.)

Raskaana oleva nainen käy terveydenhoitajan tai kättilön asiakkaana noin 10–15 kertaa, ja raskauteen liittyviä lääkärikäyntejä hänellä on noin 3–4 kertaa. Hoitotyön asiantuntijalla on oltava laaja tietämys normaalin raskauden kulusta. Raskaus onkin yksi otollisimmista terveysneuvonnan ajankohdista, sillä monelle se saattaa olla ensimmäinen kontakti terveydenhuoltojärjestelmään. Täten avoimen ja luottamuksellisen hoitosuhteen luominen on erittäin tärkeää. (Ihme & Rainto 2008, 74–75, 85–86; Deans 2005, 84–85.)

### **3.2 Terveydenhoitaja selkäkipuisen odottavan äidin tukena**

Jokaisella äitiysneuvolakäynnillä terveydenhoitaja tiedustelee odottavan äidin vointia, mikä tarjoaa raskaana olevalle naiselle hyvän tilaisuuden keskustella terveydenhoitajan kanssa raskauteen liittyvistä asioista, kuten selkävaiheista (Deans 2005, 91). Äitiysneuvolassa keskustelut painottuvat ennen kaikkea asiakkaan tarpeisiin ja odotuksiin, mutta terveydenhoitajan vastuulla on antaa yleistietoa raskauden tuomista fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista odottavan äidin kehossa sekä keskustella raskauden eri vaiheista (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 292).

Raskauden aikaiset selkä- ja iskiaskivut ovat niin tavallisia raskauden aikana, että niihin tulee kiinnittää huomiota jo heti raskauden alkuvaiheessa. Neuvolakäyntien yhteydessä tulee käydä läpi muun muassa odottavan äidin liikuntatottumukset ja miettiä yksilöllisesti, millaisin keinoin hän voisi parhaiten ennaltaehkäistä ja lievittää mahdollisia selkäkipuja. (Armanto & Koistinen 2007, 73.) Terveydenhoitajan on syytä olla oma-aloitteinen selkäkipujen esiintymisen selvittämisessä, sillä Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan 68,5 % odottavista äideistä koki alaselän kipua raskauden aikana, mutta vain 32 % heistä kertoi selkävaiheista äitiysneuvolassa (Pennick & Young 2008, 2). Odottavan äidin ei tulisi altistua selkävaiheille raskauden aikana. Vaikka varsinaista ongelman syytä ei voida poistaa, kipua voidaan yleensä ennaltaehkäistä ja lievittää. Kivut ovat aina yksilöllisiä ja täten ennaltaehkäisyssä ja hoidossa tulee muistaa, että se mikä sopii yhdelle äidille, ei välttämättä auta toista. (Rautaparta 2003, 17.)

Kaartinen ja Särkilahti (2010) Turun ammattikorkeakoulusta ovat opinnäytetyössään selvittäneet, mitä ensisynnyttäjän ensimmäisellä neuvolakäynnillä tapahtuu terveydenhoitajan näkökulmasta. Kvalitatiivisen opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla ja tutkimusta varten haastateltiin yhteensä yhdeksää Turun äitiysneuvolassa työskentelevää terveydenhoitajaa. Tutkimustulosten perusteella terveydenhoitajat tiedustelivat odottavan äidin liikuntatottumuksia, mutta vain yksi tutkimukseen osallistuneista terveydenhoitajista ilmoitti kertovansa liikunnan eduista odottavan äidin hyvinvoinnissa ja lihaskipujen lievityksessä. Tutkimuksessa selvisi, että ensimmäisen käynnin aikana odottavat äidit saivat suullisen ohjeistuksen lisäksi myös paljon kirjallista materiaalia muun muassa liikunnasta ja ravitsemuksesta raskauden aikana. Terveydenhoitajat hyödynsivät monissa tapauksissa UKK-instituutin terveystuotesuosituksia raskausajalle, missä mainitaan liikunnan harrastamisen hyödyistä selkäkipujen lievittäjänä.

Terveydenhoitajien ohella fysioterapeutit voivat antaa neuvontaa, tukea ja ohjausta odottavalle äidille. Fysioterapeutit voivat opastaa raskausajan liikunnassa sekä kipujen lievittämisessä fysioterapian keinoin. Tavoitteena on löytää jokaiselle odottavalle äidille yksilöllisesti sopivimmat liikuntamuodot raskauden ajalle ja varmistaa, että liikkeet tulee suoritettua oikein. Esimerkiksi selkäkipujen pahenemista voidaan ehkäistä vahvoilla selkä- ja vatsalihaksilla. (Armanto & Koistinen 2007, 73; Deans 2005, 86.)

### **3.3 Liikunta selkäkipujen ennaltaehkäisijänä ja kivun lievittäjänä**

Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että äidin harrastama säännöllinen liikunta alensi riskiä raskauden aikaisille selkä- ja lantiokivuille. Liikunnan myönteinen vaikutus niveliin ja lihaksiin auttoi ehkäisemään ja vähentämään kipuja ja erilaisia toiminnallisia oireita raskauden aikana. Lisäksi osa selkävaikeuksista kärsivistä äideistä rohkaistui harrastamaan liikuntaa myös raskauden jälkeen välttääkseen alaselän ja lantion ongelmat tulevaisuudessa. Liikuntamuodot vaihtelivat paljon tutkittavien kesken. (Mogren 2005, 302–305.) Terveen äidin raskau-



den aikainen liikunta on turvallista. Sen ei ole osoitettu lisäävän ennenaikaista synnytystä eikä lapsiveden menon vaaraa. Liikunnan harrastaminen ei vaikuta myöskään synnytyksen kestoon tai keisarileikkausten määrään eikä se pienennä lapsen syntymäpainoa. (Tiitinen 2011b.)

Liikunnan tulisi raskauden aikana olla säännöllistä ja kohtuullisen rasittavaa. Suosituksena olisi harrastaa liikuntaa joka päivä vähintään puolen tunnin ajan, sillä liikunnalla on osoitettu olevan normaalin raskauden aikana monia hyötyjä sekä odottavalle äidille että sikiölle. (Luoto 2010, 36.) Liikunnan on todettu muun muassa parantavan hapenottokykyä, verenpainetta, veren rasva-arvoja, oman kehon tuntemusta ja unenlaatua. Liiallinen painon nousu pysyy kurissa, koska liikunta kuluttaa energiaa. Raskauden aikaisen liikunnan on todettu lisäksi ehkäisevän raskausajan diabetesta, selkävaivoja, turvotuksia ja ummetusta. Sikiö tottuu liikkumiseen jo kohdussa, joten syntymän jälkeen vauva voi tuntea erilaiset hyppelyt, jumppaliikkeet ja vaunuhölkän miellyttäviltä. (Pisano 2007, 7.)

Liikunnan rasittavuus on silloin sopivaa, kun äiti pystyy puhumaan harjoittelun lomassa (Luoto 2010, 36). UKK-instituutin laatiman liikuntasuosituksen mukaisesti raskaana oleva voi liikkua pääsääntöisesti seuraamalla yleistä liikuntasuositusta. Jos odottava äiti ei kuitenkaan ole liikkunut ennen raskautta, liikunnan harrastaminen on syytä aloittaa rauhallisesti. Harjoituskertoja ja -aikaa voi lisätä vähitellen kunnon kohotessa sekä oman voinnin ja jaksamisen mukaan. Tavoitteena on liikkua vähintään 2,5 tuntia viikossa kevyesti hengästyen. Tämän voi koostaa vaikka 10 minuutin osioista esimerkiksi reippaasti kävellen tai uiden. Liikkuminen kannattaa jakaa ainakin 3 viikonpäivälle. Reippaan kävelyn, hiihdon tai uinnin lisäksi viikoittaiseen liikuntaohjelmaan tulee lisätä vielä lihaskuntoharjoittelua kahdesti viikossa. Odottava äiti, joka on harrastanut säännöllisesti liikuntaa ennen raskautta, voi jatkaa liikuntaa kuten ennenkin. Raskauden edetessä on kuitenkin hyvä keskustella liikunnasta neuvolalääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. (UKK-instituutti 2011.) Raskaana liikkuen tulee muistaa huolehtia riittävästä nesteytyksestä. Urheilua, jossa on vaara saada iskuja, pudota tai joka sisältää nopeita suunnanvaihdoksia, tulisi välttää turvallisuussyistä. Myös sellaisia asentoja tulisi välttää, joissa kohtu joutuu puristuksiin.

16. raskausviikon jälkeen selinmakuuasento voi aiheuttaa äidille pahoinvointia, koska kohtu painaa sydämeen palaavia verisuonia. (Luoto 2010, 36.)

Lihaskuntoharjoittelun merkitys korostuu raskauden kaikissa vaiheissa. Ryhti- ja lantionpohjan lihaksiin kohdistuu raskauden aikana monia muutoksia ja lihaskuntoharjoittelun tavoitteena onkin edistää kehoa kestämään nämä muutokset. Hyvän lihaskunnon on todettu parantavan äitiä kestämään raskauden ja synnytyksen tuomat fyysiset rasitukset ja myös nopeuttavan palautumista synnytyksen jälkeen. Olennaisinta raskauden aikana on huolehtia erityisesti selkärangan pinnallisten ja syvien lihasten kunnosta, sillä vahvat ryhtilihakset vähentävät selkäkipuja. Myös pakaralihaksia ja yläselän lihaksia on hyvä vahvistaa, koska nekin osallistuvat hyvän ryhdin ylläpitoon. (Pisano 2007, 14–15.) Lantionpohjan lihakset tukevat virtsarakkoa ja kohtua sekä vaikuttavat myös hyvään ryhtiin, sillä vahva lantionpohja aktivoi vatsa- ja selkälihaksia (Rautaparta 2010, 39). Raskausajan hormoniaineenvaihdunnallisten muutosten vuoksi sidekudosten antama tuki heikkenee tilapäisesti. Tämän vuoksi lihaskuntoharjoittelun lisäksi raskausaikana olisi hyvä tehdä liikkuvuutta ylläpitäviä liikkeitä ja venytyksiä. Raskauden aikana etenkin lonkankoukistajat, pakarat, reisilihakset ja rintalihakset kiristyvät, joten näihin lihaksiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. (Pisano 2007, 7, 14–15.)

Kohdun kasvu voi venyttää suoria vatsalihaksia niin paljon, että ne erkanevat keskeltä ja niiden välille syntyy sormin tunnettava kolo. Suorien ja vinojen vatsalihasten voimakkaan venymisen vuoksi niiden harjoittaminen ei ole suositeltavaa raskauden aikana. Sen sijaan syvimmän eli poikittaisen vatsalihaksen vahvistaminen on tärkeää, sillä se tukee kohtua ja vaikuttaa selän ryhtiin. (Rautaparta 2010, 15, 42.) Sidekudosten löystymisen vuoksi myös esimerkiksi nilkkojen nivelsiteet löystyvät, mikä voi lisätä venähdysten ja kaatumisen riskiä (Ihme & Rainto 2008, 90).

Jos liikuntatuokion aikana ilmenee verenvuotoa synnytyselimistä, voimakkaita ja kivuliaita supistuksia, huimausta, päänsärkyä, hengenahdistusta, rintakipua tai voimakasta väsymistä, liikuntasuoritus on keskeytettävä. Mikäli odottava äiti epäilee lapsiveden menoa liikunnan aikana tai äidin pohje kipeytyy tai turpoaa,

liikkuminen on myös lopetettava välittömästi. Pohkeen kipeytyminen tai turpoaminen voi olla merkki laskimotukoksesta. Jos liikuntatuokioiden aikana ilmenee ongelmia, niistä on asianmukaista keskustella lääkärin kanssa. (UKK-instituutti 2011.)

### **3.4 Muut ennaltaehkäisy- ja kivunlievityskäsit**

Queensin yliopistossa Kanadassa tutkittiin vuonna 1995 liikunnan vaikutusta raskauden ajan selkäkipuihin. Tutkimuksen yhteydessä selvitettiin myös muita tekijöitä, jotka joko lisäsivät tai lievensivät raskausajan selkäkipuja. Saatujen tutkimustulosten perusteella eniten selkäkipuja lievensivät selän hieronta, kuuma kylpy ja istuminen selkä tuettuna, esimerkiksi tyynyt selän taakse aseteltuna. Venyttely ja makaaminen kylkiasennossa antoivat helpotuksen selkäkipuihin noin 50 %:lle tutkimukseen osallistuneista. (Dumas, Reid, Wolfe, Griffin & McGrath 1995, 106.)

Lantion ympärille kiristettävä liivi tukee odottavan äidin nivelliitoksia ja voi vähentää myös liitoskipuja. Vielä tukevamman tuen lantiolle saa sitä varten suunnitellulla tukivyöllä. (Rautaparta 2003, 17.) Etenkin takalantioperäisten kipujen hoidossa trokanterivyö eli tukivyö on yleensä toimiva. Vyö kiertää lantion ympäri niin alhaalta, ettei se paina kohtua. Tukivöitä on saatavilla monia eri malleja, ja sovittamalla odottava äiti löytää omalle vartalolleen sopivimman. (Armanto & Koistinen 2007, 73; Alanen 1999, 1770.) Tällaisia vöitä voi etsiä terveystuotteita myyvistä erikoisliikkeistä tai kysyä lainaan terveyskeskuksen fysioterapiaoasemalta. Tarvittaessa lantion ympärille voi sijoittaa pitkän, suorakaiteen muotoisen liinan, jos sopivaa tukivyötä ei löydy. (Rautaparta 2003, 18.)

Kun raskaus on edennyt kuudennelle tai seitsemännelle raskauskuukaudelle selkärangan rasiudesta voi vähentää nukkumalla kyljellään yksi tyyny selkää tukemassa ja toinen jalkojen välissä kiilatyydynä. Tyyny selän takana auttaa säilyttämään kylkiasennon nukkumisen aikana, ja polvien väliin aseteltu tyyny tukee alaselkää. (Glanville-Blackburn 2004, 36; Babycenter 2011.) Jos selkä on jo kipeä, polven alle tulee asettaa tyynyjä niin paljon, että polvi on lonkkanivelen

kanssa samalla korkeudella ja päällimmäinen jalka 90 asteen kulmassa. Tämä auttaa alaselkää rentoutumaan paremmin. (Rautaparta 2010, 82.) Mikäli selkä kipuu öisin ja häiritsee nukkumista, odottavan äidin kannattaa kokeilla vatsaa tukevaa kiilatyynyä. Sen on todettu lievittävän kipua ja parantavan unen laatua. (Alanen 1999, 1770–1771.) Nukkuessa tulee kiinnittää huomiota myös patjan laatuun. Paras vaihtoehto selkäkivuista kärsivälle on tukevalle pohjalle asetettu pehmeä patja. (Glanville-Blackburn 2004, 36.)

