

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapeuttikoulutus

Emilia Perkkola
Jasmin Sundvall

RASKAUDEN AIKAINEN JA JÄLKEINEN RATSASTUSHARJOITTELU
Opas ratsastaville äideille

Opinnäytetyö
Marraskuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2021
Fysioterapian koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Emilia Perkkola, Jasmin Sundvall

Nimeke
Raskauden aikainen ja jälkeinen ratsastusharjoittelu – Opas ratsastaville äideille

Toimeksiantaja
Anne-Maarit Hyttinen, Riding Reseach Center Finland

Tiivistelmä

Raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen naisen tuki- ja liikuntaelimestössä tapahtuu useita muutoksia, jotka vaikuttavat ratsastusharjoitteluun. Ratsastuksessa hevoseen vaikuttaminen ja asennonhallinta perustuvat keskivartalon ja lantion alueen stabiiliteettiin sekä hallintaan. Opinnäytetyön aihe syntyi ratsastavien naisten tarpeesta saada tieteelliseen tietoon perustuvaa neuvontaa ja ohjausta raskauden aikaiseen sekä jälkeiseen ratsastusharjoitteluun.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen, ja se perustui kirjallisuuskatsaukseen sekä laadulliseen kyselylomaketutkimukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka ratsastusharjoittelua voidaan toteuttaa turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti raskauden aikana sekä kuinka turvata tavoitteenmukainen, mutta turvallinen lajiharjoitteluun paluu raskauden jälkeen. Tavoitteena oli myös selvittää odottavan ja synnyttäneen naisen kehoon kohdistuvia muutoksia sekä niiden vaikutusta kehon toiminnallisuuteen ja suorituskykyyn ratsastuksen aikana. Opinnäytetyön tehtävänä oli laatia opas turvalliseen ja tarkoituksenmukaiseen raskauden aikaiseen ja jälkeiseen ratsastusharjoitteluun.

Opinnäytetyön tehtävänä valmistunut opas tarjoaa keinoja odottavalle ja synnyttäneelle äidille lajiharjoitteluun ilman lapsen tai äidin terveyden vaarantamista. Opas antaa tietoa kehon läpikäymistä muutoksista ja raskauden vaikutuksesta naisen kehoon. Oppaan sisältämät harjoitepankit tarjoavat keinoja lajitaitoja ylläpitävään ja kehittävään oheisharjoitteluun, sillä nykyisen tutkimustiedon mukaan ratsastusta ei suositella raskausaikana. Jatkokehitysideanamme on oppaan harjoitteiden tarkoituksenmukaisuuden, tuloksellisuuden ja käytettävyyden tutkiminen kohderyhmässä.

Kieli
suomi

Sivuja 70
Liitteet 3
Liitesivumäärä 12

Asiasanat
raskaus, ratsastusharjoittelu, lantionpohjan fysioterapia, raskausajan liikunta, raskauden jälkeinen liikunta



THESIS
November 2021
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Emilia Perkkola, Jasmin Sundvall

Title

Practising Horseback Riding During and After Pregnancy – A Guide for Horse Riding Mothers

Commissioned by

Anne-Maarit Hyttinen, Riding Research Center Finland

Abstract

During pregnancy and after childbirth, the woman's musculoskeletal system goes through several changes that affect practising riding. The posture control of the rider and the interaction between the rider and the horse is based on the rider's stability and control of mid-body and pelvic area. The topic arose from the need of riding women to receive counselling and guidance based on scientific knowledge for practising riding during and after pregnancy.

This practise-based thesis was based on a literature review and a qualitative questionnaire survey. The aim of the thesis was to explore how horseback riding can be practised safely during pregnancy and how to ensure effective but safe return to riding after pregnancy. Another aim was to explore the changes that occur in the body of the expectant and postpartum woman and their effect on the functionality and performance of the body during horseback riding. The objective of the thesis was to devise a guide to safe and appropriate horseback riding during and after pregnancy.

The guide provides mothers with means to practise horseback riding without endangering their health. It provides information about the changes the body has undergone and the effects of pregnancy on the body. The exercise library included in the guide provides ways for additional training to maintain and develop skills needed in riding, as current research data suggest that riding is not recommended during pregnancy. An idea for further development is to study the appropriateness, effectiveness and usability of the presented exercises in the target group.

Language
Finnish

Pages 70
Appendices 3
Pages of Appendices 12

Keywords

pregnancy, practising riding, pelvic floor physiotherapy, exercise during pregnancy, exercise after pregnancy

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Normaali raskaus	6
2.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistössä tapahtuvat muutokset raskausaikana.....	7
2.2	Raskauden aikaiset hormonaaliset muutokset.....	8
2.3	Raskauden aikaiset muutokset tuki- ja liikuntaelimistössä.....	9
2.4	Lantionpohja raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen	11
2.5	Lantionpohjan yleisimmät toimintahäiriöt raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.....	15
3	Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen	16
3.1	Liikunta raskauden aikana	17
3.2	Liikunta synnytyksen jälkeen	21
3.3	Lantionpohjan harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen ..	23
4	Ratsastus liikuntamuotona	28
4.1	Ratsastuksen lajit.....	30
4.2	Ratsastuksen vaatimukset ratsastajan keholle	30
4.3	Ratsastajan istunta	34
5	Hyvä opas.....	35
6	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	37
7	Opinnäytetyön toteutus	38
7.1	Aloitusvaihe	39
7.2	Suunnitteluvaihe	39
7.3	Esi- ja työstövaihe.....	40
7.4	Tarkistusvaihe.....	43
7.5	Viimeistelyvaihe	43
8	Oppaan toteutus	44
8.1	Oppaan työprosessin kuvaus.....	44
8.2	Kyselyn tulokset.....	46
8.3	Valmis opas	52
8.4	Valmiin oppaan pilotointi ja arviointi	54
9	Pohdinta.....	55
9.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	56
9.2	Kyselyn tulokset osana oppaan laatimista	58
9.3	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi.....	61
9.4	Luotettavuus ja eettisyys	62
9.5	Jatkokehitysideat ja hyödynnettävyys	64
	Lähteet.....	67

Liitteet

Liite 1	Saatekirje kyselylomakkeen vastaajien keräämiseksi
Liite 2	Kyselylomake
Liite 3	Kuvauslupa

1 Johdanto

Ratsastus on luonnonläheinen laji, jota Suomessa harrastaa yli 40 000 rekisteröitynyttä lajiharrastajaa. Näistä harrastajista valtaosan muodostavat hedelmällisessä iässä olevat naiset. (Suomen Ratsastajainliitto Ry 2021.) Raskauden aikaan ja jälkeiseen ratsastusharjoitteluun ei kuitenkaan ole olemassa vielä selkeää ja kattavaa ohjeistusta, joka olisi helposti saatavilla. Toimeksiantajamme, ratsastajien fysiikkatutkimusta vuosia tehnyt tutkimuskeskus Riding Research Center Finlandin johtaja, väitöskirjatutkija, urheiluvalmentaja ja fysioterapeutti (AMK) Anne-Maarit Hyttinen, kohtaa usein ratsastajien kysymyksiä raskausajan ratsastusharjoittelusta ja sen toteuttamisesta.

Naisen kehossa tapahtuu raskausaikana muutoksia, jotka muovaavat lantion toiminnallista anatomiaa. Raskauden aikana tavallisimmin esiintyviä tuki- ja liikuntaelimistön muutoksia ovat vatsalihasten heikkeneminen, alaselän kuormituksen lisääntyminen kehon painopisteen muutoksen seurauksena, lantionpohjan lihasten sekä muiden sidekudosten, kuten linea alba, venyminen ja toiminnan häiriintyminen. (Heiskanen, Jernfors, Parantainen, Camut, Isotalo, Luomala, Sinisalo, Törnävä & Palomäki 2020, 26.)

Myös synnytyksessä ja synnytyksen jälkeisenä aikana kehossa, etenkin lantion ja keskivartalon alueella, tapahtuu suuria muutoksia. Suurimpina muutoksen kohteina niin raskauden aikana kuin raskauden jälkeenkin ovat synnyttimet, virtsaneritys, ruoansulatus sekä jo edellisessä kappaleessa mainittu tuki- ja liikuntaelimistö. Kehossa tapahtuvat muutokset oireilevat muun muassa virtsaamishäiriöinä, ummetuksena, alaselän kiputiloina, asennonhallinnan ja ryhdin muutoksina sekä suorien vatsalihasten erkaumana. (Heiskanen ym. 2020, 42.)