Levon ja rentoutumisen merkitys tulee myös muistaa raskausaikana. Pienet lepoaikat ovat suositeltavia etenkin raskauden loppupuolella 8–10 tunnin yöunen lisäksi. Äitiysloman alkaminen noin kuukautta ennen laskettua aikaa mahdollistaa lepoaikatien pitämisen. Jokainen äiti rentoutuu parhaiten omalla yksilöllisellä tavallaan. Rentoutumisen apuna voi käyttää esimerkiksi rauhallista musiikkia. Rentoutumista ja stressin lievittämistä voi tukea myös oikealla hengitystekniikalla. Syvä sisään hengitys tapahtuu nenän kautta ja ulos puhallus suun kautta. Hengityksen aikana hartiat pyritään rentouttamaan ja käsien annettaan roikkua vapaana vartalon vierellä. Olkapäiden hidas pyörittely eteen ja taakse auttaa vapauttamaan niska-hartiaseudun jännityksiä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 85; Deans 2005, 124–125.) Myös joogan on todettu olevan hyvä keino rentoutumiseen. Joogaan kuuluvat erilaiset hengitysharjoitukset ja sisäisten tunteiden havainnoiminen auttavat odottavaa äitiä tulemaan tietoisemmaksi omasta kehostaan. Oikeanlainen hengitys voi vähentää kivun ja painon tunnetta, ja hapetus sekä äidille että sikiölle paranee. (Rautaparta 2010, 23–24.)

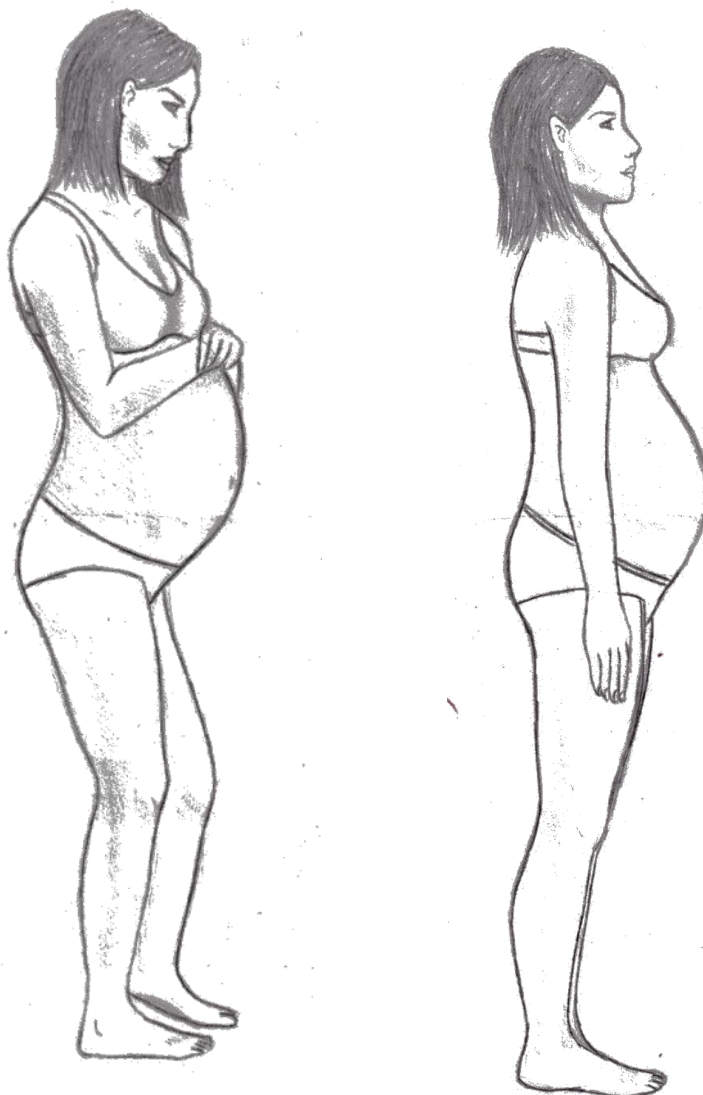
Hieronta on myös hyvä keino rentoutua. Hieronnan on todettu virkistävän kehoa ja mieltä, laukaisevan lihasten ja nivelten jännitystä ja lievittävän kipuja. Se myös parantaa verenkiertoa ja edistää kuona-aineiden ja nesteiden kulkeutumista pois elimistöstä. Raskauden aikaisessa hieronnassa tulee kuitenkin muistaa käyttää tavallista hellävaraisempia hierontaotteita. Koska vatsamakuu voi tuntua epämukavalta, hierottavan on hyvä maata kyljellään tai istua suorassa esimerkiksi nojaten tuolin selkänojaan. Hieronnan jälkeen on suositeltavaa levätä hetki, ja ylösnousemisen tulee tapahtua hitaasti. (Hobden & Tucker 1999, 64, 72.)

Mukavien lepoasentojen löytäminen voi olla yhä hankalampaa kohdun kasvaessa. Vatsamakuu ei enää onnistu, eikä pitkäaikainen selinmakuu loppuraskaudessa ole enää suositeltavaa, sillä kohtu voi painaa suuria verisuonia ja aiheuttaa hapensaannin heikkenemistä äidille sekä sikiölle. Äiti voi tuntea tämän epämiellyttävänä olona ja huimauksena. (Rautaparta 2003, 38.) Säännöllisiä lepotaukoja pitämällä voi helpottaa selkärankaan kohdistuvaa rasitusta ja painetta. Lepotauon voi pitää esimerkiksi sohvalta tai sängyllä. Myös asettuminen nelinkontin lattialle vähentää selkärangan työtä ja antaa selälle lepotauon. (Hobden & Tucker 1999, 27.)

Glanville-Blackburnin (2004, 36) mukaan selän hyvinvoinnin kannalta on hyvä muistaa muutamia asioita, joilla omaa selkää voi säästää. Nostaessa jotakin maasta tulee kyykistyä tai polvistua, ei taivuttaa selkää. Selän taivuttaminen rasittaa selkää entisestään. Esinettä nostaessa tulee muistaa pitää selkä suorana noston aikana. Nostovaiheessa on hyvä ensin kyykistyä ja vetää nostettava esine lähelle vartaloa. Nostovaiheessa tulee muistaa käyttää jalkalihaksia, ei selkää. Raskausaikana ei tule edes yrittää nostaa painavia esineitä. Paikallaan seisoessa painon tulisi jakautua tasaisesti molemmille jaloille, ei vain toiselle. Korkeakorkoisia kenkiä tulisi välttää. Rautaparta (2010, 82) ohjeistaa paljon istumatyötä tekeillä asettamaan takapuolen alle pehmeähkön korokkeen, kuten rullatun pyyhkeen, niin, että alaselkä on loivasti notkolla. Lisäksi vähintään kerran tunnissa tulisi nousta ylös venyttelemään.

Odottavan äidin kasvava kohtu siirtää kehon painopistettä eteenpäin, jolloin hyvän ryhdin säilyttäminen vaatii alkuvaiheessa tietoisesti tehtyä asennon korjaamista sekä tasapainon tarkkailua. Hyvä selän asento tulisi säilyttää jokapäiväisissä toiminnoissa, jotta vältyttäisiin selän turhalta kuormittamiselta ja rasituksesta. Hyvän ryhdin (kuva 2) löytää parhaiten seistessä jalat lantion levyisessä haara-asennossa kädet roikkuen rentoina vartalon vierellä. Kehon painon tulee jakautua tasaisesti molemmille jaloille, ja seisoma-asennossa niska pitää säilyttää suorana sekä kaularanka pitkänä. Tärkeää on myös huomioida, että hartiat eivät pääse lysähtämään eteenpäin, vaan rintakehä tulee pitää avoimena, kuitenkin niin, että hartiat ovat rennot. Rintakehää saa avattua vetämällä lapaluita

yhteen selän takana. Hyvän lantio asennon löytää vetämällä vatsan tiukaksi, jolloin vatsalihakset tukevat sekä odottavan äidin alaselkää että sikiötä. Ääriasioita eli liiallista eteen- ja taaksepäin taivuttamista on vältettävä. (Deans 2005, 116.)



Kuva 2. Mahdolliset ryhtimuutokset raskauden aikana ja hyvän ryhdin malli. (Kuva: Elina Pennanen.)

Raskauden ajan selkäkipuja on mahdollista hoitaa myös särkylääkkeiden avulla, mutta ennen lääkkeen ottamista asia on syytä varmistaa vielä omalta lääkä-

riltä (Salamon 2009). Tulehduskipulääkkeiden jatkuvaa käyttöä tulee kuitenkin välttää sekä raskauden suunnitteluvaiheessa että alkuraskauden aikana (Malm, Vähäkangas, Enkovaara & Pelkonen 2008, 37). Kipulääkkeistä parasetamolia pidetään turvallisena, ja sitä voi käyttää koko raskauden ajan kuumeen ja kivun hoidossa (Salamon 2009; Malm ym. 2009, 37). Alkuraskauden aikana ibuprofeeni on tulehduskipulääkkeistä ensisijainen vaihtoehto. Sen turvallisuudesta on eniten tutkimuksiin perustuvaa näyttöä. (Malm ym. 2009, 37.) Raskauden viimeisen kolmanneksen aikana ibuprofeinin on todettu lisäävän vuotoriskiä synnytyksessä (Salamon 2009). Tutkimusten mukaan tavalliset tulehduskipulääkkeet, kuten ibuprofeeni ja asetyylisalisyylihappo, voivat kuitenkin aiheuttaa verenpaineen kohoamista vastasyntyneillä, mikä puolestaan voi johtaa sydämen laajentumaan (Poliklinikka 2001). Tulehduskipulääkkeistä asetyylisalisyylihappoa pidetään haitallisempana, koska se voi vaarantaa sekä äidin että sikiön terveyden. Loppuraskauden aikana verenvuodon riskit sekä äidillä että sikiöllä kasvavat asetyylisalisyylihappoa käytettäessä. (Salamon 2009; Malm ym. 2009, 37.)

## **4 Asiakkaan ohjaaminen**

### **4.1 Ohjaaminen ja neuvonta käsitteinä**

Ohjaamisen tarkoituksena on edistää asiakkaan omaa kykyä elämänlaatunsa parantamiseen haluamallaan tavalla. Ohjaus perustuu niille asioille, joita asiakas tuo esiin ja jotka ovat tärkeitä hänen hyvinvoinnilleen, terveydelleen ja sairauksilleen. Asiakas on itse aktiivinen toimija ja päätöksentekijä, jota hoitaja tukee antamatta kuitenkaan valmiita ratkaisuja. Hoitajan on osattava tunnistaa ja arvioida yhdessä asiakkaan kanssa hänen tarvitsemiaan ohjaustarpeita. Muihin keskustelutilanteisiin verrattuna ohjaus on suunnitelmallisempaa ja tarvittaessa sisältää informaation antamista, jolla asiakasta tuetaan päätöksenteossa ja toiminnan arvioinnissa. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 25–26.) Tieto ja sen sisältö vaikuttavat asiakkaan yhteistyöhön sitoutumiseen, ja täten pelkkä tiedon antaminen ei riitä, vaan on aina varmistut-

tava siitä, että asiakas ymmärtää tiedon sanoman (Sukula 2002, 20). Ohjaussuhteessa osapuolet ovat aina tasavertaisia keskenään ja tulokselliseen ohjaukseen voidaan tarvita useita ohjauksetoimia. Ohjauksen onnistumisen lähtökohdina ovat sekä asiakkaan että hoitajan motivaatio, ohjausmenetelmät sekä hoitajan asennoituminen ohjaukseen. (Kyngäs ym. 2007, 25, 32.)

Ohjaustilanteessa tulisi aina huomioida erilaiset taustatekijät, kuten fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Fyysisiin tekijöihin lukeutuvat esimerkiksi asiakkaan ikä, sukupuoli ja terveydentila. Psyykkiset tekijät rakentuvat muun muassa asiakkaan omista terveysuskomuksista, kokemuksista, mieltymyksistä, motivaatiosta ja odotuksista. Asiakkaan käyttäytymisen ymmärtämiseksi häntä tulee tarkastella osana ympäristöään ja maailmankuvaansa. Sosiaaliset ja ympäristötekijät, kuten kulttuuri, etnisuus, uskonnollisuus ja ihmissuhteet, vaikuttavat osaltaan siihen, kuinka käsiteltäviä asioita ohjaustilanteessa lähestytään. (Kyngäs ym. 2007, 29–38.)

Neuvonta-käsitettä käytetään usein rinnakkain ohjaus-käsitteen kanssa. Neuvonnalla ohjaaja antaa ohjeita, joiden avulla asiakas voi tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja. Neuvonnassa tiedon antaminen on luonteeltaan lyhytaikaista ja ajoittaista, minkä takia ohjattavan asian sisällön tulee olla ymmärrettävää ja selkeää. (Armanto & Koistinen 2007, 431.) Tiedonjakaminen ei kuitenkaan ole pelkästään yksisuuntaista, vaan asiakkaan esittäessä kysymyksiä ja pohtiessa asioita hänen oma tietämyksensä lisääntyy. Yleensä kysymysten avulla herätetäänkin asiakkaan kiinnostus käsiteltävää asiaa kohtaan. (Poskiparta 2002, 32.) Terveysneuvonta voidaan jaotella erilaisten lähestymistapojen mukaan kolmeen eri osaan. Hallitsevassa terveysneuvonnassa ohjaaja eli esimerkiksi hoitaja kertoo suoria kehotuksia ja tietoa asiakkaille kohdistamatta sanomaansa keneenkään henkilökohtaisesti. Asiakkaat ovat tällöin melko passiivisia tiedon vastaanottajia. Osallistuvassa terveysneuvonnassa asiakas on aktiivisesti mukana kysymysten ja kommenttien hoitajan antamia neuvoja. Hoitajan tehtävänä on tarttua asiakkaan antamiin vihjeisiin, kokemuksiin sekä kysymyksiin ja luoda näiden pohjalta neuvontatilanne yksilöllisesti asiakkaalle sopivaksi. Konsultoiva terveysneuvonta korostaa asiakkaan oman elämänsä asiantuntijuutta. Asiakas pyrkii itse ohjaamaan ja pohtimaan omaa toimintaansa sekä korjaamaan sitä. Hoita-



jan rooli tilanteessa on olla neutraali myötäilijä. (Armanto & Koistinen 2007, 431.) Poskiparran (2007, 24) mukaan terveysneuvonta on vaikuttavinta silloin, kun se on laadittu yksilöllisesti asiakkaalle perustuen hänen lähtökohdilleen, tarpeilleen ja voimavaroilleen.

## 4.2 Ryhmäohjaaminen

Terveystuonon piirissä ryhmäohjaus on yksilöohjauksen ohella eniten käytettyjä ohjausmenetelmiä. Ryhmien koko, tarkoitus ja tavoitteet vaihtelevat eri ryhmien välillä. Ryhmässä saatava tuki, vertaiskokemukset ja tieto tukevat tavoitteiden saavuttamisessa, ja siksi ryhmäohjauksella voidaan toisinaan saavuttaa parempia tuloksia yksilöohjaukseen verrattuna. (Kyngäs ym. 2007, 104–105.) Kun yksilöllä on mahdollisuus arvioida ja verrata omaa tilannettaan samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa, se voi lisätä henkilön halua ja motivaatiota muuttaa omaa tilannettaan parempaan suuntaan. Myös ryhmän positiivinen paine voi auttaa yksilöä muuttamaan terveyskäyttäytymistään. (Kukkurainen 2007.) Raskaus ja selkä -päivään osallistuvat odottavat äidit voivat jakaa keskenään raskauden aikaisia kokemuksiaan ja saada tällä tavoin vertaistukea toinen toisiltaan.

Kun tietoa voidaan jakaa suuremmalle joukolle samanaikaisesti, se tekee ryhmäohjauksesta taloudellisempaa. Toimiakseen ryhmä tarvitsee ohjaajan, ja terveydenhuollossa tämä on yleensä hoitajan rooli, sillä hoitajalla on tarvittavaa asiantuntemusta ja asioiden hallintakeinoja. Ohjaaja vie ryhmää eteenpäin, välittää tietoa ja pitää vuorovaikutusta yllä ryhmän kesken. On tärkeää, että ryhmäläiset voivat vapaasti kertoa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. (Kyngäs ym. 2007, 107–110.) Hoitajalla ohjaajana on vastuu riittävän ohjauksen ja tiedon välittämisestä, jotta asiakkaat kykenevät tekemään terveyteensä liittyviä valintoja. Hoitajan on myös itse pohdittava ja tunnistettava omat henkilökohtaiset arvonsa, asenteensa ja ennakkoluulonsa, sillä ne voivat vaikuttaa esimerkiksi ohjauksen asiasisältöihin. (Armanto & Koistinen 2007, 432.)

Onnistunut ohjaaminen vaatii hoitajalta ohjausvalmiuksia. Hoitajalla on oltava perustiedot erilaisista ohjausmenetelmistä, oppimistyyleistä sekä ohjattavasta asiasta. Ohjaaja toimii myös vuorovaikutuksen käynnistäjänä, joten hänellä tulee olla hyvät vuorovaikutustaidot. Lisäksi riittävät johtamistaidot ovat tarpeen, jotta ohjausprosessi etenee suunnitellusti. Aikaisemmat kokemukset niin ohjaamisesta kuin ammatillisista tilanteista auttavat ohjaajaa kehittymään ja valmistautumaan tuleviin ohjaustilanteisiin. (Armanto & Koistinen 2007, 432.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoitus on välittää ajankohtaista tietoa ja ohjausta raskaana oleville sekä raskautta suunnitteleville naisille raskauden aikaisista selkävivuista ja niiden ennaltaehkäisystä. Työn tarkoitus on saada odottavat äidit huomioimaan tuki- ja liikuntaelimestön terveyden merkitys päivittäisessä hyvinvoinnissa ja arjessa jaksamisessa. Opinnäytetyön tehtävä oli järjestää luentotyypinen tilaisuus kuntoklubi Foreverin tiloissa asiasta kiinnostuneille raskaana oleville tai raskautta suunnitteleville naisille ja lisäksi antaa liike- ja venyttelyohjausta raskauden aikaisten selkäongelmien ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi.

## 6 Opinnäytetyön toteutus

### 6.1 Toteutustapana toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa annetun koulutuksen tavoitteena on opiskelijoiden työskenteleminen alansa asiantuntijatehtävissä valmistumisen jälkeen. Lisäksi opiskelijoiden tulee tietää ja taitaa alansa liittyvät tutkimuksen ja kehittämisen perusteet. Täten opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla oman alan tietoja ja taitoja osoittava. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena ammatillisessa toiminta-alueessa on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen ja järjeistämisen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi myös olla jonkin tapahtuman toteuttaminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus eli ammatillinen taito, teoreettisuus eli ammatillinen tieto, tutkimuksellisuus ja raportointi eli ammatillinen viestintätaito (Vilkkä 2010).

Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa tulee välttää tutkimusraportille tyyppillisiä otsikoita ja niiden sisältöä. Tekstin on kuitenkin oltava täsmällistä, yksiselitteistä ja perustelevaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 84.) Toiminnallisen opinnäytetyön sisältö koostuu kansilehdestä, sisällysluettelosta, tiivistelmästä, toiminnallisen osuuden lähtökohdista, taustasta, toimeksiantajasta, kohderyhmästä ja tavoitteista, tietoperustasta sekä teoreettisesta viitekehyksestä. Lisäksi tulee kuvata toiminnallisen osuuden suunnittelu, toteutus ja lopputulos. Tärkeää on myös arvioida prosessin onnistumista, omaa ammatillista osaamistaan ja oppimistaan opinnäytetyötä tehdessä. (Vilkkä 2010.)

Hyvä opinnäytetyön aihe löytyy oman koulutusohjelman opinnoista. Tietoperustan ja viitekehyksen tulee pohjautua oman alan kirjallisuuteen. Aiheen tulisi olla sellainen, minkä avulla opiskelija pystyy luomaan yhteyksiä työelämäänsä ja syventämään omia tietoja ja taitoja itseä kiinnostavasta, oman alansa aiheesta. Toiminnalliselle opinnäytetyölle olisi suositeltavaa löytää toimeksiantaja, jotta

työelämän kiinnostus heräisi ja omaa osaamistaan voisi osoittaa laajemmin. Työelämästä saatu aihe tukee ja ohjaa opiskelijan ammatillista kasvua. Opinnäytetyötä suunnitellessa tulee muistaa oman aiheen rajaus, jotta opinnäytetyöhön käytettävä työmäärä ei laajenisi liikaa sille asetetusta opintopistemäärästä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–18, 154.)

Opinnäytetyön aihe selventyi ja rajautui marraskuun 2011 aikana. Aihetta pohdittiin yhdessä ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan kanssa. Aiheen selkiytyessä opinnäytetyön toteutustapa varmistui toiminnalliseksi opinnäytetyöksi, sillä tämä mahdollisti Raskaus ja selkä -päivän järjestämisen. Opinnäytetyöprosessin edetessä toimeksiantajaan pidettiin säännöllisesti yhteyttä. Lisäksi prosessiin kuului pienryhmätapaamisia, joissa on saatu palautetta työn etenemisestä. Tarkempi opinnäytetyöprosessin aikataulu on kuvattu liitteessä 2.

## **6.2 Tilaisuuden järjestäminen**

Tapahtuman järjestäminen tulee aloittaa riittävän ajoissa kaikkien tapahtumaan osallistuvien kesken, jotta sitoutuminen tapahtuman tavoitteisiin kasvaa ja mukaan saadaan erilaisia ideoita ja näkökulmia (Vallo & Häyrinen 2003, 179). Tapahtuman järjestämistä voidaan verrata projektityöskentelyyn, jolla on selkeät tavoitteet ja aikataulu. Tapahtumaprojekti rakentuu jonkin idean pohjalta nousseiden tavoitteiden määrittelystä, suunnitteluvaiheesta, toteutuksesta sekä päättämisestä. (Iiskola-Kesonen 2004, 8.)

Suunnitteluvaihe aloitetaan tavoitteiden määrittelystä. Tavoitteiden tulee olla riittävän yksinkertaisia, selkeitä ja realistisia, jotta ne voidaan saavuttaa. (Iiskola-Kesonen 2004, 9.) Suunnitteluvaihe voi tapahtuman laajuudesta riippuen kestää muutamasta kuukaudesta jopa vuosiin. Tässä vaiheessa on tavoitteiden lisäksi tärkeää miettiä, ketkä ovat tapahtuman kohderyhmänä, mitä järjestetään ja miten tapahtuma toteutetaan. Lisäksi on hyvä pohtia, mitä kyseisellä tapahtumalla halutaan viestiä, kuka tai ketkä toimivat tapahtuman vetäjinä ja millaista tunnelmaa tapahtumalla tavoitellaan. (Vallo & Häyrinen 2003, 179–182.)

Vallon ja Häyrisen (2003, 184–185) mukaan toteutus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: rakennusvaiheeseen, itse tapahtumaan ja purkuvaiheeseen. Rakennusvaiheessa tapahtumapaikka järjestetään sopivaksi yksityiskohtia myöten, ja se vie usein runsaasti aikaa. Itse tapahtuman läpivieminen on kokonaisuuteen nähden hyvin pieni hetki, jolloin kaiken tulisi olla valmista. Varsinaisen tapahtuman jälkeen seuraa purkuvaihe. Iiskola-Kesonen (2004, 12) käyttää viimeisestä vaiheesta nimitystä päättäminen, ja hän painottaa, että myös tämä vaihe tulee suunnitella hyvin. Päättäminen koostuu siivoustöiden lisäksi palautteen keräämisestä, työntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kiittämisestä sekä dokumentoinnista. Dokumentoinnin merkitys kasvaa, jos tapahtuma aiotaan järjestää tulevaisuudessa uudestaan. Palautteita, kokemuksia ja aiempia suunnitelmia voidaan hyödyntää seuraavan tapahtuman järjestämisessä.

## **7 Raskaus ja selkä -päivä**

### **7.1 Toiminnallisen päivän suunnittelu**

Vaikka raskauden aikaiset selkäkiput ovat hyvin tiedetty ja tunnettu ongelma, niihin ei puututa riittävästi ennaltaehkäisevin ja hoidollisin keinoin esimerkiksi äitiysneuvolakäyntien yhteydessä. Selkäkipujen lievitykseen suositellaan usein vain lepoa, ja raskaana oleva äiti voi jäädä sairauslomalle, mikäli kiput vaikeuttavat työssäoloa ja -jaksamista. (Alanen 1999, 1767.) Foreverillä järjestettävän toiminnallisen päivän tarkoituksena oli tarjota odottaville äideille ja raskautta suunnitteleville naisille tietoa raskauden aiheuttamista muutoksista selässä, selkävivusta sekä kipujen ennaltaehkäisystä ja omatoimisesti kotona tapahtuvasta kivun lievityksestä. Kuntoklubi Forever Joensuu sijaitsee Kaislacadulla, Joensuun keskustan tuntumassa. Kuntoklubi kuuluu kansainväliseen CMS-ketjuun ja nyt myös kotimaiseen Forever-ketjuun. Forever Joensuu tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia eri-ikäisille liikkujille, kuten kuntosalin ja ryhmäliikuntatunnit. Kuntoklubi tarjoaa myös fysioterapiaa, hierontaa sekä painonhallintaryhmiä. (Forever Joensuu 2012.)

Toiminnallisen päivän suunnittelusta ja tapahtuman järjestämisestä pääasiallisessa vastuussa olivat opinnäytetyönohjaajat. Asiantuntijaohjaajan roolissa sekä kuntoklubin edustajana Raskaus ja selkä -päivään osallistui Foreverin fysioterapeutti. Fysioterapeutin ammattitaitoa ja asiantuntijuutta hyödynnettiin asiakkaille annettavan liikeohjauksen aikana, jolloin hän kierteli odottavien äitien parissa ja korjasi virheellisiä liikkeiden suoritustekniikoita ja ohjasi tarvittaessa vaihtoehtoisia liikkeitä.

Raskauden aikaisia selkäkipuja käsittelevä toiminnallinen päivä järjestettiin Forever Joensuun tiloissa. Tapahtumaa varten varattiin käyttöön pieni jumppasali, jossa pidettiin raskauden aikaisia selkäkipuja käsittelevä luento sekä liikeohjausosio selkäkipujen ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Tilavaraukset tehtiin tammikuun 2012 aikana. Tapahtuma järjestettiin lauantaina 31.3.2012 kello 13.00 alkaen, ja päivän arvioitu kesto oli noin kaksi tuntia.

Tapahtumaa varten laadittiin sekä A3- että A4-kokoisia mainoksia (liite 3). Tapahtumasta kiinnostuneita odottavia äitejä ja raskautta suunnittelevia naisia pyydettiin ottamaan yhteyttä toiseen opinnäytetyöntekijään puhelimitse tai sähköpostitse 7.3.2012 mennessä. Ilmoittautumisen yhteydessä kerättiin alustavat tiedot tapahtumaan osallistujista. Ennakotietoja olivat osallistujan nimi ja puhelinnumero, raskauden kesto sekä motivaatiotekijä, mikä sai innostumaan päivästä. Tapahtumaan otettiin mukaan enintään viisitoista henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä, jotta tunnelma säilyisi rentona ja kaikki osallistujat tulisivat huomioituksi liikeohjauksen aikana.

Tilaisuutta varten laadittiin noin 30 minuuttia kestävä PowerPoint-esitys (liite 4), jossa käytiin läpi muun muassa selän anatomiaa, raskauden vaikutuksia odottavan äidin selkään ja selkäkipujen syntyyn sekä kuinka ehkäistä ja lievittää raskauden aikaisia selkäkipuja. Jokaiselle tapahtumaan osallistujalle jaettiin luentomateriaali, mikä helpotti esityksen seuraamista. Luentomateriaaliin sai kukin halutessaan tehdä omia merkintöjä, ja luentomateriaalin voi ottaa mukaan päivän päätteeksi. Liikeohjauksessa läpikäytävät raskauden aikana selän hyvinvointia tukevat ja ylläpitävät liikkeet koottiin myös liikeohjelehtiselle liikettä havainnollistavien kuvien ja liikettä selittävien kuvatekstien avulla (liite 5). Malli-

na liikkeissä oli toinen opinnäytetyöntekijöistä. Liikkeet kuvattiin etukäteen Foreverillä. Ohjelehtiseen valittiin helppoja kotona tehtäviä selkää, hartiaseutua, reisiä ja pakaroita vahvistavia sekä liikkuvuutta lisääviä liikkeitä sekä venytyksiä, joita odottava äiti voi tehdä turvallisesti raskauden eri vaiheissa. Jaettavan materiaalin luotettavuutta haluttiin lisätä pyytämällä palautetta niistä Foreverin fysioterapeutilta.