Raskauden vaikutukset ulottuvat myös ratsastusharjoitteluun, jossa tuki- ja liikuntaelimistön optimaalinen kunto on keskeinen osa suorituskykyä ja lajiturvallisuutta. Ratsastuksessa hevoseen vaikuttaminen ja asennonhallinta perustuvat

pitkälti keskivartalon sekä lantion alueen stabiliteettiin ja hallintaan. Keskeisimpiä vaikuttajalihaksia ovat syvät vatsalihakset ja lantionpohjan lihakset. Ratsastajan istunnalla tarkoitetaan hänen asentoaan hevosen selässä. Optimaalisessa ratsastuksessa ratsastaja istuu hyvässä ryhdissä ollen rento, mutta jäntevä. Ratsastaja mukautuu hevosen liikkeisiin ja säätelee sekä hallitsee hevosta vaikuttamalla siihen oman kehon lihasjänteveyttä säädellen. (Hyttinen 2009.)

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka ratsastusharjoittelua voidaan toteuttaa turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti raskauden aikana sekä kuinka turvata tavoitteenmukainen, mutta turvallinen lajiharjoittelun pariin paluu raskauden jälkeen. Tavoitteena on selvittää odottavan ja synnyttäneen naisen kehoon kohdistuvia muutoksia sekä niiden vaikutusta kehon toiminnallisuuteen ja suorituskykyyn ratsastuksen aikana.

Toimeksiannon mukaisesti opinnäytetyön tehtävänä on laatia opas turvalliseen ja tarkoituksenmukaiseen raskauden aikaiseen ja jälkeiseen ratsastusharjoitteluun. Opas on tarkoitettu raskaana oleville ja alatiesynnytyksestä palautuville aktiiviratsastajille, joille kertyy ratsastusharjoittelua vähintään tunti viikossa. Oppaasta aktiiviratsastaja saa fysioterapeuttista neuvontaa sekä ohjausta siihen, kuinka toteuttaa ratsastusharjoittelua turvallisesti raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Oppaasta on hyötyä myös valmentajille, jotka toimivat yhteistyössä odottavien ja synnyttäneiden aktiiviratsastajien kanssa. Opas tulee toimeksiantajan yksityiseen käyttöön.

2 Normaali raskaus

Ekholmin (2019, 348) mukaan normaalin raskauden keskimääräinen kesto on 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Raskausaika jaetaan kolmeen jaksoon: ensimmäinen kolmannes (viikot 0–12), toinen kolmannes (viikot 12–28) ja kolmas kolmannes (viikosta 29 synnytykseen) (Stenman 2016, 12). Viimeisten kuukautisten alkamispäivästä voidaan raskauskiekon avulla määrittää raskauden kesto ja

synnytyksen laskettu aika. Edellä mainitussa laskukaavassa olettamuksena on, että kuukautiskierron pituus on 28 päivää. (Ekholm 2019, 348.)

Monet fyysiset ja psyykkiset muutokset kuuluvat osaksi normaalia raskautta. Jo ensimmäisistä viikoista alkaen raskaana olevan naisen kehossa on havaittavissa muutoksia. Ensimmäiset muutokset tapahtuvat verenkierrossa, munuaisissa ja hengityselimistössä. Erinäisten muutosten tarkoituksena on turvata ja mahdollistaa sikiön kasvu sekä äidin hyvinvointi raskauden ja synnytyksen aikana. (Ekholm 2019, 348.) Kun keho mukautuu raskauteen ja sen tuomiin muutoksiin, on sillä luonnollisesti vaikutusta myös fysiologisiin vasteisiin, kuten sykkeen nousuun ja hengästymiseen (Stenman 2016, 14).

2.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistössä tapahtuvat muutokset raskausaikana

Hengitys- ja verenkiertoelimistö koostuu sydäimestä, keuhkoista ja verisuonista. Sen tehtävänä on kuljettaa happea elimistöön ja poistaa sinne kertyneitä aineenvaihduntatuotteita, esimerkiksi hiilidioksidia. Raskaaksi tullessaan naisen hapentarve lisääntyy ja keho alkaa mukautua kohdussa kasvavaan uuteen elämään. (Stenman 2016, 14.)

Raskauden aikana veren tilavuus ja minuuttitilavuus kasvavat. Verisuonissa tapahtuu laajenemista ja verenkierrossa ilmenevä virtausvastus vähenee. Nämä muutokset aiheuttavat sen, että äidin verenpaine laskee ja sydämen syke nopeutuu. Vähäinen verenvirtausvastus kohdussa ja istukassa takaavat sen, että sikiö saa riittävästi ravintoaineita. Tämän fysiologisen muutoksen myötä myös kuona-aineet poistuvat tehokkaasti. (Ekholm, Vääräsmäki & Kaaja 2019, 350.)

Raskaus aiheuttaa muutoksia sydämen asentoon ja sen sijaintiin. Näin ollen sydämen syke tuntuu laajemmalla alueella raskaana ollessa kuin ilman raskautta. Sydämen eteisten ja kammiodien lisälyönnit ovat tavallisia raskausaikana. (Ekholm ym. 2019, 350-351.)

Verenkiertoelimistön kyky reagoida fyysiseen rasitukseen heikkenee vähitellen raskauden edetessä. Raskauden loppupuolella naisen elimistö kykenee tehostamaan suorituskykyään lähinnä vain lisäämällä syketaajuuttaan. (Ekholm ym. 2019, 351.) Syketaajuus on paineenvaihtelua, valtimoiden rytmistä pulssia, jonka sydämen pumppaustoiminta on saanut aikaan. Sydämen sykintätaajuutta on yleisesti käytetty mittarina muun muassa liikunnan annostelussa. Sykintätaajuus ilmaistaan lyönteinä minuutissa. (Mänttari 2012, 220.) Raskauden aiheuttamat normaalit fysiologiset muutokset tuntuvat ajoittain subjektiivisesti, varsinkin rasituksen aikana. Tällaisia subjektiivisia tuntemuksia voivat olla sydämentykytykset ja sydämenlyöntien voimistuminen. (Ekholm ym. 2019, 351.)

Raskauden aikana naisen hapenkulutus lisääntyy 20 – 30%. Tämä edellyttää hengityksen tehostumista. Rintakehän läpimitan kasvun ja pallean liikelaajuuden suurenemisen myötä raskaana olevan naisen kertahengitystilavuus nousee ja kaasujen vaihto tehostuu. Hengitystiheys ei kuitenkaan muutu. Näiden muutosten seurauksena raskaana olevan naisen valtimoveren happiosapaine nousee ja hiilidioksidiosapaine laskee, jotka taas vaikuttavat positiivisesti hiilidioksidin siirtymiseen sikiöstä äitiin sekä sikiön hapensaantiin. (Sainio 2020.)

2.2 Raskauden aikaiset hormonaaliset muutokset

Kemialliset yhdisteet, hormonit, erittyvät verenkiertoon ja vaikuttavat sen kautta halutulla tavalla kohde-eliimiin. Hormonit, kuten myös hermosto, ovat osa elimistön tiedonvälitysjärjestelmää. Raskausaikana tapahtuvat hormonaaliset muutokset ovatkin vastuussa useimmista raskaana olevan naisen kehossa tapahtuvista muutoksista. Hermostoon verrattuna hormonien viestinvälitysjärjestelmä on hitaampi, jonka seurauksena hormonien vaikutukset ovat pidempiaikaisia. Konkreettisesti tämä ilmenee muun muassa siten, että hormonaaliset muutokset vaikuttavat kehossa pitkään vielä synnytyksen jälkeenkin. (Stenman 2016, 20.)

Raskauden aikana tapahtuvat hormonaaliset muutokset ovat merkittäviä. Kun munasolu on kohdannut siittiön ja hedelmöitynyt, se kiinnittyy noin viikon kuluttua kohdun seinämään. Kyseiseen kiinnityskohtaan kasvaa istukka, joka alkaa erittää lukuisia hormoneja heti hedelmöitymisen jälkeen. Yksi näistä hormoneista on koriongonadotropiini (hCG) eli istukkahormoni. Kyseistä hormonia naisella ei erity, mikäli hän ei ole raskaana. Tämän vuoksi kyseistä hormonia kutsutaan myös raskaushormoniksi. (Eskelinen 2016.)

Raskauden edetessä istukasta ja keltarauhasesta erittyvän progesteronin sekä istukasta ja sikiön lisämunuaisesta ja maksasta erittyvän estrogeenin erityis lisääntyä tasaisesti raskausviikkojen edetessä. Edellä mainittu progesteroni on hormoni, joka ylläpitää raskautta ja estää kohdun supistelua. Estrogeenin muodostama estradioli, on myös tärkeä hormoni raskauden ylläpidossa. Toisin kuin progesteroni, estradioli saa aikaan kohdun supisteluherkkyyttä. Muita raskauden kannalta oleellisia hormoneja ovat prolaktiini, oksitosiini, relaksiini ja prostaglandiinit. (Ekholm 2019, 352-352.)