Tavoitteena oli elävöittää ja havainnollistaa esitystä anatomisen selkärankamallin avulla. Selkärankamallia hyödynnettiin puhuttaessa yleisesti selkärangan anatomiasta ja rangan avulla paikallistettiin raskausajan selän kiputyypin esiintyminen. Anatomista mallia pyydettiin lainaan Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoululta. Raskaus ja selkä -päivää varten lainattiin myös erikokoisia tukivöitä ja kiilatyynyjä apuvälineitä tuottavalta ja välittävältä Respecta Oy:ltä. Tuotteet haettiin hyvissä ajoin ennen päivää Respecta Oy:n toimipisteestä Joensuu. Yritys lupasi opastaa opinnäytetyönlaitijoita tukivöiden ja kiilatyynyjen käytössä.

### **7.1.1 Mainoksen toteutus**

Maaliskuussa 2012 järjestettävää tapahtumaa markkinoitiin itse tehtyjen mainosten avulla. Mainokset suunniteltiin valmiiksi tammikuun 2012 alussa ja jaettiin eri kohteisiin tammikuun loppupuolella. Ennen mainosten asettamista esille selvitettiin luvat mainostamiseen kussakin paikassa.

Raskaus ja selkä -päivän mainokset laadittiin tietokoneella Microsoft Word 2010 -ohjelmalla. Mainosten ko'oksi valikoituivat A3- sekä A4-kokoiset paperit, koska ne olivat tarpeeksi näkyviä ja tulostus niille onnistui helposti. Mainos reunustettiin kirkkaan punaisella kehysviivalla, mikä lisäsi mainoksen näkyvyyttä ja on Forever-ketjun värimaailman mukainen. Otsikko "Odottava äiti – Onko sinulla selkä kipeä?" kirjoitettiin lihavoiduilla kirjaisiin Bradley Hand ITC:llä, kirjaisinkoolla 36. Mainostekstissä käytettiin pääsääntöisesti Calibri-kirjaisinta kokoa 12, mutta päivän aikataulu ja yhteystiedot olivat kokoa 16 lihavoituna. Mainoksen

alalaitaan sijoitettiin värillisenä Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun ja Forever-kuntoklubin logot.

Mainoksen haluttiin herättävän lukijan huomion, joten sen otsikoksi muodostui kysymyslause. Otsikon alapuolelle kirjoitettiin lyhyt kuvaus päivän sisällöstä ja tapahtuman järjestäjistä. Mainoksen keskelle sijoitettiin tapahtuman nimi, ajankohta ja paikka. Tämän jälkeen mainittiin ilmoittautumisohjeet ja yhteystiedot, jonka jälkeen mainoksen loppuun kirjoitettiin tervetuloivotus tilaisuuteen ja tapahtumanjärjestäjien nimet.

### **7.1.2 Liikeohjelehtisen toteutus**

Raskaus ja selkä -päivän liikeohjelehtiseen valittiin lihaskunto-, liikkuvuus- ja venyttelyliikkeitä, jotka soveltuvat selän hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kipujen ennaltaehkäisemiseen raskauden aikana. Liikkeet suunniteltiin niin, että ne ovat turvallisia tehdä raskauden eri vaiheissa. Kaikki liikkeet käytiin läpi Forever Joensuun fysioterapeutin kanssa ja näin varmistettiin, että ne sopivat raskaana oleville ja ohjelehtisessä kuvatut liikkeiden suoritustekniikat ja ohjeistukset ovat selkeitä ja oikeanlaisia.

Lihaskuntoliikkeiksi valittiin neljä tehokasta perusliikettä, jotka vahvistavat selän ja vatsan syviä sekä pinnallisia lihaksia, pakaroita, takareisiä ja lantionpohjaa. Näiden lihasten vahvistaminen etenkin raskausaikana on tärkeää, koska ne osallistuvat hyvän ryhdin ylläpitämiseen ja vahvat ryhtilihakset vähentävät selkikipuja (Pisano 2007, 14–15). Lantionpohjanlihasten harjoittaminen parantaa virtsanpidätyskykyä, kun kasvava kohtu painaa virtsarakkoa (Tiitinen 2011c).

Liikkuvuus- ja venyttelyliikkeissä keskityttiin parantamaan raskauden aikana kiristyviä lihaksia, joita ovat lonkankoukistajat, pakarat, reisilihakset ja rintalihakset. Esimerkiksi lonkankoukistajien kireys siirtää lantiokoria eteenpäin, jolloin alaselän notko korostuu ja näin riski alaselkikipuihin kasvaa (Aalto 2008, 143). Raskausajan tärkeimpiä harjoituksia ovatkin liikkeet, joilla pyritään teke-



mään tilaa keskivartaloon kasvavalle kohdulle ja äidin omalle hengitykselle (Raurtaparta 2010, 43).

Rentoutumisen on todettu auttavan raskaana olevaa äitiä kestäämään raskauden tuomat fyysiset muutokset. Rentoutumisen tulisi olla osana jokapäiväistä elämää. Sillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös synnytyksen aikana. (Toivanen, Saisto, Salmela-Aro & Halmesmäki, 2002, 4568.) Raskaus ja selkä -päivään suunniteltiin noin 10 minuuttia kestävä rentoutusharjoitus, jonka aikana luettiin itse laadittu rentoutumista avustava teksti (liite 6). Harjoituksen yhteydessä taustalla soi rentouttava, rauhallinen musiikki.

Liikeohjelehtisen kuvat kuvattiin Forever Joensuun pienessä salissa 20.2.2012. Liikeohjelehtinen koottiin 5.3.2012 Microsoft Office Word 2010 -ohjelmalla. Taustaksi valittiin valkoinen väri, jotta teksti ja kuvat erottuvat hyvin. Tekstin väriksi valikoitui musta, ja kirjaisimena käytettiin Calibria, kokoa 11. Kirjallisten liikeohjeiden läheisyyteen sijoitettiin kuhunkin ohjeeseen liittyvä kuva. Liikeohjelehtisen kansikuvan toteutuksesta vastasi Kiihtelysvaaran koulun oppilas.

### **7.1.3 Raskaus ja selkä -päivän luennon toteutus**

Raskaus ja selkä -päivän luentopohja laadittiin PowerPoint-ohjelmalla. Luennon sisältö pohjautui opinnäytetyön teoriaosuuteen. Käsiteltäviä aiheita olivat normaali raskaus, selkärangan anatomia, raskauden aiheuttamat muutokset selässä, raskauden aikaiset selkäkivut sekä niiden ennaltaehkäisy ja kivunlievitys.

Luentopohja haluttiin pitää mahdollisimman selkeänä, joten diojen taustaksi valikoitui valkoinen väri ja tekstien väriksi musta. Kirjaisimena käytettiin Calibria. Luentopohjan pituudeksi tuli yhteensä 24 diaa. Dioihin pyrittiin kokoamaan asiat lyhyesti, mutta kuitenkin niin, että lukija ymmärtää niiden sisällön ongelmitta. Raskauden aiheuttamat muutokset selässä -diaan lisättiin kuva havainnollistamaan raskauden aikaisia ryhdin muutoksia. Raskauden aikaisten selkäkipujen kiputyypit ja kivun sijainti esitettiin myös kuvien avulla. Viimeisiin luentodioihin lisättiin esitelmässä käytetyt lähteet, yhteistyökumppaneiden nimet ja hyödyllisiä

linkkejä, joista odottavat äidit saavat lisätietoa selän hyvinvoinnista ja raskausajan liikunnasta. Kuvien toteutuksesta vastasi Kiihtelysvaaran koulun oppilas.

## 7.2 Toiminnallisen päivän toteutus

Raskaus ja selkä -päivän mainostaminen aloitettiin helmikuun alussa jakamalla mainokset kohteisiin perjantaina 3.2.2012. Mainospaikoiksi valikoituivat Niini-vaaran, Noljakan, Kauppakadun ja Rantakylän neuvolat, Pohjois-Karjalan keskussairaalan äitiyspoliklinikka, lastentarvikeliike Joensuun Päivänsäde, Niini-vaaran S-market, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden keskus sekä kuntoklubi Forever Joensuu. Mainostuspaikkoihin jätettiin yhteensä 3–5 erikokoista mainosta. Mainosten esille asettamiseen pyydettiin jokaisessa paikassa erikseen lupa henkilökunnalta. Mainokset sekä varsinainen tuleva tapahtuma saivat positiivisen ja kannustavan vastaanoton. Esimerkiksi neuvoloitten terveydenhoitajat lupasivat mielellään mainostaa tapahtumaa odottaville äideille ja heidän mielestään opinnäytetyön aihe oli hyvin ajankohtainen ja tärkeä. Raskaus ja selkä -päivää mainostettiin myöhemmin myös sosiaalisessa mediassa kolmessa eri Facebook-yhteisöissä.

Ilmoittautuminen Raskaus ja selkä -päivään päättyi 7.3.2012, jolloin ilmoittautuneita oli kertynyt yhteensä yhdeksän henkilöä. Ilmoittautumisajan jälkeenkin päivään halusi osallistua vielä kaksi odottavaa äitiä. Heidät toivotettiin myös tervetulleiksi päivään, koska tavoiteltu ryhmäkoko ei ollut vielä täyttynyt. Päivään ilmoittautuneet naiset olivat kaikki raskaana ja raskaus oli edennyt keskimäärin puoleen väliin. Kerättyjen taustatietojen perusteella suurimmalla osalla esiintyi jonkinasteista selkäkipua paikantuen yleensä alaselän alueelle. Vain muutama odottava äiti kertoi kipujen olevan kovia tai erittäin kovia ja heikensivät näin arjessa sekä työssä jaksamista. Raskaana olevat äidit halusivat ennakkotietojen perusteella lisää tietoa selkäkipujen ennaltaehkäisystä ja kivun lievittämismenetelmistä ja -tavoista. Moni ilmoittautuneista oli kiinnostunut myös raskausajan liikunnasta sekä yleisestä hyvinvoinnista odotuksen aikana.

Raskaus ja selkä -päivä järjestettiin lauantaina maaliskuun 31. päivänä. Tapahtuma alkoi Foreverillä kello 13.00, ja siihen varattiin aikaa kaiken kaikkiaan kak-

si tuntia. Tilaisuuden järjestelyt Foreverillä aloitettiin klo 11.30 pienessä jumppasalissa. Jokaiselle osallistujalle rakennettiin oma paikka, johon jaettiin valmiiksi luentomateriaalit, Respectan mainokset ja viltit rentoutumishetkeä varten. Kahvituksesta vastasi kuntoklubi. Tilaisuus alkoi ilmoittautuneiden saavuttua paikalle yhteisellä tutustumishetkellä ja kahvitarjoilulla. Tapahtumaan osallistui kymmenen raskaana olevaa naista. Yksi ilmoittautuneista jätti tulematta. Kahvituksen päätteeksi tapahtuman järjestäjät esittäytyivät tarkemmin. Luento-osuus aloitettiin jumppasalissa klo 13.20, ja luento kesti noin 30 minuuttia. Luennon aikana asiakkaat esittivät kysymyksiä sekä kommentteja. Kysymysten esittämiselle varattiin aikaa myös luennon jälkeen.

Luennon aikana pidettiin liikeohjaustuokio. Liikeohjauksen tarkoituksena oli elävöittää luentoa ja kannustaa odottavia äitejä liikkumaan raskauden aikana. Liikeohjaus alkoi siten, että ohjelehtisessä esitellyt liikkeet käytiin läpi yhdessä liike liikkeeltä. Tällä tavoin haluttiin varmistaa, että jokainen osaa suorittaa liikkeet oikein rasittamatta turhaan niveliä ja että liikkeet saadaan tuntumaan ja kohdistumaan haluttuihin lihasryhmiin. Mikäli ohjeessa esitetty liike ei soveltunut asiakkaalle, liike oli joko liian kuormittava ja haastava tai se tuntui epämiellyttävältä, opasti Foreverin fysioterapeutti hänelle vaihtoehdoisen liikkeen. Liikeohjaukseen käytettiin aikaa 30–45 minuuttia. Liikeosion jälkeen luentoa jatkettiin erilaisten apuvälineiden esittelyllä. Esiteltäviä apuvälineitä olivat kiilatyyny, Slivyö sekä Baby-tukiliivi. Luennon päätteeksi muutama äiti kokeili kiilatyynyä. Äidit jakoivat myös kokemuksiaan erilaisten tukivöiden käytöstä.

Luento-osuus päätettiin yhteiseen hiljentymis- ja rentoutushetkeen. Rentoutushetken tarkoituksena oli antaa kuulijoille hetki omaa aikaa, jolloin voi uppoutua täysin omaan ajatuksiinsa. Jokainen sai päättää mieleisensä rentoutusasennon esimerkiksi lattialla pitkällään huopaan kätertyneenä tai tuolilla istuen silmät suljettuina. Taustalle laitettiin soimaan kevyttä, rentouttavaa musiikkia. Valaistusta jumppasalissa himmennettiin ja tunnelmaa luomaan sytytettiin muutama kynttilä. Rentoutushetki kesti noin kymmenen minuuttia.

Rentoutushetken jälkeen Raskaus ja selkä -päivä päättyi Foreverillä. Kaikille osallistujille jaettiin palautelomake (liite 7) täytettäväksi ja se pyydettiin palaut-

tamaan paikan päällä ennen kotiin lähtöä. Jokainen päivään osallistuja sai kiitoksena Foreverin lahjakortin, joka oikeutti yhteen ilmaiseen käyntiin joko kuntosalilla tai ryhmäliikuntatunnilla. Päivä päättyi kello 15.00.

### 7.3 Toiminnallisen päivän arviointi

Jotta oman opinnäytetyön tehtävän arviointi ei jäisi liian subjektiiviseksi, on hyödyllistä pyytää palautetta opinnäytetyön onnistumisesta varsinaiselta kohde-ryhmältä. Palautteessa on hyvä pyytää arviota esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta sekä hyödyllisyydestä ja pohtia näiden yhteyttä opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin. Myös aiheen kiinnostavuudesta ja merkityksellisyydestä on hyvä pyytää palautetta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.)