Relaksiinihormonin kohde-elimä ovat sidekudos, kollageeni ja kohtu. Relaksiinihormonilla on merkittävä yhteys tuki- ja liikuntaelimitykseen, koska se vaikuttaa kohdunkaulan ja nivelsiteiden pehmenemiseen sekä nivelten instabiiliteetin ja liikelajuuksien, toisin sanoen liikkuvuuden, lisääntymiseen. (Stenman 2016, 21.) Brunningin (2020) mukaan relaksiini on merkityksellinen hormoni myös ennenaikaisen syntymän ehkäisemiseksi. Sen tehtävänä on supistaa kohtua, rentouttaa verisuonia ja lisätä verenkiertoa istukassa sekä munuaisissa. Synnytyksen aikana relaksiinin tehtävänä on rentouttaa lantion aluetta sekä pehmentää ja pidentää kohdunkaulaa. (Brunning 2020.)

2.3 Raskauden aikaiset muutokset tuki- ja liikuntaelimityksessä

Ihmisen kehossa yhden alueen liike vaikuttaa toisen alueen liikkeeseen. Sanoetaan, että ihmisen keho toimii kineettisenä ketjuna. Tämän ilmiön myötä pystytään selittämään myös se, miksi raskauden mukanaan tuomat muutokset tuki-

ja liikuntaelimistössä saavat aikaan tapahtumaketjun, jossa yhtä muutosta seuraa toinen muutos. Kaksi tärkeintä tuki- ja liikuntaelimistössä tapahtuvien muutosten käynnistäjää ovat raskauden aikaiset hormonaaliset muutokset sekä kehon painopisteen muuttuminen. (Stenman 2016, 22.)

Raskauden aikana erittyvien hormonien vaikutuksesta naisen ligamenttirakenteet löystyvät. Erityisen voimakasta löystyminen on lantiorenkaan liitoksissa, kuten häpyluuliitoksessa (symphis pubis) ja suoli-ristiluuliitoksessa (SI-nivel). Normaalisti erittäin vakaa lantioengas muuttuu loppuraskaudessa joustavaksi, mahdollistaen synnytyksen. (Sariola, Nuutila, Sainio, Saisto & Tiitinen 2014, 57.) Stenmanin (2016, 24) mukaan hormonien vaikutus kohdistuu lantiorenkaan lisäksi myös polviin, nilkkoihin, ranteisiin ja olkapäihin.

Raskauden aikana naisen kohdun paino suurenee 100 grammasta 1000–1200 grammaan. Kasvun syynä on pääosin lihassolujen hypertrofia eli suureneminen. Lihassolujen suurenemisen lisäksi sidekudos ja soluväliaine lisääntyvät. Ensimmäisen 12 viikon aikana kohdun koko kasvaa kaksin – kolminkertaiseksi. Loppuraskauden aikana kasvua tapahtuu suhteellisesti enemmän sikiössä kuin kohtulihaksessa. (Ekholm 2019, 349.)

Raskauden aikana tapahtuvat muutokset muokkaavat naisen asentoa ja ryhtiä. Kasvava kohtu saa aikaan vartalon painopisteen siirtymisen eteenpäin, jonka seurauksena muun muassa lannerangan notko korostuu ja olkapäät työntyvät eteen. (Sariola ym. 2014, 57.) Stenmanin (2016, 23) mukaan raskauden aikana tapahtuva ryhdin muutos lisää välilevypainetta ja selkärangan nivelpintojen kuormitusta. Hän muistuttaa, että edellä mainittujen lisäksi muutos ryhdissä vaikuttaa myös kokonaisuudessaan tuki- ja liikuntaelimistön tasapainoon (Stenman 2016, 23).

Suorien vatsalihasten erkaumalla (diastasis recti abdominis) tarkoitetaan suorien vatsalihasten etäisyyttä toisistaan (Mota, Pascoal, Andrade & Bø, 2015). Erkaumassa lihasrunkoja yhdistävä jännesauma (linea alba) löystyy yksilöllisistä sidekudossrakenteista sekä hormonaalisista tai fyysisistä tekijöistä johtuen.

Raskauden aikana suorien vatsalihasten erkauma on täysin luonnollinen tapahtuma. Kasvava kohtu tarvitsee tilaa, joten suorat vatsalihakset tekevät sitä siirtymällä sivulle. Raskauden loppuvaiheessa erkauma on tavallisesti 4 – 8 senttimetrin luokkaa. Synnytystä edeltävälle tasolle erkauma palautuu keskimäärin vuoden kuluessa. (Heiskanen ym. 2020, 257–264.)

2.4 Lantionpohja raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Lantion alueen rakenne muodostuu luisista rakenteista sekä lihaksistosta ja sidekudoksesta, jotka yhdessä muodostavat lantion toiminnallisen ja rakenteellisen kokonaisuuden. Lantion sisään paikantuu myös runsaasti sisäelimiä ja elinkudoksia, joita luiset rakenteet suojaavat. Lantionpohjasta voidaan usein nähdä käytettävän myös nimitystä keskivartalokanisterin pohja. Nimitys antaa kuvan koko keskivartalon ja lantionpohjan toiminnallisen anatomian näkökulmasta, sillä lantionpohja toimii yhteydessä keskivartalon ja alaraajojen sekä hengitystoimintojen kanssa. (Heiskanen ym. 2020, 52–53.)

Lantionpohjan lihaksisto on keskeisessä roolissa asennonhallinnan ja toiminnan säätelyssä. Se on vahvassa yhteistyössä keskivartalon lihasten kanssa, jonka myötä se yhdistää keskivartalon ja alaraajojen toiminnan. Lantionpohja toimii yhteistyössä myös pallean kanssa. Näin ollen lantionpohjan toiminnalla on merkitystä myös ventilaatioon eli hengitykseen ja vatsaontelon paineen luomiseen. (Heiskanen ym. 2020, 78.)

Parhaimmillaan toimiessaan lantionpohja muodostaa yhdessä keskivartalon tuki- ja liikuntaelinten kanssa vatsaonteloon optimaalisen paineen, jolloin kehon hallinta ja liikkeiden tarkoituksenmukainen säätely onnistuvat vaivattomasti. Optimaalinen lantionpohjan lihastonius sekä lantion alueen asento mahdollistavat sopivan tilan ja paineen vatsaontelon sisäelimille, normaalit virtsaamis-, ulostus- ja seksuaalitoiminnot sekä antavat verenkierrolle, imunestekierrolle ja hermoitukselle vapaan reitin alaraajoihin. Lantion alueen asentoon, lantionpohjaan ja

keskivartaloon voivat vaikuttaa useat eri tekijät, kuten perimä, harrastukset, sairaudet, vammat ja raskaudet. (Heiskanen ym. 2020, 78.)

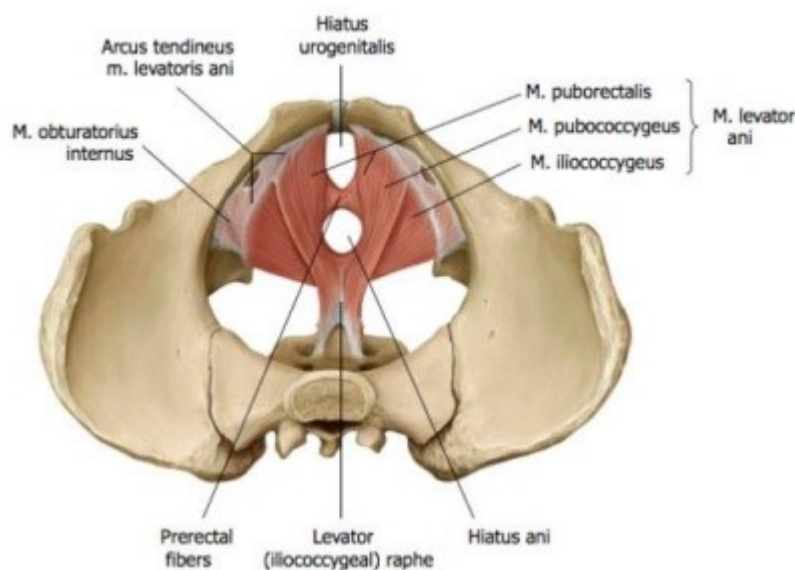
Luinen lantio muodostuu kahdesta lantioluun puolikkaasta (os. ilium), jotka nivELYVÄT toisiinsa edessä häpyluuliitoksen (symphysis pubiksen) kautta. Takaosassa lantioluiden välissä sijaitsee suoli-ristiluuliitoksella (SI-nivel) välityksellä lantioluihin kiinnittyvä ristiluu (os. sacrum) sekä siihen nivELYVÄ häntäluu (os. coccygus). Lantion alueen nivelsiteet ja rustoliitokset ovat jäykkiä, jonka seurauksena niissä esiintyy hyvin vähän liikettä. Lantion alueen luisia rakenteita ovat myös häpyluu (os. pubis) ja istuinluut (os. ischium). Lantion luiset rakenteet antavat kiinnittymispinnan myös selkärangalle ja alaraajoille. (Heiskanen ym. 2020, 56–57.)

Lantion alueen luisiin rakenteisiin kiinnittyy niin keskivartalon kuin myös alaraajojen toimintaan vaikuttavia lihaksia. Lantion sisäpintojen lihaskiinnitykset ovat lantionpohjan toiminnan kannalta keskeisiä lihaksia. Keskivartalokanisterista puhuttaessa otetaan mukaan myös keskivartalon alueen keskeiset lihasryhmät, jotka rajaavat keskivartalokanisteria. Näitä ovat etupuolella vatsalihakset, takapuolella selkälihakset ja yläpuolella ihmisen tärkein hengityslihas eli pallea. Alapuolella keskivartalokanisteri rajautuu lantionpohjan lihaksistoon. (Heiskanen ym. 2020, 52–56.)

Kuten edellä jo mainittiin, lantionpohjan lihaksisto sijaitsee lantion sisällä ja sillä on kiinnityskohtia useisiin lantion alueen luisiin rakenteisiin sekä sidekudosrakenteisiin. Lantionpohjan lihaksistosta puhuttaessa tarkoitetaan monen lihaksen muodostamaa kokonaisuutta. Lantionpohjan lihaksisto muodostuu sekä poikkijuovaisesta lihaskudoksesta, että sileästä lihaskudoksesta. Poikkijuovaisen lihaskudoksen toiminnan säätely on tahdonalaista. Sileä lihaskudos on autonomista ja sen hallinta ei ole tahdonalaista. (Heiskanen ym. 2020, 92.)

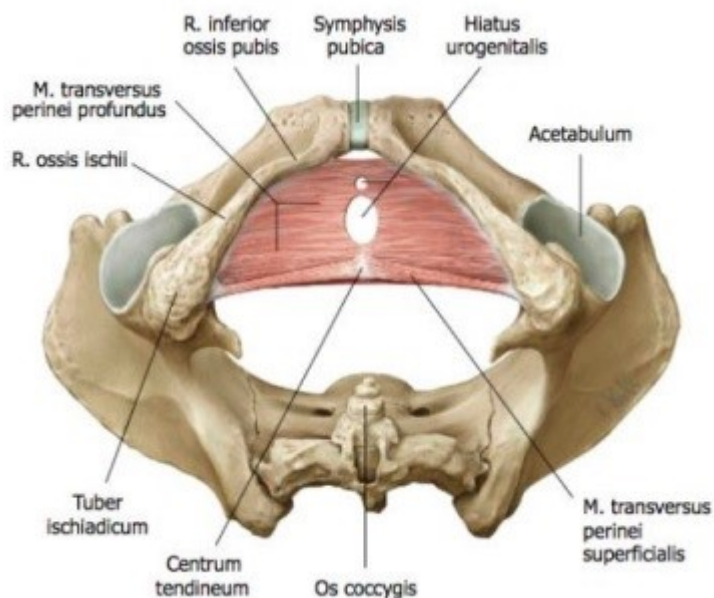
Heiskanen ym. (2020, 58–62) mukaan lantionpohja rakentuu kolmeen kerrokseen. Ylimmän kerroksen lihaksien hermotus tulee S3 – S5 tasolta ja siihen

kuuluva lihas on kolmiosainen, m. levator ani (kuvio 1). M. levator anilla on useampia toimintoja, mutta sen pääasiallinen tehtävä on kannattaa ja sulkea peräsuolta. (Heiskanen 2020, 60–61.)



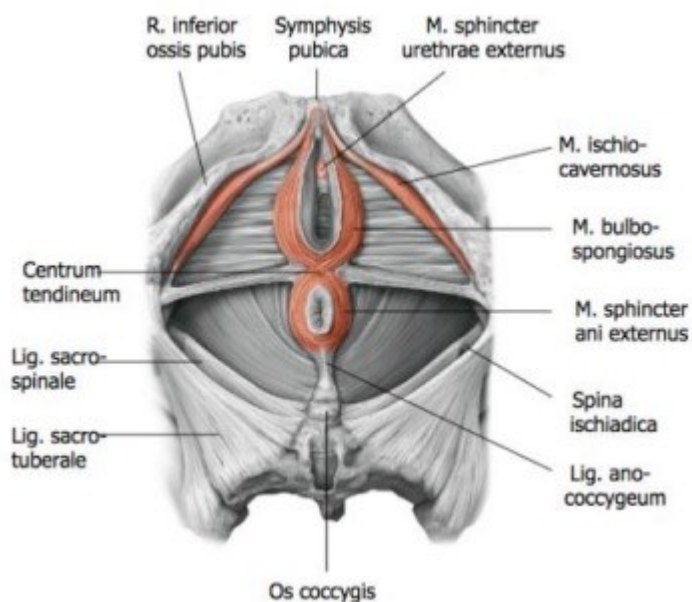
Kuvio 1. Lantionpohjan ylimmän kerroksen lihakset (Shuenke, Schulte & Schumacher 2015, 163, 184).

Keskikerroksen lihaksien hermotus tulee pudendus -hermolta ja sen lihaksiin kuuluvat poikittainen transversalis -lihas, m. transversus perinei profundus (kuvio 2), jonka tehtävänä on tukea lantionpohjaa. Lisäksi keskikerrokseen kuuluvat lihakset m. sphincter urethrovaginalis ja m. compressor urethrae (kuvio 2), joiden tehtävänä on sulkea virtsaputkea ja näin osallistua virtsan pidätykseen. (Heiskanen 2020, 60–61.)



Kuvio 2. Lantionpohjan keskikerroksen lihakset (Shuenke ym. 2015, 163, 184).

Alimman kerroksen hermotus tulee myös pudendus -hermolta ja sen lihaksiin kuuluvat m. transversus perinei superficialis, m. sphincter ani externus, m. sphincter urethrae externus, m. ischiocavernosus ja m. bulbocavernosus (kuvio 3). Alimman kerroksen lihaksia on paljon, joten niiden toiminnallisuuskin on monipuolista. Pääasiallisesti alimman kerroksen lihakset osallistuvat peräsuolen kannatteluun, virtsaputken sulkemiseen ja virtsan pidätykseen sekä seksuaali-toimintoihin. (Heiskanen 2020, 60–61.)



Kuvio 3. Lantionpohjan alimman kerroksen lihakset (Shuenke ym. 2015, 163, 184).

2.5 Lantionpohjan yleisimmät toimintahäiriöt raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Tiitisen (2021) mukaan lantionpohjan toimintahäiriöistä saattavat kärsiä jopa kolmasosa aikuisiässä olevista naisista. Toimintahäiriöt ilmenevät useimmiten virtsaamiseen ja ulostamiseen liittyvinä ongelmina, häiriöinä seksuaalitoiminnoissa sekä laskeumina ja lantion alueen kiputiloina. Raskaus altistaa lantionpohjan toimintahäiriöille. Muita altistavia tekijöitä ovat ikääntyminen ja estrogeenin puutos sekä vatsaontelon paineen lisääntyminen, esimerkiksi suoliston toimintaan liittyvistä syistä tai ylipainon vuoksi. (Tiitinen 2021.)

Kun lantionpohja, lantion sidekudos- ja lihasrakenteet heikentyvät sekä löystyvät ja näitä seuraa lantion elinten, kohdun, virtsarakon tai peräsuolen alaspäin painuminen, puhutaan lantionpohjan laskeumista. Oireet ilmenevät yleisimmin genitaalialueen, virtsanerityksen tai ulostamisen ongelmina. (Heiskanen ym. 2020, 128.)

On todettu, että noin 30–70 % naisista saa laskeuman jossakin vaiheessa elämänsä. Erityisesti laskeumia esiintyy synnyttäneillä vaihdevuosi-ikä ohittaneilla naisilla. Raskauden ja synnytyksen aikaiset avautumiset sekä mahdolliset repeämät altistavat laskeumille. Muita altistavia tekijöitä ovat muun muassa perintötekijät, ikääntyminen, ylipaino ja lantionpohjan lihasten harjoittamattomuus, suolistovaivat sekä erilaiset traumat. (Heiskanen ym. 2020, 128–129.) Romeikien ja Bartkevicienen (2021) mukaan laskeumat vaikuttavat elämänlaatua heikentävästi noin 50 prosenttiin gynekologiseen rutiinitutkimukseen osallistuvista naisista.

Noin joka toinen suomalainen nainen kärsii satunnaisesta virtsankarkailusta. Päivittäisestä virtsankarkailusta, jolla on elämänlaatua heikentäviä vaikutuksia,

kärsii noin 300 000 suomalaista. Virtsankarkailu, toisin sanoen virtsainkontinenssi, on harvoin pelkästään lantionpohjan lihasheikkoudesta johtuva vaiva. Sanotaan, että kyseessä on koko lantion alueen toimintahäiriö. (Heiskanen ym. 2020, 140.)