Raskaus ja selkä -päivästä kerättiin palautetta kolmen avoimen kysymyksen avulla. Kaikki palautelomakkeet luettiin läpi ja ne käsiteltiin luottamuksellisesti. Onnistuneita asioita päivässä olivat muun muassa liikeohjausosio, rentoutushetki sekä selän hyvinvointiin liittyvä teoriaosuus. Palautteiden perusteella päivä oli riittävän tiivis ja eteni jouhevasti. Fysioterapeutin läsnäolo koettiin myös positiivisena. Lisäksi mukaan saatu materiaali koettiin hyvänä asiana. Kehittämistä toivottiin teoriaosuuteen siten, että raskauden normaalista kulusta ei olisi kerrottu niin monisanaisesti. Normaali raskauden esittely otettiin mukaan, koska päivä oli suunnattu myös raskautta suunnitteleville naisille. Fysioterapeutin mielestä osio oli kuitenkin toimiva, sillä hänellä ei ollut kokemusta raskaudesta. Liikeohjaustuokioon olisi haluttu käyttää enemmän aikaa. Palautteista ilmeni, että äidit olisivat halunneet kokonaisen jumppatuokion. Varsinaiseen jumppaamiseen ei suunniteltu varattavan ylimääräistä aikaa. Äidit olisivat toivoneet myös enemmän vapaata keskustelua. Seuraavaan kappaleeseen on poimittu muutamia suoria lainauksia asiakkaiden antamista palautteista.

#### Kysymys 1. Mikä päivässä oli onnistunutta?

”Päivä oli mukavan monipuolinen. Tykkäsin varsinkin liikeohjauksesta ja apuvälineneuvonnasta. Nyt vaan pitäisi muistaa itse jumppailla ahkerammin.” (Osallistuja 1)

”Hyviä jumppaohjeita ja fysioterapeutin läsnäolo oli hyvä juttu. Rentoutustuokio oli kiva!” (Osallistuja 2)

Kysymys 2. Mitä kehitettävää löysit päivästä?

”Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisi mukava ollut jumpata enemmänkin yhdessä. Yhdessä tulee liikuttua aina paremmin.” (Osallistuja 1)

”Olisin kaivannut vuorovaikutusta muiden kanssa.” (Osallistuja 3)

Kysymys 3. Olisitko toivonut jotain lisää, mitä?

”Ehkä enemmän jumppaohjeita kotiin tehtäviksi.” (Osallistuja 4)

”Vapaata keskustelua ja kokemusten vertailulle enemmän aikaa.” (Osallistuja 2)

Oppimisprosessiin kuuluu oman työskentelyn ja opinnäytetyön kokonaisuuden arvioiminen, joka tulee toteuttaa kriittisellä asenteella. Arviointiin kuuluu aihepiirin, idean tai ongelman kuvaaminen, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia on tavoitteiden saavuttaminen: mitkä tavoitteet saavutettiin ja mitkä jäivät saavuttamatta. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–155.) Opinnäytetyön kirjoitusprosessin aikana olisi hyvä saada ulkopuoliselta lukijalta palautetta oman tekstin sisällön merkityksestä, näkökulmista sekä kokonaisuuden rakentumisesta. Tällainen palaute auttaa kirjoittajaa tarkastelemaan omaa tekstiään etäännytetysti, lukijan näkökulmasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 49.)

Raskaus ja selkä -päivän suunnittelu aloitettiin tammikuun 2012 lopussa, joten suunnitteluvaiheelle jäi riittävästi aikaa. Koska aikataulu ei ollut tiukka, opinnäytetyön toiminnallista päivää ja sen sisältöä pystyttiin muokkaamaan ja kehittämään asiakaslähtoisemmäksi. Päivään ilmoittautuneiden äitien toiveet ja odotukset pyrittiin ottamaan huomioon päivän toteutuksessa. Myös Foreverin fysioterapeutin antama palaute Raskaus ja selkä -päivän liikeohjelehtisestä sekä PowerPoint-esityksestä ohjasi päivän sisällön suunnittelua. Asiakkaille jaettavat materiaalit tulostettiin etukäteen. Valmistautuminen Raskaus ja selkä -päivän luentoja varten aloitettiin viikkoa ennen tapahtumaa läpikäymällä ja harjoittelemalla luento suullisesti sekä opettelemalla tuotteiden käytön, liikeohjeiden ja rentoutustuokion ohjaus asiakkaille. Respecta Oy:ltä lainatut tuotteet sekä sel-

käränkamalli Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoululta olivat käytettävissä siis jo harjoitteluvaiheessa. Harjoittelun aikana päivälle suunniteltu aikataulu tuntui sopivalta.

Raskaus ja selkä -päivänä käytännön järjestelyt aloitettiin kaksi tuntia ennen tapahtuman alkua, joten aikaa jäi tilajärjestelyille sekä valmistautumiselle. Asiakkaiden saapuessa heidät kaikki otettiin yksilöllisesti vastaan ja toivotettiin tervetulleiksi kahvituksella. Tunnelma oli rento ja asiakkaiden välille syntyi vuorovaikutusta, mikä oli myös yksi päivän tavoitteista. Luennon alkaessa opinnäytetyön esittäjillä ilmeni hieman jännitystä, mutta luennon edetessä tunnelma rentoutui, ja tämän jälkeen esitys tuli luonnollisemmaksi ja vuorovaikutus kuuntelijoiden kanssa lisääntyi. Fysioterapeutin läsnäolo Raskaus ja selkä -päivässä lisäsi moniammatillista osaamista ja vuorovaikutusta. Fysioterapeutin asiantuntemus liikeohjausosiossa auttoi odottavia äitejä suorittamaan liikkeit oikein. Fysioterapeutin antama palaute päivästä oli arvokasta, koska hän oli ainut henkilö, jolla ei ollut aikaisempaa kokemusta odotusajasta ja hän koki, että perustiedot normaalin raskauden kulusta olivat hyödyllisiä ja hänelle uusia asioita.

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Opinnäytetyöprosessin oma arviointi**

Opinnäytetyöprosessi alkoi syyskuussa 2011. Heti prosessin käynnistyttyä päätimme, että opinnäytetyön toteutustapana on toiminnallinen opinnäytetyö. Sopivan aiheen löytäminen tuntui aluksi haastavalta, ja rajaaminen oli vaikeaa. Ensimmäinen idea oli järjestää Foreverillä hyvinvointipäivä, jossa roolimme olisi ollut erilaisten mittausten ja terveysneuvonnan järjestäminen. Aihe laajeni liikaa, ja sen toteuttamiseen olisi tarvittu paljon tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa ja lisää yhteistyökumppaneita, jotta päivästä olisi tullut kannattava. Tämän jälkeen pohdimme toimeksiantajan kanssa uutta mahdollista aihetta ja päädyimme pitämään päivän selkäkivuista kärsiville henkilöille. Tämäkin aihe oli kuitenkin liian laaja, koska selkäkipujen taustalla olevat syyt ovat moninaisia.

Aihe olisi myös liittynyt enemmän fysioterapian koulutusohjelmaan kuin hoitotyöhön. Opinnäytetyön ohjaajan antaman palautteen perusteella aloimme muokata aihetta terveydenhoitotyön näkökulmasta. Luimme aiempien terveydenhoitajaopiskelijoiden odottavan äidin selkävaikeuksista tekemän kehittämistyön, jossa työn laatijat toivat esille jatkotutkimusideaksi toiminnallisen päivän järjestämisen aiheesta. Nyt aiheeseen saatiin kytkettyä terveydenhoitajan näkökulma, ja aihe rajautui selkeäksi.

Seuraavana oli vuorossa teoriapohjan jäsentely ja lähteiden hankkiminen. Alussa yhteistyö jäi vähemmälle, koska toinen opinnäytetyön tekijöistä oli opiskelijavaihdossa syyskuusta joulukuuhun. Opinnäytetyön prosessi jäsenyi ja eteni kuitenkin teorian kirjoittamisen osalta, sillä toinen opiskelija hyödynsi itsenäisen opiskelun päivät opinnäytetyölle. Joulukuun jälkeen varsinaisen päivän suunnittelu alkoi yhdessä, ja se eteni suunnitelmien ja aikataulun mukaisesti. Myös teoriapohja laajeni, ja yhteistyö oli tiiviimpää kuin alussa. Aikataulujen sovittaminen yhteen oli vaivatonta. Raskauteen ja selkäkipuihin liittyvää lähdemateriaalia löytyi melko hyvin, etenkin kansainvälisistä tietokannoista. Sen sijaan Suomessa tehtyjä tai suomenkielisiä tieteellisiä tutkimuksia ei ollut käytettävissä.

Raskaus ja selkä -päivän suunnittelu ja tapahtuman järjestäminen toteutuivat tavoitteiden mukaan. Päivästä saatu palaute oli positiivista, mikä yllätti ja ilahdutti meitä. Lisäksi palaute kannustaa jatkamaan terveydenhoitajan opintoja. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi on edennyt sujuvasti ilman vaikeuksia.

## **8.2 Opinnäytetyön luotettavuus**

Huolellinen tutkimusenteko alkaa sopivan aiheen löytämisen lisäksi aiheen rajaamisesta. Aiheen rajaamisella tarkennetaan, mitä tietoa tarvitaan. Kirjallisuuden harkittu valinta ja tulkinta sekä lähdeviitteiden tarkka merkitseminen lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Lukijan on pystyttävä erottamaan tekstistä, mikä on tekijän omaa ja mikä muista lähteistä saatua tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 81, 349–350.) Lähdeluetteloon tulee merkitä käytetyt lähteet huolellisesti, jotta lukija pääsee helposti tarkastelemaan alkuperäislähteitä. (Vilka & Airaksinen

2003, 58). Luotettavuuteen katsotaan kuuluvaksi myös tutkimuksen siirrettävyys eli tällöin ulkopuolinen ymmärtää kirjallisen raportin perusteella, mitä työn prosessiin on kuulunut ja miten työ on toteutettu (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160–161).

Opinnäytetyömme aihe on rajattu selkeästi koskemaan ja tarkastelemaan vain raskauden aikaisia selkäkipuja ja niiden ennaltaehkäisyä. Lisäksi olemme hahlanneet perustella aihevalintaa terveydenhoitajan työn kannalta, sillä aihe on mielestämme aina ajankohtainen. Lähdeviitteet sekä lähdeluettelo on koottu Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita noudattaen. Opinnäytetyöstä käy selvästi ilmi, mikä on lähdekirjallisuudesta poimittua tietoa ja mikä on meidän omaa tuotostamme. Olemme pyrkineet kuvaamaan opinnäytetyön prosessin mahdollisimman tarkasti ja aukottomasti, jotta lukija saisi realistisen kuvan, mitä vaiheita toiminnallinen opinnäytetyömme on sisältänyt. Luotettavuutta olisi mielestämme lisännyt se, että opinnäytetyön ohjaaja olisi ollut seuraamassa toiminnallisen päivän kulkua. Myös toimeksiantajan palautteesta ilmeni, että opinnäytetyön ohjaajan läsnäolo olisi ollut suotavaa.

Luotettavuus koostuu lähteen kirjoittajan tunnettavuudesta ja arvostettavuudesta, lähteen iästä, uskottavuudesta, totuudellisuudesta sekä puolueettomuudesta. On pyrittävä käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, sillä tutkimustieto päivittyy ja muuttuu nopeasti. Toisaalta on pyrittävä käyttämään alkuperäisiä lähteitä, koska näin voidaan havaita tiedon mahdollinen muuttuminen moninkertaisissa lainaus- ja tulkintaketjuissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.)

Opinnäytetyön lähteinä olemme pyrkineet käyttämään tuoreita ja ajankohtaisia lähteitä. Kansainvälisiä tutkimuksia hyödynnettäessä olemme arvioineet tutkimusraporttien luotettavuutta ja näin ollen emme hyödyntäneet työssä kaikkia lukemiamme tiedeartikkeleita. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää monipuolinen kansainvälisten lähteiden käyttö. Kotimaista tutkimustietoa tai primaarista kirjallisuutta opinnäytetyömme aiheesta ei ollut merkittävästi saatavilla, joten jouduimme käyttämään sekundaarilähteitä, mikä voi hieman vähentää työn luotettavuutta. Kuitenkin käyttämämme sekundaarilähteet perustuvat tutkittuun tietoon. Hyödynsimme työssämme myös kvalitatiivista opinnäytetyötä, koska se



vaikutti luotettavalta ja sen tutkimustulokset sopivat meidän opinnäytetyömme teoriaosuuteen. Olemme hyödyntäneet työssämme sekä sähköisiä että kirjallisia lähteitä. Ennen varsinaista päivää pyysimme palautetta Raskaus ja selkä -päivän materiaaleista Foreverin fysioterapeutilta. Hyödynsimme saatua palautetta ja teimme yksittäisiä pieniä muutoksia päivässä jaettavaan materiaaliin, mikä lisäsi osaltaan materiaalien luotettavuutta. Sivutuotoksena syntyneen liikeohjelehtisen mallikuviin ei pyydetty raskaana olevaa henkilöä, koska opinnäytetyömme päätehtävä oli Raskaus ja selkä -päivän järjestäminen, eikä opaslehtisen tuottaminen.

### **8.3 Opinnäytetyön eettisyys**

Tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyydessä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2003, 2) laa-  
timien hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaan tutkimusta tehdessä tulee muun muassa noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä käyttää eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. On myös tärkeää, että tutkimus on tarkoin suunniteltu sekä toteutettu ja raportointi on suoritettu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tutkimusaiheen valintaa voidaan jo pitää tutkijan tekemänä eettisenä ratkaisuna. Tutkimusetiikan periaatteena ja tutkimuksen oikeutuksen lähtökoh-  
tana on tutkimuksen hyödyllisyys, mutta tutkijan on pohdittava myös aiheensa merkitystä yhteiskunnalle sekä tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä (Kankku-  
nen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177).

Tutkimustyössä eettisyyteen kuuluu aina epärehellisuuden välttäminen. Tiedon luvattomalla lainaamisella eli plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekijän tutkimustu-  
lostien, ideoiden ja sanamuotojen esittämistä omanaan. Tällainen luvaton lai-  
naaminen voi ilmetä lähdeviitteen puuttumisena tai epämääräisenä viittaamise-  
na ja on aina rangaistava teko. Käytetyt lähteet tulee ilmaista sekä tekstissä että lähdeluettelossa. Myöskään itsensä plagiointi ei ole hyväksyttävää. Raportointi-  
vaiheessa tulee olla huolellinen, jotta siitä ei tule harhaanjohtava tai puutteelli-  
nen. Tutkijan on oltava kriittinen saamilleen tuloksille, ja ne tulee kertoa totuu-

denmukaisesti ilman valikoimista ja kaunistelua. Tutkimukseen tarkoitetut määrärahat tulee käyttää tutkimuksen tekemiseen, ja niiden väärinkäyttö on eettisesti väärin. (Hirsjärvi ym. 2009, 26–27, 122, 349.)