Raskaus ja synnytys altistavat virtsankarkailulle. Sitä onkin pidetty monisyntyäneiden naisten ongelmana, mutta nykyiseen tutkimustietoon pohjautuen tiedetään, että toimintahäiriön syntyyn vaikuttavat monet mutkin tekijät. Tällaisia virtsankarkailulle altistavia tekijöitä ovat muun muassa ikääntyminen, lantionpohjan lihasten heikkous ja ylikuormitus, lantion aluetta kuormittavat liikuntalajit, epäterveelliset elämäntavat, suolistovaivat ja kivut sekä psyykinen kuormitus. (Heiskanen ym. 2020, 140–141.)

Käypä hoito -suosituksen (2017) mukaan raskaus ja synnytys altistavat etenkin ponnistus- ja sekamuotoiselle virtsankarkailulle. Kyse on ponnistusinkontinenssista, kun virtsa karkaa jonkin fyysisen ponnistuksen tai rasituksen yhteydessä (Tiitinen 2021). Sekamuotoisessa inkontinenssissa on sekä ponnistus- että pakokontinenssin oirekuvaa. Tässä muodossa karkailuoire provosoituu toisinaan aivastaessa tai yskiessä ja toisinaan pakonomaisena virtsaamistarpeena. (Heiskanen ym. 2020, 143.)

Anaali-inkontinenssista puhutaan, kun ihmisellä on vaikeuksia pidätellä suolikaasua tai ulostetta. Synnytykseen liittyvä sulkijalihhasvaurio on yksi tavallisimmista toimintahäiriön aiheuttajista. Muita toimintahäiriölle altistavia tekijöitä ovat muun muassa kirurgiset toimenpiteet ja neurologiset sairaudet sekä peräsuolen ulospullistuminen. Anaali-inkontinenssin on todettu olevan yhteydessä virtsankarkailuun. On havaittu myös, että sitä esiintyy yleisimmin naisilla kuin miehillä. (Lehto 2016, 6.)

3 Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Raskaus ei ole este säännöllisen liikunnan aloittamiselle. Normaalisti etenevän raskauden aikainen kestävyysliikunta ylläpitää tai parantaa raskaana olevan naisen fyysistä kuntoa. Sen ei ole todettu vaarantavan sikiön tai äidin terveyttä. Liikunnan ei myöskään ole todettu lisäävän ennenaikaisia synnytyksiä tai vaikuttavan synnytyksen keston tai lapsen syntymäpainoon. (Käypä hoito 2016.)

Synnytyksen jälkeisen liikunnan voi aloittaa, kun kokee oman kehonsa olevan siihen valmis. Suosituksena on, että liikkuminen aloitetaan kevyesti, liikkumiskertoja ja tehoa vähitellen lisäten. Lantionpohjan harjoittelun aloittamista suositellaan heti synnytyksen jälkeen, koska harjoittelun avulla on mahdollista ennaltaehkäistä lantionpohjan toimintahäiriöitä. (UKK-instituutti 2021.)

3.1 Liikunta raskauden aikana

Ennen raskautta aloitettu kestävyysliikunta vähentää raskausdiabeteksen riskiä (Käypä hoito 2016). Tiitisen (2020) mukaan liikunta raskausaikana ehkäisee liiallista painonnousua sekä vähentää tuki- ja liikuntaelimestössä, etenkin selän ja lantion alueella, ilmeneviä kipuja. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös synnytyksestä palautumiselle (Tiitinen 2020). Luoto (2019) mainitsee raskauden aikaisella liikunnalla olevan myös toimenpidesynnytyksiä vähentävä vaikutus. Stenman (2016, 39) nostaa esiin raskauden aikaisen liikunnan positiiviset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Hänen mukaansa liikunta raskausaikana vähentää masennusta, ahdistusta ja stressiä sekä kohentaa mielialaa ja itsetuntoa (Stenman 2016, 39).

Raskauden edetessä kohtu alkaa painaa alaonttolaskimoa naisen ollessa selälään. Tämän seurauksena laskimopaluu sydämeen huononee, joka voi aiheuttaa raskaana olevalle naiselle pyöräytyksen tunnetta. On myös mahdollista, että huonontuneen laskimopaluun seurauksena sikiön sydämen syke hidastuu. Nämä ovat syyt sille, miksi loppuraskauden aikana suositaan kylkimakuuasentoa selinmakuuasennon sijaan. (Ekholm 2019, 349.) Myös UKK-instituutin

(2021) mukaan raskaana olevan naisen on syytä välttää pitkäkestoista selinma-
kuulla oloa mahdollisen huonovointisuuden vuoksi.

UKK-instituutin (2019) uudistamassa raskaana olevien liikuntasuosituksessa
(kuvio 4) korostuu oman kehon kuuntelu. Suositus mukailee 18–64-vuotiaiden
liikuntasuositusta, poissulkien rasittavan liikkumisen. Mikäli raskaana oleva nai-
nen on liikkunut rasittavasti jo ennen raskautta, voi sitä jatkaa kehon tuntemuk-
sia kuunnellen. Mikäli rasittavaa liikuntaa ei ole harrastanut ennen raskautta, ei
sitä suositella aloitettavan. (UKK-instituutti 2019.)

UKK-instituutin (2019) julkaisemassa liikuntasuosituksessa perusta rakentuu
kevyestä liikeyhdistelmästä, paikallaanolon tauottamisesta ja riittävästä unesta. Vä-
hemmän liikuntaa harrastaneille suositellaan reipasta ja kevyttä liikkumista ras-
kauden aikana. Kevyt liikeyhdistelmä sisältää hyötyliikunnan eli kotiaskareet, kau-
passa käynnin, ulkoilun läheisten kanssa ja muun tavallisen arkisen
puuhastelun. Tauottamisella on positiivisia verenkierröllisiä ja aineenvaihdun-
nallisia vaikutuksia, joten taukoja yhdestä tietyistä asennosta ja tekemisestä
suositellaan pidettävän pitkin päivää. (UKK-instituutti 2019.)

Raskauden aikaisen liikuntasuosituksen kolmion kärki koostuu reippaasta liikun-
nasta sekä lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelusta. Reipasta liikkumista, pystyt
puhumaan puuskuttamatta hengästymisestä huolimatta, tulisi viikkoon sisältyä
ainakin kaksi tuntia ja 30 minuuttia. Lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua tulisi
harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Tällaista liikuntaa ovat muun muassa
kuntosaliharjoittelu, tanssi ja pihatyöt. Maininnan arvoista on, että mitä moni-
puolisemmin ihminen liikkuu, sitä parempi. (UKK-instituutti 2021.)

Kanadassa laaditun, vuonna 2019 päivitetyn, suosituksen mukaan jokaisen nai-
sen tulisi raskaana ollessaan liikkua oman tasonsa ja kehotuntemustensa mu-
kaan koko raskauden ajan. Suosituksen mukaan keskitehoista peruskestävyys-
liikuntaa tulisi sisällyttää viikkoon vähintään 150 minuuttia. Tärkeää olisi liikkua
vähintään kolme kertaa viikossa, mutta suositeltavaa on liikkua päivittäin. (Mot-
tola, Davenport, Ruchat, Davies, Poitras, Gray, Garcia, Barrowman, Adamo,

Duggan, Barakat, Chilibeck, Fleming, Forte, Korolnek, Nagpal, Slater, Stirling, Zehr 2018.)

Terveysvaikutusten maksimoimiseksi suositellaan keskitehoisen liikunnan lisäksi harrastamaan monipuolisesti esimerkiksi ryhmäliikuntaa ja vastusharjoittelea. Joogalla ja muilla liikkuvuutta sekä kehonhallintaa kehittäville lajeille on myös todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Huimauksesta tai pahoinvoinnista kärsiviä naisia suositellaan kiinnittämään erityistä huomiota siihen, millaisessa asennossa harjoitellaan. Asennon muutoksella on mahdollista ehkäistä epämiellyttäviä tunteita. (Mottola ym. 2018.)



Kuvio 4. Liikuntasuositus raskaana oleville (UKK-instituutti 2019).

Raskauden aikana on syytä välttää kontaktilajeja, kaatumis- ja putoamisvaaran sisältäviä sekä nopeita suunnanvaihdoksia sisältäviä lajeja. Laitesukellus ja liikuminen kuumassa ja kosteassa sekä vähähappisessa ilmassa ovat myös vältettävien listalla. (UKK-instituutti 2021.)

UKK-instituutin (2021) suosituksen mukaan vatsalihasten harjoittelua tulisi välttää raskauden aikana suorien vatsalihasten erkauman vuoksi. Gruszczyńska &

Truszczyńska-Baszakn (2018) kirjallisuuskatsauksesta kuitenkin ilmenee, että raskauden aikaisella vatsaliharjoittelulla voidaan jopa edesauttaa erkauman palautumista synnytyksen jälkeen. Stenmanin (2016, 77) mukaan vatsalihaksiin kohdistuvia liikkeitä, joita kannattaa välttää ovat istumaannousut, vatsalihastukset, vartalonkierrot, sivu- ja taaksetaivutukset sekä lankutukset. Poikittaisien vatsalihasten harjoittelua kuitenkin puolletaan, koska ne tukevat koko kehon asentoa ja lannerankaa sekä edistävät selän hyvinvointia. Poikittaisilla vatsalihaksilla on tärkeä rooli myös suorien vatsalihasten tukemisessa. (Stenman 2016, 77.)

Suomalaiseen suositukseen verrattuna Kanadassa laaditussa suosituksessa on spesifisti mainittu myös lantionpohjan harjoittelu. Lantionpohjaa tulisi harjoittaa päivittäin. Tutkimuksen mukaan säännöllisellä harjoittelulla on mahdollista ennaltaehkäistä lantionpohjan toimintahäiriöitä, kuten virtsankarkailua. (Mottola ym. 2018.)

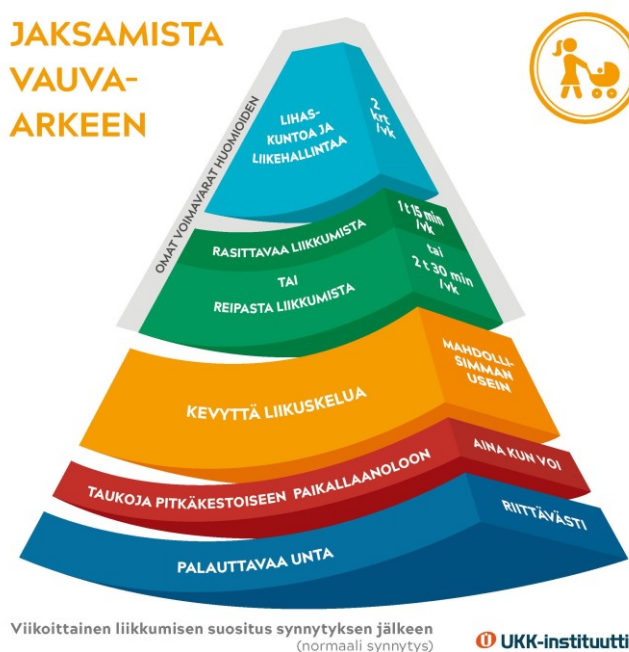
Kanadalaiseen suositukseen on myös listattu raskausajan liikunnan kontraindikaatiot eli vasta-aiheet. Naisten, joilla ilmenee selkeitä kontraindikaatioita raskauden aikaiselle liikunnalle, suositellaan jatkamaan päivittäistä arkiliikuntaa, mutta välttämään kovatehoisempaa liikkumista. Suosituksessa lueteltuja vakavampia kontraindikaatioita ovat muun muassa emättimen verenvuoto, moniraskaus, hallitsematon tyyppi 1 diabetes sekä hallitsematon verenpainetauti ja kilpirauhasen vajaatoiminta. Suhteelliseksi vasta-aiheiksi luokitellaan muun muassa toistuvat keskenmenot, oireileva anemia, aliravitsemus ja syömishäiriö sekä muut merkittävät sairaudet. (Mottola ym. 2018.)

UKK-instituutin (2019) suosituksissa kehoitetaan tunnistamaan itselle sopiva unimäärä ja toimimaan sen mukaan, jonka kokee omalle kohdalle riittäväksi. Tuomilehdon ja Vornasen (2019, 67) mukaan aikuisen ihmisen tulisi nukkua 7–8 tuntia joka yö. Kuten UKK-instituutin (2019) suosituksissa ilmenee, myös Tuomilehto ja Vornanen (2019, 67) mainitsevat, että loppujen lopuksi sopiva unimäärä löytyy kuitenkin vain kokeilemalla.

3.2 Liikunta synnytyksen jälkeen

UKK-instituutti on laatinut suosituksen myös normaalin synnytyksen jälkeiselle liikunnalle (kuvio 5). Kuten raskauden aikainen liikuntasuositus, myös normaalin synnytyksen jälkeinen liikuntasuositus mukailee 18–64-vuotiaiden suositusta. Raskauden aikaiseen liikuntasuositukseen verrattuna synnytyksen jälkeinen liikuntasuositus sisältää rasittavan liikunnan, jota tulisi vaihtoehtona reippaalle liikkumiselle, sisällyttää viikkoon vähintään yhden tunnin ja 15 minuutin verran.

Säännöllinen liikunta synnytyksen jälkeen nopeuttaa kehon palautumista synnytyksestä, kehittää fyysistä kuntoa ja jaksamista sekä vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin. (UKK-instituutti 2021.) Roy (2014, 3) nostaa artikkelissaan esiin myös liikunnan mahdollistaman äidin oman ajan ja sosiaaliset suhteet sekä kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyyn.



Kuvio 5. Liikuntasuositus synnytyksen jälkeen (UKK-instituutti 2019).

Stenmanin (2016, 122) mukaan noin 0–6 viikkoa synnytyksen jälkeen pääpaino on palautumisessa ja uuteen arkeen totuttelussa. Royn (2014, 3) mukaan normaalin synnytyksen läpikäyneet naiset pystyvät palaamaan yksilöllisen liikunnan pariin 4–6 viikon kuluttua synnytyksestä. Säännöllisesti ennen raskautta ja raskauden aikana liikuntaa harrastaneiden kuntoilijoiden ja urheilijoiden on todettu palaavan nopeammin säännöllisen liikunnan pariin heti jälkitarkastuksen jälkeen, kuin liikuntaa harrastamattomien. Mikäli epäröi säännöllisen liikunnan jatkamista tai sen aloittamista, suositellaan ammattilaisen puoleen kääntymistä. (Roy 2014, 9.)

Varhain synnytyksen jälkeen aloitetun liikuntaharjoittelun turvallisuutta lantionpohjan toimintahäiriöiden näkökulmasta on tutkittu kohorttitutkimuksen keinoin. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota virtsaamistoimintoihin sekä laskeumamuutoksiin yhdistettyihin ongelmiin 12 kuukauden kuluttua synnytyksestä. Tutkimuksessa ei ollut erikseen rajattu harjoitetun liikunnan lajia. Tutkimuksen mukaan liikuntaharjoittelun varhainen aloittaminen ei aiheuta riskiä lantionpohjan toimintahäiriöille kontrolliryhmään verrattuna. Tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että runsas ylipaino altisti virtsanpidätysongelmille sekä raskaita fyysisiä ponnistuksia sisältävä harjoittelu tai työnkuva altistivat laskeumamuutoksille. (Tennfjord, Engh & Bø 2020.)

Synnytyksen jälkeisessä liikuntasuosituksessa sopiviksi lajeiksi mainitaan tutut ja turvalliset lajit, kuten vaunulenkit ja jumppahetket vauvan kanssa. Suosituksen mukaan on syytä välttää lajeja, jotka sisältävät nopeita suunnanmuutoksia ja voimakkaita hyppyjä. Syynä edellä mainittujen lajien välttämiseen ovat raskauden aikaiset hormonaaliset muutokset ja niiden aiheuttamat kudusrakennemuutokset. (UKK-instituutti 2021.)

Kun äiti kotiutuu sairaalasta ja aikaa on kulunut 0–6 viikkoa synnytyksestä, suositellaan kevyttä vaunukävelyä sekä lantionpohjan ja keskivartalon lihasten harjoittelua. On tärkeää ensisijaisesti noudattaa sairaalasta saatuja ohjeita ja kuunnella kehoa. Kevyen kotiharjoittelun voi aloittaa heti, kun on saanut tuntuman

lantionpohjan lihaksiin. Lantionpohjan lihasten harjoittelua tulisi jatkaa ja kotijumpan määrää sekä tehoa nostaa asteittain oman kehon tuntemusten mukaan. Tässä vaiheessa suositellaan harrastavan reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikon aikana sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa minimissään kaksi kertaa viikossa. (Stenman 2016, 123.)