Opinnäytetyömme tarkoitus on välittää ajankohtaista tietoa raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille raskauden aikaisista selkävivuista ja niiden ennaltaehkäisystä. Valittu aihe korostaa ennaltaehkäisyn näkökulmaa, mikä on mielestämme yhteiskunnan kannalta taloudellisempaa ja yksilön kannalta edullisempaa, koska ongelmat tunnistetaan ja niihin puututaan varhain. Raskaus ja selkä -päivän luennon sisältö huomioi kokonaisuudessaan molemmat kohde-ryhmät tasapuolisesti. Raskaus ja selkä -päivään osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja osallistujien anonymiteetti säilyi muun muassa käsiteltäessä päivästä saatuja palautteita. Opinnäytetyössä käyttämämme tieto pohjautuu tutkimuksiin, ja opinnäytetyön raportissa olevia lähteitä hyödynnettiin myös toiminnallisen päivän aikana. Käyttämämme tietoa voidaan pitää puolueettomana, koska meillä ei ole aikaisempaa tietoperustaa tai kokemusta raskauden aikaisen selkäkipujen ennaltaehkäisystä. Täten mitään yksittäistä ennaltaehkäisyn keinoa ei tietoisesti pyritty korostamaan muita enemmän. Opinnäytetyön raportin olemme koonneet tarkasti ja huolellisesti pysyen opinnäytetyölle rajatussa aiheessa. Lähteet on merkitty asianmukaisesti, millä haluamme estää lukijan harhaanjohtamisen sekä tietojen plagiointin. Opinnäytetyössä käyttämämme kuvien tekijältä on pyydetty lupa hänen nimensä julkaisemiseen lähdeluettelossa. Raskaus ja selkä -päivän liikeohjelehtisessä käytetyt valokuvat ovat meidän kuvaamiamme, ja mallina kuvissa on toinen opinnäytetyön laatijoista, joten tekijänoikeudet ovat meillä.

#### **8.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys opinnäytetyöprosessin aikana**

Opinnäytetyön prosessin aikana käsityksemme ja tietämyksemme raskauden aikaisista muutoksista selässä ja kipujen ilmenemisestä on lisääntynyt. Koemme, että nyt meillä on enemmän valmiuksia ohjata odottavaa äitiä selän hyvinvoinnin tukemisessa ja kipujen ennaltaehkäisyssä. Tulevaisuuden neuvolatyötä ajatellen osaamme kiinnittää huomiota mahdollisiin selkävaivoihin jo raskauden

varhaisessa vaiheessa. Lisäksi tulevana terveydenhoitajana selkävaiheiden puheeksi ottaminen on luontevampaa ja niihin kiinnittää myös enemmän huomiota.

Ryhmäohjaustaidoista saimme arvokasta kokemusta Raskaus ja selkä -päivän aikana. Ryhmäohjaaminen on osa terveydenhoitajan työtä, joten esiintymistaidot kaipaavat jatkuvaa harjaantumista ja varmuutta. Päivästä saatu kannustava palaute rohkaisee ja tuo itsevarmuutta esiintymiseen ja ohjaamiseen. Saimme myös hyvää kokemusta tilaisuuden järjestämisestä ja organisointitaidot kehittyivät samalla, sillä tilaisuuden järjestäminen koostuu monesta pienestä asiasta, jotka tulee huomioida toimivan kokonaisuuden kannalta. Lisäksi pääsimme hyödyntämään moniammatillista työskentelyä fysioterapeutin kanssa.

Opinnäytetyötä tehtäessä parityöskentelytaidot olivat jatkuvasti esillä esimerkiksi kirjoitusvastuun jakamisessa ja tiedonhankinnassa. Myös suunnitteluvaiheet vaativat paljon joustamiskykyä ja yhdessä pohtimista. Parityöskentely sujui koko prosessin ajan kiittävästi ilman ongelmia. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut meitä myös etsimään luotettavaa lähdemateriaalia ja arvioimaan lähteitä kriittisesti.

## **8.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita**

Opinnäytetyötä tehdessämme sekä Raskaus ja selkä -päivän aikana olemme havainneet, että raskauden aikaiset selkäkivut ovat yleisiä ja kipua ilmenee yksilöllisesti. Kivunlievitysmenetelmät, kuten esimerkiksi tukivyön käyttö, auttavat merkittävästi osaa odottavista äideistä, mutta toisille niistä ei ole varsinaista apua. Opinnäytetyössä käyttämämme lähteet puoltavat näitä havaintoja.

Toimeksiantajan palaute päivästä oli hyvin positiivista. Yrityksen henkilöstö koki, että he saivat päivästä mukavaa vaihtelua ja monipuolisuutta kuntoklubin tarjontaan. Raskaus ja selkä -päivä toi myös kuntoklubille näkyvyyttä ja tavoitti uusia potentiaalisia asiakkaita.

Opinnäytetyön prosessin aikana havaitsimme, että suomalaista tutkimustyötä aiheesta on hyvin suppeasti, jos laisinkaan. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia suomalaisten äitien selkäkipujen yleisyyttä, laatua ja äitiysneuvolan antamaa ohjausta selkäkipujen ennaltaehkäisystä ja lievityksestä. Tutkimusaiheita voisivat olla myös tukivöiden merkitys selkäkipujen lievityksessä sekä muut ennaltaehkäisyn ja kivunlievityksen keinot. Näistä aiheista löytyy runsaasti kansainvälisiä tutkimuksia, mutta suomalaisia julkaisuja ei ole saatavilla. Raskaus ja selkävaikeuksien palautteen perusteella odottaville selkäkipuisille äideille voisi järjestää selän hyvinvointia tukevan liikuntatuokion ja vertaistukiryhmän.

## Lähteet

- Aalto, R. 2008. Kuntoilijan lihaskunto-opas. Jyväskylä: Docendo Finalnd Oy.
- Alanen, A. 1999. Raskaus ja selkä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 115 (16), 1767-1772.  
[http://duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo90426&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=haku&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_hakusana=raskaus+ja+selk%C3%A4](http://duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo90426&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=haku&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_hakusana=raskaus+ja+selk%C3%A4). 5.12.2011.
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Babycenter Medical Advisory Board. 2011. Sleep aids during pregnancy. <http://www.babycenter.com/pregnancy-sleep-basics>. 15.1.2012.
- Deans, A. 2005. Suuri äitiyskirja. Helsinki: Perhemediat Oy.
- Dumas, G., Reid, L., Wolfe, M., Griffin, M. & McGranth M. 1995. Exercise, posture, and back pain during pregnancy. Clinical Biomechanics 10 (2), 104-109.
- Forever Joensuu. 2012. <http://www.kuntokeskuskaisla.com/sivu.php>. 7.5.2012.
- Glanville-Blackburn, J. 2004. Ihana Odotus. Kauneutta, terveyttä ja hyvää oloa raskauskuukausiin. Helsinki: WSOY.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. Helsinki: Edita.
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M., Saaristo, V., Hastrup, A. & Rimpelä, M. 2008. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta 2007. Stakesin raportteja 21/2008. Helsinki: Stakes.
- Haukatsalo, K. 2002. Hoida selkääsi. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hobden, J. & Tucker, S. 1999. Selkä kirja. Selän terveydenhoitoa luonnonmukaisesti. Hämeenlinna: Karisto.
- Ihme, A., & Rainto, S. 2008. Naisen terveys. Helsinki: Edita.
- Iiskola-Kesonen, H. 2004. Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu ry.
- Kaartinen, T. & Särkilahti, M. 2010. Ensisyntyttäjän ensimmäinen äitiysneuvolakäynti – terveydenhoitajan näkökulma. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Kauppi-Sahla, M. 2008. Gynekologinen sairaus saattaa kipeyttää selän. Tietopulssi. <http://www.digipaper.fi/tietopulssi/21849/index.php?pgnumb=5>. 17.11.2011.
- Kukkurainen, M. L. 2007. Vertaistuki ja tukihenkilötoiminta. Terveyskirjasto Duodecim.

- [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=reu00322](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322). 4.1.2012.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Lindholm, M. 2007. Neuvola osana perusterveydenhuoltoa. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Litmanen, K. 2006. Sukupuolielinten rakenne ja toiminta. Teoksessa Paananen, U.K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä A.-M. (toim.) Kätilötyö. Helsinki: Edita, 79-114.
- Luoto, R. 2010. Liikkuva nainen voi paremmin – läpi elämän. Liikunta & Tiede 47 (4), 34-38.
- Malm, H., Vähäkangas, K., Enkovaara, A.-L. & Pelkonen, O. 2008. Lääkkeet raskauden ja imetyksen aikana. Helsinki: Edita.
- Mogren, I. M. 2005. Previous physical activity decreases the risk of low back pain and pelvic pain during pregnancy. Scandinavian Journal of Public Health 33 (4), 300–306.  
<http://web.ebscohost.com/tietopalvelu.pkamk.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=934dfd9e-94d3-4a2c-9bd9-0c0393099de7%40sessionmgr10&vid=4&hid=18>. 7.12.2011.
- Mogren, I. M. & Pohjanen, A. I. 2005. Low Back Pain and Pelvic Pain During Pregnancy. Prevalence and Risk Factors. Spine 15 (8), 983–991.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15834344>. 8.12.2011.
- Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti: Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro.
- Pennanen, E. 2012. Raskaus ja selkä -päivän PowerPoint-esitys & liikeohjelehtinen, kansikuvat.
- Pennanen, E. 2012. Opinnäytetyön kuvat. Kuva 1. Selän kiputyypit. Kuva 2. Mahdolliset ryhtimuutokset raskauden aikana.
- Pennick, V. & Young, G. 2008. Interventions for preventing and treating pelvic and back pain in pregnancy (Review). The Cochrane Collaboration, 1-24.
- Poliklinikka. 2001. Särkyläkkeet raskauden vaarana.  
<http://www.poliklinikka.fi/?page=7874754&id=4110358>. 15.1.2012.
- Poskiparta, M. 2002. Neuvonnan keinoin kohti terveystyöskäytännön muutosta. Teoksessa Torkkola, S. (toim.) Terveystyöskäytä. Helsinki: Tammi, 24–35.
- Puustinen, S. & Voutilainen, E. 2012. Rentoutusharjoitus. Raskaus ja selkä – päivä 31.3.2012. Forever Joensuu.
- Quaresma, C., Silva, C., Secca, M.F., O'Neill, J.G. & Branco, J. 2010. Back pain during pregnancy: a longitudinal study. Acta reumatologica portuguesa 35 (3), 346-351.  
[http://www.spreumatologia.pt/SPR\\_Pubmed.php?filename=11.\\_AO\\_-\\_Back\\_pain\\_ARP2010.74AO.pdf](http://www.spreumatologia.pt/SPR_Pubmed.php?filename=11._AO_-_Back_pain_ARP2010.74AO.pdf). 8.2.2012.
- Rautaparta, M. 2003. Kantamisen kausi. Aika raskaudesta sylihoitoon. Helsinki: Tammi.
- Rautaparta, M. 2010. Raskaus, synnytys, äitiys: äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Helsinki: WSOY.
- Salamon, M. 2009. Pain Relief During Pregnancy – Which Painkillers Are Safe?. About.com. <http://drugs.about.com/lw/Health-Medicine/Womens-Health/Pain-Relief-During-Pregnancy-Which-Painkillers-Are-Safe-.htm>. 15.1.2012.

- Sariola, A. & Tikkanen M. 2011. Normaali raskaus. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim, 308-314.
- Siitonen, T. 2004. Ohjausta odottavan äidin selkäongelmiin. Fysioterapia 41 (2), 11-13.
- Sneag, D. B. & Bendo, J. A. 2007. Pregnancy-Related Low Back Pain. Orthopedics.  
<http://www.orthosupersite.com/view.aspx?rid=24351>. 17.11.2011.
- Sukula, S. 2002. Osallistuva asiakas. Teoksessa Torkkola, S. (toim.) Terveysviestintä. Helsinki: Tammi, 13-23.
- Suomen Selkäliitto ry. 2009. Odottavan selkä.  
[http://files.kotisivukone.com/selkaliittory.kotisivukone.com/odottavan\\_selk\\_painoon.pdf](http://files.kotisivukone.com/selkaliittory.kotisivukone.com/odottavan_selk_painoon.pdf). 28.11.2011.
- Tiitinen, A. 2011a. Äitiysneuvolaseuranta. Terveyskirjasto Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00186](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00186). 2.3.2012.
- Tiitinen, A. 2011b. Raskaus ja liikunta. Terveyskirjasto Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01034](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034). 23.2.2012.
- Tiitinen, A. 2011c. Raskaus (normaali kulku). Terveyskirjasto Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00159](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00159). 21.2.2012.
- Toivanen, R., Saisto, T., Salmela-Aro, K. & Halmesmäki, E. 2002. Synnytyspelon hoito terapeuttisen ryhmän ja rentoutumisharjoituksen avulla. Suomen Lääkärilehti (45), 4567–4571.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen.  
[http://www.tenk.fi/hyva\\_tieteellinen\\_kaytanto/Hyva\\_Tieteellinen\\_FI\\_N.pdf](http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/Hyva_Tieteellinen_FI_N.pdf). 28.11.2011.
- UKK-instituutti. 2011. Liikunta raskauden aikana.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikunta\\_raskauden\\_aikana](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikunta_raskauden_aikana). 27.2.2012.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 338/2011. Finlex.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>. 2.3.2012.
- Vallo, H. & Häyrinen, E. 2003. Tapahtuma on tilaisuus. Opas onnistuneen tapahtuman järjestämiseen. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Viisainen, K. 1999. Seulontatutkimukset ja yhteistyö äitiyshuollossa. Suositukset 1999. Stakesin perhesuunnittelun ja äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. Jyväskylä: Gummerus.
- Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö.  
[http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen\\_ont.pdf](http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf). 17.11.2011.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO

### SOPIJAOSAPUOLET:

TOIMEKSIANTAJA Forever Joensuu ; Birgitta Pöllänen

Yhteystiedot: Kaislankatu 4, 80130 Joensuu p. 050-3821785

Sähköpostiosoite: birgitta.pollanen@kuntakeskuskaista.com

OPISKELIJA Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen

Yhteystiedot: sanna.puustinen@edu.pkamk.fi p.050-5444839 elina.vuottilainen@edu.pkamk.fi p.040-5428733

### TOIMEKSIANTOSOPIMUS:

Raskaus ja selkä-päivä pidetään 31.3.2012 klo 13.00-15.00  
Joensuun Forevenilla.  
Asiantuntijaohjaajana toimii Forever Joensuun fysioterapeutti.