Vaunukävelyn tehoa voi hiljalleen lisätä, kun synnytyksestä on kulunut 1,5–4 kuukautta. Lantionpohjan lihasten ja keskivartalon syvien lihasten harjoittelua on syytä jatkaa. Lihaskuntoharjoittelun oman kehon painolla voi tässä vaiheessa aloittaa, mutta on tärkeää huomioida lantionpohjan ja keskivartalon alueen tilanne synnytyksestä palautumisen suhteen. Kun synnytyksestä on kulunut 4–6 kuukautta, jatketaan jo edellisessä kappaleessa mainittuja harjoittelumuotoja tehoja lisäten. Lihaskuntoharjoittelussa kuormaa voi jo lisätä, mutta harjoittelun tulisi vielä olla kestovoimaan tähtäävää. Juoksun ja hyppyjä sisältävät lajit voi ottaa mukaan kuuden kuukauden jälkeen synnytyksestä. Lihaskuntoharjoittelun osalta, kun synnytyksestä on kuusi kuukautta, voi pikkuhiljaa siirtyä voimakkestävyysalueelle lisäämällä kuormaa ja vähentämällä toistoja. (Stenman 2016, 123.)

Goomin, Donnellyn ja Brockwellin (2019) synnytyksen jälkeiseen juoksuharjoitteluun palaamiseen tarkoitetun oppaan mukaan synnytyksenjälkeisestä yksilöllisestä ja ohjatusta lantionpohjan harjoittelusta on hyötyä toimintahäiriöiden ehkäisemisessä sekä niiden hoitamisessa. Juoksuharjoitteluun paluuta ei suositella kolmeen kuukauteen synnytyksen jälkeen, eikä senkään jälkeen, mikäli lantionpohjan toimintahäiriöitä ilmenee arjessa tai juoksuuritysten aikana. Lantionpohjan toiminnan ja voiman mittaaminen sekä lajityypillisten lihasten toiminnan arviointi on suotuisaa harjoittelua suunnitellessa ja harjoitteluvalmiutta arvioidessa. Tutkimisessa ja ohjauksessa on otettava huomioon naisen terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä elämäntilanne. (Goom, Donnelly, Brockwell 2019.)

3.3 Lantionpohjan harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Lantionpohjan lihaksiston harjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä sekä kuntouttaa lantionpohjan toimintahäiriöitä sekä kehittää, että ylläpitää lantionpohjan lihaksiston optimaalista toimintaa. Lantionpohjan lihaksiston harjoittelussa käytetään voimaharjoittelun periaatteita. Voimaharjoittelun lisäksi on tärkeää tehdä lihaskontrollin harjoittelua sekä rentoutusharjoituksia. Lantionpohjan harjoittelu ja sen ohjaus, esimerkiksi fysioterapiassa, on hyvä toteuttaa yksilölliset tarpeet huomioiden. (Heiskanen ym. 2020, 92–94.)

Käypä hoito -suositusten (2017) mukaan lantionpohjan lihasharjoittelulla ja fysioterapialla on vahvan tutkimusnäytön (luokitus A) mukaisia ehkäiseviä vaikutuksia ponnistusvirtsauskarkailuun ja mahdollisesti myös muihin virtsauskarkailun muotoihin. Tutkimusten mukaan raskauden aikaisella lantionpohjan lihasharjoittelulla voidaan ehkäistä lantionpohjan toimintahäiriöitä (luokitus A). Raskauden jälkeisellä lantionpohjan lihasharjoittelulla on kohtalainen tutkimusnäyttö (luokitus B) toimintahäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi. (Käypä hoito 2017.)

Lantionpohjan lihaskontrollin harjoittelu aloitetaan usein asennon ja ryhdin korjaamisella, jolla pyritään optimoimaan hyvä, kehon toiminnan ja keskivartalon tuen kannalta paras asento. Tämän jälkeen edetään lihaskontrollin harjoituksiin, joissa harjoittelun tarkoituksena on oppia tunnistamaan lihaksen jännittyneisyyttä ja rentoutta sekä tietoisesti oppia tunnistamaan lihaksen aktiivisuutta täyden rentouden ja supistuksen välillä sekä vaikuttaa siihen. Lihaskontrollin harjoittelussa voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä tunnistamaan lihasten aktiivisuutta ja vahvistamaan kehoyhteyttä sekä -tietoisuutta kehon toiminnan tilasta. (Heiskanen ym. 2020, 93.)

Edellisessä kappaleessa mainitut apuvälineet voivat olla visuaalista palautetta hyödyntäviä, kuten peili, ultraääni biofeedback –mittauslaite tai videokuvaus. Visuaalisen palautteen on tarkoitus havainnollistaa tehty lihastyö tai rentoutuminen näkyväksi niin lantionpohjaa harjoittavalle, kuin fysioterapeutillekin. (Heiskanen ym. 2020, 93.) Niin sanottuna apuvälineenä voidaan käyttää myös tuntoaistia ja kosketusta. Lantionpohjan lihasaktiivisuutta voidaan tunnustella ja

testata esimerkiksi emättimeen/peräaukkoon asetettujen sormien avulla. (Heiskanen ym. 2020, 93; Törnävä 2017.)

Käypä hoito -suosituksen (2017) mukaan biopalaute eli edellisissä kappaleissa esitellyt harjoittelun apuvälineet sekä keinot auttavat tunnistamaan lihaksia ja parantavat harjoittelun tuloksia. Törnävän (2017) mukaan lantionpohjan lihasten sormitestauksella voidaan arvioida lihasten supistusvoimaa, ohjeistaa ja neuvoa oikeanlaista lihassupistustekniikkaa sekä arvioida supistusvoiman puolieroja. Lihasvoiman arvioinnissa asteikkona toimii useimmiten Oxford Gading System asteikko (0–5) (Törnävä 2017).

Lantionpohjan lihaksiston ongelmat eivät aina ole voiman puutteen ongelmia. Toimintahäiriöitä voivat aiheuttaa myös lantionpohjan ylijännittyneisyyden tilat ja rentouden puute. Lihaskontrollin, lihastonuksen ja rentouden tunnistaminen ovat useille lantionpohjan lihaksiston toimintahäiriöistä kärsiville tyypillinen haaste. (Heiskanen ym. 2020, 93.)

Rentous on tila, jossa keho ja mieli ovat rauhallisessa tasapainossa vailla jännitteitä ja ahdistusta. Rentoutuessa keskittyminen paranee ja lihasaktivaation tunnistaminen helpottuu, millä on suotuisia vaikutuksia harjoittelun onnistumiseen ja tulosten tehokkaampaan saavuttamiseen. Tietoista lantionpohjan lihaksiston rentouttamista on hyvä yhdistää muihin toiminnallisiin harjoituksiin ja lantionpohjan voimaharjoitteluun supistusten välillä. (Heiskanen ym. 2020, 93.)

Voimaharjoittelulla on useita suotuisia vaikutuksia lantionpohjan lihaksistoon, kuten rakenteellisen tuen kehittyminen, lantionpohjan kohoaminen ja paremman tuen mahdollistaminen vatsaontelolle, lihasmassan kasvu sekä sidekudoksen jänteveyden kehittyminen ja motoristen yksiköiden parempi rekrytointi hermosollisen järjestymisen kautta (Heiskanen ym. 2020, 94). Voimaharjoittelua tulisi tehdä vähintään viitenä päivänä viikossa, kolmen kuukauden ajan, lihasvoiman lisäämiseksi. Lihasvoiman ylläpitämiseksi harjoittelua tarvitsee toteuttaa jatkuvasti 2–3 kertaa viikossa. (Käypä hoito 2017.)

Voimaharjoittelu jaetaan kolmeen osa-alueeseen niiden vaikutusten ja halutun harjoittelutuloksen perusteella. Voimaharjoittelun osa-alueet ovat kestovoimaharjoittelu, maksimivoimaharjoittelu ja nopeusvoimaharjoittelu. Osa-alueet eroavat toisistaan harjoittelun vasteen ja annostelun perusteella. (Mäennenä, Olli, Puputti, Roininen, Haverinen, Kuukasjärvi & Parkkinen 2019, 87–91; Heiskanen ym. 2020, 94.)

Lantionpohjasta puhuttaessa tarvitaan kaikkia voiman osa-alueita, joten kaikkien osa-alueiden harjoittelu on suositeltavaa. Nopeusvoimaa tarvitaan tilanteissa, joissa liikkeet ja asennot muuttuvat nopeasti, esimerkiksi hypyissä ja tärähdyksissä. Maksimivoimaa tarvitaan vatsaontelon paineen kohotessa, esimerkiksi raskaiden nostojen yhteydessä. Kestovoimaa tarvitaan muun muassa pitkäkestoisissa suorituksissa sekä juoksun ja ratsastuksen aikana, jotta lantionpohjan tuki säilyisi mahdollisimman optimaalisena koko suorituksen ajan. (Heiskanen ym. 2020, 94.)