Osapuolet ovat tänään sopineet toimeksiannosta seuraavaa: (esim. rahoitus, aikarajat, tekijänoikeudet)

#### Toimeksiantaja

Tapahtuman tarjoilusta vastaa Forever Joensuu. Osallistujille Forever Joensuu tarjoaa lahjakortin, joka oikeuttaa joko kuntosalille tai ohjatulle ryhmäliikuntatunnille.  
Tapahtuma järjestetään Forever Joensuun tiloissa.

#### Opiskelija(t)

Tekijänoikeudet ovat opiskelijoilla. Vastaamme päivän suunnittelusta, sisällöstä ja toteutuksesta.

Opinnäytetyön ohjaajana PKAMK:ssa toimii Merja Nuutinen

#### Päiväys ja allekirjoitukset

16.2.2012

B. Pöllänen  
Toimeksiantajan edustaja

Elina Vuottilainen  
Opiskelija

Sanna Puustinen



**Aikataulu**

Toukokuu 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O-info</li> <li>- aiheen alustava pohdinta (yleisesti selkäkivut)</li> </ul>
Elokuu 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I-info 30.8.2011</li> <li>- alustava tapaaminen toimeksiantajan kanssa ja sopiminen opinnäytetyön tekemisestä</li> </ul>
Syyskuu 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aihe suunnitelma ja sen läpikäyminen ensimmäisessä pienryhmätapaamisessa 21.9.</li> <li>- aiheen näkökulman vaihtaminen (raskauden jälkeiset selkäkivut)</li> <li>- tapaaminen toimeksiantajan kanssa</li> </ul>
Lokakuu 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aiheen näkökulman vaihtaminen (raskauden aikaiset selkäkivut)</li> <li>- aiheen tarkempaa rajausta</li> <li>- opinnäytetyösuunnitelman aloitus (lähteiden etsiminen, työn tarkoitus ym.)</li> </ul>
Marraskuu 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opinnäytetyösuunnitelman teko (teoriapohjan laajentaminen, aikataulu ym.)</li> <li>- pienryhmätapaaminen 24.11. (prosessin etenemisen arviointia)</li> </ul>
Joulukuu 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opinnäytetyösuunnitelman teko jatkuu (teoria/viitekehys ym.)</li> <li>- pienryhmätapaaminen 15.12.</li> </ul>
Tammikuu 2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opinnäytetyösuunnitelman palautus</li> <li>- tapaaminen Foreverillä 10.1.</li> <li>- mainosten suunnittelu ja jakelu</li> <li>- palautelomakkeen suunnittelu</li> <li>- tilavaraukset Foreveriltä</li> <li>- pienryhmätapaaminen 23.1.</li> </ul>
Helmikuu 2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PowerPoint-esitys Raskaus ja selkä -päivään</li> <li>- ilmoittautumisten vastaanotto</li> <li>- liikkeiden valokuvaus</li> <li>- opinnäytetyön teoriaosuuden valmiiksi kirjoittaminen</li> </ul>
Maaliskuu 2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raskaus ja selkä -päivään valmistautuminen</li> <li>- päivän toteutus 31.3.</li> </ul>
Huhtikuu 2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toiminnallisen päivän analysointi</li> <li>- opinnäytetyöprosessin arviointi</li> </ul>
Toukokuu 2012 - syyskuu 2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opinnäytetyön viimeistely</li> <li>- opinnäytetyön seminaari</li> <li>- opinnäytetyön palauttaminen</li> <li>- kypsyysnäyte</li> </ul>

# ODOTTAVA ÄITI - ONKO SINULLA SELKÄ KIPEÄ?

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita ja järjestämme opinnäytetyönä raskaana oleville tai raskautta suunnitteleville naisille tilaisuuden, jonka aiheena on raskaus ja selkä. Päivän aikana pidämme luennon raskauden aiheuttamista muutoksista odottavan äidin selässä sekä keskitymme raskausajan mahdollisiin selkäkipuihin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Järjestämme halukkaille myös liikeohjausta selän hyvinvoinnin tukemiseksi ja ylläpitämiseksi raskauden aikana.

## **Raskaus ja selkä – päivä**

**Lauantai 31.3.2012 klo: 13.00 – 15.00**

**kuntoklubi Foreverillä Joensuussa**

**Osoite Kaislakuja 4, 80130 Joensuu**

Ilmoittaudu mukaan **7.3.2012** mennessä sähköpostitse tai puhelimitse.

Sähköpostiosoite: [sanna.puustinen@edu.pkamk.fi](mailto:sanna.puustinen@edu.pkamk.fi)

Puhelinnumero: 045 202 8177

Tule mukaan yhdessä muiden tulevien äitien kanssa saamaan lisää tietoa selkäsi hyvinvoinnista ja jakamaan kokemuksiasi rennossa ilmapiirissä. Varaathan mukaasi mukavat vaatteet, joissa sinun on miellyttävä olla.

Ystävällisin terveisin

terveydenhoitajaopiskelijat

Elina Voutilainen & Sanna Puustinen



## Raskaus ja selkä –päivä



31.3.2012

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat  
Fehyiskoljan ammattikorkeastoulu

## Sisältö

- Normaali raskaus
- Selkärangan anatomia
- Raskauden aiheuttamat muutokset selässä
- Raskauden aikaisten selkäkivut
- Ennaltaehkäisy ja kivunlievitys
  - Liikunta

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Normaali raskaus

- Normaali biologinen tila
- Raskauden kesto keskimäärin 280 vrk eli 40 vk
- Fysiologisia muutoksia raskauden aikana mm.
  - Kohdun paino n. 100 g -> n. 1000 g, äidin painon nousu keskimäärin 8-15 kg (kohtu, sikiö, lapsivesi, istukka, äidin verivolyymi ja nestemäärä)
  - Hormonitoiminta vaihtelee raskauden eri vaiheissa:
    - hCG istukan erittämä koriongonadotropiini, joka voidaan todeta raskaustestillä.
    - Progesteroni eli keltarauhashormoni auttaa raskauden normaalissa etenemisessä.
    - Estrogeeni vaikuttaa kohdun ja rintarauhashusten kasvuun.

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

- Raskauden oireita
  - Alkuraskauden pahoinvointi
  - Närästysoireet
  - Tihentynyt virtsaamisen tarve
  - Ummetus ja peräpukamat
  - Rintojen aristus ja pigmenttimuutokset nännipihassa
  - Suonikohjut, suonenvedot ja turvotukset
  - Raskausarvet
  - Väsymys
  - Mielihalut
  - Tuki- ja liikuntaelimestön muutokset
  - Psykkiset muutokset

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Selkärangan anatomia

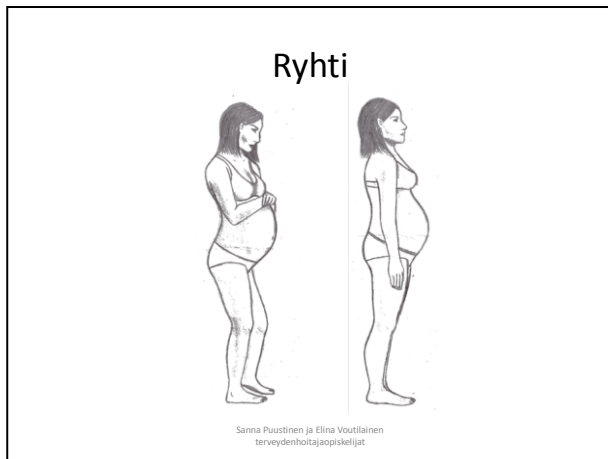
- Selkä koostuu luista, lihaksista, tukirakenteista sekä hermoista.
- Selkärangassa 33 nikamaa ja 23 välilevyä.
  - Välilevyt antavat tuen selkärangalle.
  - Nivelsiteet tukevat niveliä.
- Selkärangan osat: kaula-, rinta- ja lanneranka sekä risti- ja häntäluu + näiden tukirakenteet.
- Rangan tehtävänä on tukea vartaloa eri asennoissa, pään pitäminen hartioilla ja toimia liike-elimenä lihasten kanssa.
  - Tukirakenteet eivät yksinään kestä kaikkea elimistöön kohdistuvaa rasitusta, joten nivelet tarvitsevat lihaksiston tukeen.

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Raskauden aiheuttamat muutokset selässä

- Kehon painopiste muuttuu alas ja eteenpäin → Mahdollisia muutoksia ryhdissä
  - Alaselän notko korostuu.
  - Pää työntyy eteenpäin.
  - Polvinivelet yliojentuvat.
  - Seisoma-asento levenee.
  - Olkanivelet kiertyvät eteenpäin.
- Huomioi hyvä ryhti koko raskauden ajan.
  - Seiso rentona suorassa. Jalkaterät lantion leveydellä, osoittavat samaan suuntaan. Pidä hartiat ja polvet rentoina. Kuvittele, että joku vetää sinua ylöspäin.

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat



**Raskauden aiheuttamat muutokset selässä**

- Keltarauhasen relaksiini-hormoni löystyttää niveliä: normaali fysiologinen ilmiö, joka valmistaa äitiä synnytykseen.
- Alkaa raskauden 1. kolmanneksen aikana.
- Loppuraskaudesta lantioarenkaan jäykkyys vähenee ja se joustaa sikiön koon mukaan.
- Tyypillisimmät paikat: lantio, lonkat, häpyluuliitos, lanneselän nivelsiteet ja nikamien välilevyt.
- Nivelsiteiden löystyminen → selän ja lantion rasitus

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

**Raskauden aikaiset selkäkiput Yleisyys**

- Lähes jokainen odottava oleva äiti kokee jossain raskauden vaiheessa ajoittaista selkäsärkyä → kuuluvat osaksi raskautta.
- Kivut alkavat usein 2. kolmanneksella, pahimmillaan viikoilla 30-34.
- Kipua esiintyy etenkin istuessa, istumasta liikkeelle lähtiessä, pitkän seisomisen yhteydessä tai nostaessa ja kantaessa jotain. Joillakin kipua voi esiintyä nukkuma-asentoa vaihtaessa.
- Kivut voivat pahentua iltapäivää kohti.

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

**Raskauden aikaiset selkäkiput Syyt selkäkipujen takana**

1. Biomekaaniset sekä lihaksiin ja luihin liittyvät syyt
  - Painopisteen ja ryhdin muutokset
2. Hormonaaliset syyt
  - Relaksiini-hormoni
3. Verisuoniperäiset syyt
  - Verenkierron muutokset lantion ja alaselän alueella

LÄHDE: Sneag, D. B. & Bendo, J. A. 2007. Pregnancy-Related Low Back Pain. Orthopedics.  
<http://www.orthosupersite.com/view.aspx?rid=24351>

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

**Raskauden aikaiset selkäkiput Riskitekijät selkäkipujen takana**

- Työ, johon sisältyy vähän liikkumista esim. näyttöpäätetyö
- Ylipaino
- Huono lihaskunto, etenkin selkä- ja vatsalihakset (syvät ja pinnalliset)
- Aikaisemmat selkävaivat
- Vapaa-ajan vähäinen liikunta ja venyttely

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

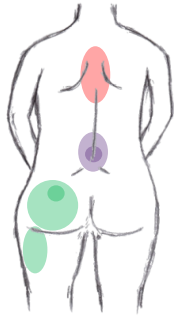
**Raskauden aikaiset selkäkiput Kiputyypit**

1. **Lannealueen kipu**
  - Usein lihasperäistä
2. **Takalantion kipu**
  - Ristisuoliluunivelen löystyminen hormonien vaikutuksesta
  - Iskias-tyyppinen kipu
  - Helpottuu hormonien tasautuessa synnytyksen jälkeen
3. **Rintarangan ympärille paikantuva kipu**
  - Lapaluiden välissä
  - Lihasperäistä

LÄHDE: Kauppi-Sahla, M. 2008. Gynekologinen sairaus saattaa kipeyttää selän. Tietopulssi.  
<http://www.digipaper.fi/tietopulssi/21849/index.php?pgnumb=5>

Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Raskauden aikaiset selkävivot Kiputyypit



Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Selkäkipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta

- Raskaus ei ole este liikunnalle!
  - Tutkimusten mukaan liikunta EI
    - lisää ennen aikaista synnytystä,
    - lisää lapsiveden menon vaaraa,
    - vaikuta synnytyksen kestoan,
    - keisarinleikkausten määrään
    - pienennä syntyvän lapsen painoa.

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Selkäkipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta

- Liikunnan hyödyt
  - Auttaa kehoa selviytymään raskausajan fyysisestä rasituksesta
  - Parantaa hapenottokykyä
  - Verenpaine pysyy kurissa
  - Veren rasva-arvot paranevat
  - Unenlaatu paranee
  - Oman kehon tuntemus lisääntyy
  - Liiallinen painonnousu pysyy kurissa
  - Selkäkiput helpottuvat
  - Ummetus vähenee
  - Raskausajan diabeteksen riski pienenee
  - Turvotukset vähenevät
  - Mieliala kohenee
  - Synnytyksestä toipuminen nopeutuu

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Selkäkipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta

- Liikuntasuositus odottavalle äidille, joka ei ole harrastanut säännöllistä liikuntaa ennen raskautta
  - Aloita rauhallisesti ja lisää harjoitusmääriä vähitellen.
  - Tavoitteena liikkua vähintään 2,5 tuntia viikossa, niin että hengästyit. Jaa liikuntasuoritukset vähintään kolmelle päivälle. Voit kerätä liikuntamäärän pienemmistä liikuntasuorituksista.
    - Hyviä lajivaihtoehtoja esim. reipas kävely, sauvakävely, uinti ja hiihto.
  - Harjoita lihaskuntoa 2 kertaa viikossa.
    - Hyviä lajivaihtoehtoja esim. kuntopiiri, kuntosalit ja voimistelu.

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Selkäkipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta

- Liikuntasuositus odottavalle äidille, joka on harrastanut säännöllisesti liikuntaa ennen raskautta
  - Voit jatkaa liikuntaa kuten ennenkin.
  - Keskustele liikunnasta neuvolalääkärin tai terveydenhoitajan kanssa raskauden edetessä.
  - Kevennä harjoittelua vointisi ja saamiesi ohjeiden mukaan.

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

## Selkäkipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta

- Liikunnan rasittavuus on sopivaa, kun pystyt puhumaan harjoittelun lomassa.
- Muista riittävä nesteytys!

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

### Selkikipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta

- Vältettäviä lajeja, jotka sisältävät
  - Iskuja
  - Putoamisvaaran
  - Nopeita suunnanvaihdoksia
  - Laitesukellusta
  - Vatsamakuu harjoittelua, koska kohtu joutuu voimakkaaseen puristukseen
  - Mahdollisesti 16. raskaus viikon jälkeen selinmakuulla tehtäviä harjoitteita, jos tunnet asennon epämiellyttäväksi, sillä kohtu painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia → pahoinvointi

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

### Selkikipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta

- Keskeytä liikunta, jos huomaat seuraavia oireita:
  - Verenvuoto synnytyselimistä
  - Voimakkaat ja kivuliaat supistukset
  - Epäily lapsiveden menosta
  - Huimaus
  - Päänsärky
  - Hengenahdistus/voimakas hengästyminen
  - Rintakipu
  - Voimakas väsyminen/voimattomuuden tunne
  - Pohkeen kipeytyminen tai turpoaminen
    - Voi viitata mahdolliseen laskimotukokseen

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

### Selkikipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Liikunta ja selkä

- Lihaskunto
  - Hormonien vaikutuksesta johtuen sidekudoksen tuki heikkenee ja siksi raskauden aikana on tärkeää vahvistaa ja ylläpitää selkä-, vatsa-, pakara- ja lantionpohjan lihaksia.
  - Lihakset toimivat ryhdin ylläpidossa.
  - Hyvä lihastasapaino ehkäisee selkikipuja.
- Venyttely
  - Kohdista venyttely ja liikkuvuusharjoitteet erityisesti lonkankoukistajiin, pakaroihin, reisilihaksiin ja rintalihaksiin.
    - Kiristyvät raskauden aikana.

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

### Selkikipujen ennaltaehkäisy ja kivunlievitys Muut ennaltaehkäisyn keinot

- Tukivyö
- Erilaiset tyynyt esim. kiilatyyyny
- Hieronta
- Oikea nostotekniikka
- Hyvän ryhdin säilyttäminen
- Kipulääkitys
- Lepo ja rentoutuminen

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

### Hyödyllisiä linkkejä

- [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi)
  - vinkkejä selän hyvinvointiin
- [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)
  - tuoretta tietoa liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista
- [www.respecta.fi](http://www.respecta.fi)
  - tietoa apuvälineistä
- [www.vau.fi](http://www.vau.fi)
  - tietoa raskaudesta, odotuksesta, vauvasta ja lapsen kehityksestä



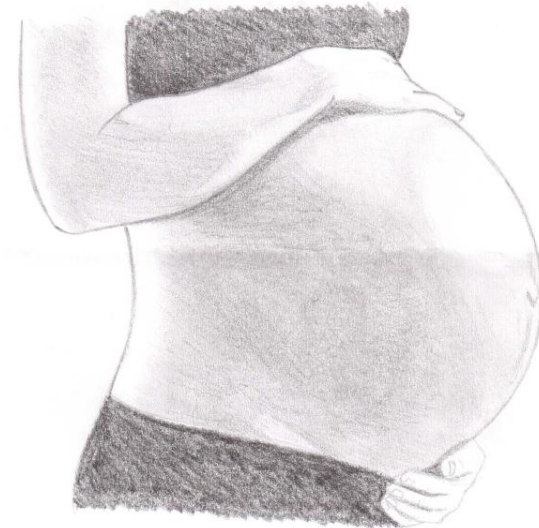
Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

### Lähteet

- Sariola, A. & Tikkanen M. 2011. Normaali raskaus. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim, 308-314.
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Haukatsalo, K. 2002. Hoida selkäsi. Jyväskylä: Gummerus.
- Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti: Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro.
- Rautaparta, M. 2003. Kantamisen kausi. Aika raskaudesta sylihoitoon. Helsinki: Tammi.
- Tiitinen, A. 2011. Raskaus ja liikunta. Terveyskirjasto Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01034](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034)
- Kauppi-Sahla, M. 2008. Gynekologinen sairaus saattaa kipeyttää selän. Tietopulssi. <http://www.digipaper.fi/tietopulssi/21849/index.php?pgnumb=5>
- Sneag, D. B. & Bendo, J. A. 2007. Pregnancy-Related Low Back Pain. Orthopedics. <http://www.orthosupersite.com/view.aspx?rid=24351>
- kuvat: Elina Pennanen, Kiihtelysvaaran koulu.

Sanna Puustinen ja Elina Vuottilainen  
terveydenhoitajaopiskelijat

# Liikeohjeellinen raskausajan selän hyvinvoinnin tukemiseksi



## Liikeohjeet raskausajan selän hyvinvointiin

Suorita liikkeet omien tuntemustesi mukaan. Jos liike tuntuu kivuliaalta tai epämiellyttävältä, lopeta liike.

### Lihaskunto

#### 1. Hyvää huomenta (selkä, pakarot ja takareidet)

Liikkeen voi suorittaa kepin kanssa tai ilman. Ilman keppiä suoritettavassa liikkeessä aseta kädet ristiin rinnan päälle. Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon, polvet hieman koukussa. Laita keppi hartioillesi ja ota siitä leveä ote. Taivuta ylävartaloa eteenpäin. Muista pitää selkä ja niska suorana liikkeen ajan. Katse seuraa liikkeen mukana. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Toista liikettä 15–20 kertaa.



#### 2. Jalan nosto konttausasennossa (pakarat, selkä ja takareidet)

Asetu konttausasentoon lattialle ja aseta kädet hartioiden leveydelle. Pidä katse lattiassa, niska pitkänä. Oikaise lantion notkoa ja vältä notkon korostumista liikkeen aikana. Vie toinen jalka suorana taakse hieman lantion yläpuolelle. Palauta jalka rauhallisesti suorana alas niin, että varpaat koskettavat kevyesti alustaa. Toista liike 15 kertaa yhdellä jalalla ja vaihda puoli.

Haastavampi variaatio liikkeestä: Vastakkaisen käden ja jalan ojennus. Vaatii tasapainoa. Alkuasento on sama kuin yllä olevassa liikkeessä, mutta nostaessasi jalkaa ojenna vastakkainen käsi suoraksi eteen hartialinjan tasolle.



#### 3. Lantion kääntö (syvät vatsa- ja selkälihaksen, lantionpohja)

Liikkeen voi suorittaa makuulla tai seisaaltaan. Molemmissa liikkeissä pidä pakarot ja takareidet mahdollisimman rentoina, jotta liike kohdistuisi syviin lihaksiin.

##### a) Makuuasennossa

Asetu selinmakuulle lattialle, jalkaterät kiinni lattiassa. Aseta jalat lantion leveydelle, polvet koukkuun. Kädet lepäävät vartalon sivuilla. Lähde supistamaan lantionpohjan lihaksia ja käännä rauhallisesti häntäluuta ylöspäin. Pidä vatsa tiiviinä painamalla sitä alaspäin. Pidä ristiselkä kiinni lattiassa. Palaa rauhassa alkuasentoon ja toista liike 10-15 kertaa.





**b) Seisoma-asennossa**

Seiso hartioiden levyisessä asennossa, polvet hieman koukussa. Kippaa lantiota ylös-eteenpäin; ”häntä koipien väliin”. Pidä ylävartalo paikallaan harjoituksen ajan. Toista liike 10–15 kertaa. Liikkeen voi tehdä myös selkä seinää vasten.



**4. Kyykky seinää vasten (reidet, pakarot ja vatsalihakset)**

Liikkeen voi tehdä myös kepin kanssa.

Asetu selkä seinää vasten, jalat hieman lantiota leveämmälle. Huomioi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Laita kädet ristiin rintakehän päälle. Kyykisty alas niin kuin istuisit tuolille; polvet tulevat noin 90 asteen kulmaan. Huomioi, että polvet eivät ylitä varvaslinjaa. Toista liikettä 15-20 kertaa.

Kyykky kepin kanssa on hieman haastavampi. Tässä liikkeessä et tarvitse seinän tukea. Aseta keppi hartioille ja ota kepeistä hartioita leveämpi ote. Kyykätessä pidä hyvä tuki keskivartalosta. Muuten liike toteutetaan samalla tavalla kuin kyykky seinää vasten.

**Liikkuvuus**

**1. Kierto kepin kanssa (rintaranka)**

Ota keppi hartioille ja asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti puolelta toiselle. Liikkeen aikana pidä lantio lukittuna ja katse eteenpäin. Toista liikettä 30–60 sekuntia.



## 2. Yläselän soutu (yläselän ja rintarangan liikkuvuus)

Liikkeen voi suorittaa myös kepin kanssa. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Tuo kädet suoraksi eteen ja lähde viemään käsiä taakse, niin että lapaluut lähentyvät toisiaan. Liikkeen lopussa tunnet pienen venytyksen rintalihaksissa. Palauta kädet eteen ja toista liikettä 15 kertaa.



## 3. Rintakehän avaus (rintaranka)

Liikkeen voi suorittaa kepin kanssa. Ota kepeistä hartioita leveämpi ote ja tuo keppi eteen reisien päälle. Lähde viemään suorana käsiä ylös päälle, niin pitkälle kuin pystyt, ja venytys tuntuu hyvältä. Pidä hartiat alhaalla liikkeen ajan. Palauta kädet takaisin lähtöasentoon. Toista liikettä 15 kertaa. Ilman keppiä suorita liike samalla tavalla kuin kepin kanssa. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsiavauksin.



## Venyttely

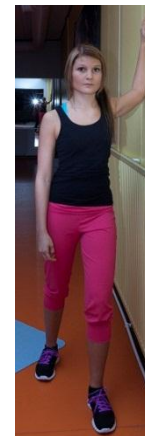
### 1. Lonkan koukistajat ja kyljet seisten

Tuo toinen jalka pitkälle eteen. Työnnä lantiota kevyesti eteenpäin, jotta tunnet venytyksen takajalan lonkan koukistajassa. Kun olet löytänyt venyttävän asennon, tuo etujalkaa vastakkainen käsi ylös ja taivuta sivulle. Venytys tuntuu samalla kyljessä. Pidä asento noin 30 sekunnin ajan, tämän jälkeen vaihda puolta.



### 2. Rintalihakset

Aseta käsi seinää vasten ja tuo käsivarsi olkapään taakse. Painaudu seinää vasten ja hae rintalihasta venyttävä asento. Pidä venytys 30 sekuntia ja vaihda puolta.



**3. Selän venytys seisten**

Seiso kapeassa asennossa. Kumarru eteenpäin ja ota käsillä polvien takaa kiinni. Puske selkä pyöreäksi. Tunnet venytyksen lapojen välissä ja alaselässä. Pysy venytyksessä 30 sekunnin ajan.



**4. Pakarat**

Istu selkä suorana tuolin etureunalle ja tuo toinen jalka etureiden päälle koukkuun. Mitä lähemmäs kehoa tuot jalkaa, sitä voimakkaampana tunnet venytyksen. Pidä venytys 30 sekuntia ja vaihda tämän jälkeen toinen jalka.



**5. Niska**

Istuudu tuolille selkä suorana. Kallista päätä kevyesti sivulle, jolloin tunnet venytyksen vastakkaisella puolella. Venytystä voit tehostaa painamalla vastakkaista kättä alaspäin. Pidä venytys 30 sekunnin ajan. Vaihda venytys rauhallisesti nyt toiselle puolelle.



## Rentoutuminen

Muista rentoutumisen merkitys raskausaikana. Rentoutuminen vähentää kipua ja lisää hyvän olon tunnetta. Varaa joka päivä pieni hetki rentoutumiselle!

Käy selin maakuulle ja nosta jalat korokkeelle (esim. tuoli) siten, että jalat tulevat noin 90 asteen kulmaan. Pidä kädet vartalon vierellä. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Rentouta koko kehosi.



Vaihtoehtoisesti asetu kylkimakuulle. Ojenna alempi jalka suoraksi ja tuo päällimmäinen jalka 90 asteen kulmaan. Aseta polven alle paksu tyyny ja korota tyynypinoa polven alla niin, että reisi on vaakatasossa. Näin alaselkä pääsee paremmin rentoutumaan.



## Lähteet

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti: Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro.

Rautaparta, M. 2003. Kantamisen kausi. Aika raskaudesta syylihoitoon. Helsinki: Tammi.

## Tekijät ja valokuvat

Terveystenhoitajaopiskelijat Sanna Puustinen ja Elina Voutilainen.  
Mallina valokuvissa Elina Voutilainen.

## Kansikuva

Elina Pennanen, Kiihtelysvaaran koulu.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä keväällä 2012 Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa. Toimeksiantajana Kuntoklubi Forever Joensuu.



Rentoutusharjoitus Raskaus ja selkä -päivään

Valitse itsellesi mieleisin rentoutumisasento. Se voi olla esimerkiksi lattialla selällään, kyljellään tai istuallaan. Anna käsien levätä sivuilla lattialla tai sylissäsi. Rentouta hartiat ja sulje silmät. Hengittele rauhallisesti sisään ja ulos...

\*pidempi tauko\*

Sinulla on turvallinen ja hyvä olo. Jokaisella sisäänhengityksellä tunnet kehosi kevenevän. Uloshengityksen aikana kehosi ja mielesi rentoutuvat ja tunnet olosi raskaammaksi.

Olosi on lämmin ja mukava. Pidä silmät koko ajan suljettuina. Rentouta kasvot ja leuka.

Pikkuhiljaa ala pudotella pois mielestäsi huolia, murheita, ikäviä ajatuksia, jotka painavat olkapäilläsi ja ovat painaneet mieltäsi. Älä takerru tiettyihin asioihin, älä jää miettimään, mitkä asiat painavat sinua. Tiputtele vain suruja ja murheita yksi kerrallaan sen suuremmin ajattelematta. Tunnet olosi helpottuneeksi ja rentoutuneeksi, kuin olkapäiltäsi olisi pyyhitty taakka pois.

\*pidempi tauko\*

Mielesi on kevyt, ja olosi on rauhallinen. Ala pikkuhiljaa tuoda ajatuksiasi tähän hetkeen ja paikkaan. Voit kevyesti heilutella varpaitasi ja sormiasi. Pidä silmäsi vielä kuitenkin suljettuina.

Sinulla on rauhoittunut mieli. Vähitellen tiedosta jälleen ympäristösi, avaa silmät, kallista päätä kevyesti hartialta toiselle. Hengitä ja pyöräytä hartiat muutaman kerran ympäri.

Säilytä tämä rentoutunut ja levollinen olo koko päivän ajan.

# Raskaus ja selkä -päivä 31.3.2012

## Palautelomake

Mikä päivässä oli onnistunutta?

---

---

---

Mitä kehitettävää löysit päivästä?

---

---

---

Olisitko toivonut jotain lisää, mitä?

---

---

---

KIITOS OSALLISTUMISESTASI PÄIVÄÄN JA ANTAMASTASI PALAUTTEESTA!

terveydenhoitajaopiskelijat  
Elina ja Sanna