Voimaharjoittelussa tulee myös huomioida kaikki lihastyön muodot, joita ovat konsentrisen, eksentrisen ja isometrisen voimantuotto. Kaikille lihastyömuodoille yhteistä on se, että jokaisessa tapahtuu energiaa vaativa lihassupistus. Konsentrisella lihastyöllä tarkoitetaan liikettä, jossa lihaksen kiinnityspisteet luumangossa lähenevät toisiaan. Tällöin liikettä tuottavan lihaksen lihasrunko supistuu ja lyhenee. Eksentrisessä lihastyössä suunta on vastakkainen eli supistumisesta huolimatta lihaspituus kasvaa liikkeen aikana. Eksentrisestä liikkeestä voidaan puhua vastustavana tai jarruttavana liikkeenä ja siinä pystytään tuottamaan jopa 20–50 % enemmän voimaa konsentriseen työhön verrattuna. Iso-metrisessä lihastyömuodossa ei tapahdu lihaspituuden muutoksia eli lihaspituus säilyy muuttumattomana ja nivelet pysyvät paikallaan lihastyön aikana. (Mäennenä ym. 2019, 39.)

Airaksisen ja Törnävän (2017) tekemän näytönastekatsauksen perusteella raskauden aikaisella ja jälkeisellä lantionpohjan lihasharjoittelulla voidaan ehkäistä ja hoitaa virtsankarkailua. Katsauksen tutkimuskysymys oli selvittää lantionpohjan lihaksiston harjoittelun ennaltaehkäisevää ja hoitavaa vaikutusta virtsan- ja

ulosteenpidätyskyvyille, kun lantionpohjan lihaksiston harjoittelua suoritetaan raskauden aikana ja sen jälkeen. Synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihaksiston harjoittelua suorittaneet naiset raportoivat virtsankarkailua 40 % vähemmän kuin kontrolliryhmät vuoden päästä synnytyksestä. Harjoittelun ohjauksella on merkitys harjoittelun tuloksille. (Airaksinen & Törnävä 2017.)

Perusvoimaharjoittelua suoritetaan 4–12 toiston sarjapituudella, joka asettuu hypertrofisen maksimivoiman kehittämisen alueelle. Se on usein hyvä tapa aloittaa voimaharjoittelu, sillä sitä pidetään voimantuoton pohjaa rakentavana harjoitteluna. Klassisena perusvoimaharjoittelualueena pidetään 7–12 toiston sarjapituuksia. (Mäennenä ym. 2019, 87.)

Perusvoima on voiman harjoittamisen perusta. Mitä paremmin perusvoimaa harjoitetaan, sitä paremmat ovat edellytykset maksimivoiman ja nopeusvoiman kehittymiselle. (Mäennenä ym. 2019, 87.) Heiskanen ym. (2020, 95–96) esittelevät kirjassaan useita erilaisia harjoittelumalleja, joissa toistot lantionpohjan voimaharjoitteluun ovat pääsääntöisesti 8–12 toiston välillä. Myös lääkäriseura Duodecimin julkaisema Käypä hoito -suositus tukee 8–12 toiston annostelua lantionpohjan voiman harjoittamisessa (Aukee 2017).

Maksimivoiman harjoittelussa toteutetaan lyhyempiä toistomääriä ja raskaampia kuormia. Pääsääntöisesti harjoitteet tehdään 1–5 toiston sarjoissa. (Mäennenä ym. 2020, 88.) Lantionpohjan harjoittamisessa ei usein ole varsinaista kuormaa, mutta Duodecimin Käypä hoito -suosituksessa ohjeistetaan tekemään maksimaalisen voiman nopeita supistuksia maksimivoimaan ja perusvoimaan sovellettavalla 5–8 toiston annostelulla (Aukee 2017).

Nopeusvoimaa harjoitetaan tekemällä liike mahdollisimman nopeasti ja räjähtävästi. Liiketekniikka tulee ensin harjoittaa kuntoon perus- ja maksimivoiman harjoittelulla. (Mäennenä ym. 2019, 89.) Lantionpohjan nopeusvoimaa voi harjoittaa tekemällä nopeita ja voimakkaita supistuksia 10–20 toiston sarjoissa (Heiskanen ym. 2020, 95).

Lantionpohjan voimaharjoitteita ohjataan tekemään useissa eri asennoissa. Harjoittelun myötä lantionpohjan harjoitteet ja aktivointi kehoitetaan yhdistämään arkiseen toimintaan sekä ponnistuksiin lantionpohjan toimintahäiriöiden ehkäisemiseksi. Aktivoinnin yhdistämisellä toiminnallisuuteen tavoitellaan myös lantionpohjan optimaalisen toiminnan automatisoitumista harjoittelun vasteena. (Heiskanen ym. 2020, 95.)

4 Ratsastus liikuntamuotona

Suomen Ratsastajainliitto Ry (SLR) on vuodesta 1920 toiminut ratsastusurheilun hallinto- ja edunvalvontajärjestö. SRL on kansainvälisen Ratsastajainliiton, Fédération Equestre International:in (FEI) jäsen. SRL:n toiminta keskittyy ratsastuksen ja hevosten hyvinvoinnin edistämiseen sekä nuorisotyön, turvallisuuden ja ratsastusliikunnan monipuolisuuden kehittämiseen. (Suomen Ratsastajainliitto Ry 2020.)

Suomen Ratsastajainliiton (SLR) kansalliseen, vuonna 2009–2010 julkaistuun liikuntatutkimukseen, SRL:n jäsenseurojen jäsenyyksiin ja harrastustrendeihin perustuvan arvion mukaan SRL:n jäsenseurojen alaisia ratsastuksen harrastajia vuonna 2020 Suomessa on ollut 44 908 henkilöä. Edelliseen lukuun on laskettu mukaan myös niin sanotut Green Gard -jäsenyydellä ratsastusta harrastavat henkilöt. (Suomen ratsastajainliitto Ry 2020.)

Ratsastusta harrastavat myös muut, kuin jäsenseurojen jäsenet ja Green Gard:in omaavat ratsastajat, joten todelliset harrastajaluvut ovat merkittävästi suurempia. Vuonna 2020 SRL:n alaisista ratsastajista 95 % on ollut naisia ja 5 % miehiä. Alaikäisiä eli junioriratsastajia jäsenistä vuonna 2020 oli 36 %. (Suomen ratsastajainliitto Ry 2020.)

Ratsastus on luonnonläheinen, tasa-arvoinen ja lähes kaikille sopiva liikuntamuoto, jota harrastetaan yhdessä hevosen kanssa. Ratsastus on monipuolinen

laji, joka tarjoaa vaihtoehtoja kuntoliikunnanomaisesta harrastamisesta aina olympiatason kilpaurheiluun saakka. (Suomen Ratsastajainliitto Ry 2021.) Ratsastus luokitellaan riittävän usein riittävällä intensiteetillä toistuessaan terveyslääkinnäksi ja se kehittää pääasiallisesti harrastajansa lajitaitoja, joiden perustalle ratsastaja tarvitsee hyvän peruskunnon ja -kestävyyden (Hyttinen 2009).

Ratsastus on laji, jossa liikutaan hyödyntäen eläimen ja ihmisen välistä yhteistyötä. Ratsastaja ja hevonen muodostavat yhdessä ratsukon. Hevonen on eläimenä kasvissyöjä ja uhkia tarkkaileva sekä tarvittaessa pakoon pyrähtävä pakoeläin. Ratsastajan on tärkeää tuntea hevosen tyypillisimpiä eleitä ja osata tulkita sen liikkumista sekä toimintaa turvallisen lajinharjoittamisen toteuttamiseksi. (Suomen Ratsastajainliitto Ry 2021.)

Ratsastuksessa ollaan tekemisissä suurten, omaa tahtoa omaavien eläinten kanssa, joiden käytös ei ole aina täysin ennustettavissa. Turvallisuuteen tulee kiinnittää huomiota niin ratsastuspalvelun tuottajana, kuin ratsastuksen harrastajanakin. Ratsastusta ei voida koskaan taata täysin turvalliseksi, vaan lajiin liittyy aina putoamisen ja loukkaantumisen riski. Useimmiten putoamisen yhteydessä ei tapahdu merkittävää loukkaantumista, mutta sen mahdollisuus on hyvä tiedostaa. (Talvitie 2019.)

Suomen turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes) on julkaissut vuonna 2015 ratsastukseen liittyvän ”Ratsastuspalveluiden turvallisuuden edistäminen” -ohjeen, josta selviää ratsastukseen ja ratsastuspalveluiden tuottamiseen liittyviä turvallisuussäädöksiä, huomioita ja toimenpiteitä. Suomessa ratsastuspalveluiden tarjoajan toimintaa säädellään lakiin ja säädöksiin perustuen, jotta kuluttajalle ei aiheudu tarpeetonta vaaraa harrastustoiminnassa. (Tukes 2015.)

Suomen turvallisuus- ja kemikaaliviraston (Tukes) säännösten mukaan käytettävien varusteiden, tilojen ja hevosten tulee olla käyttötarkoitukseen sopivia sekä koulutettuja ja turvallisia. Toimintaa valvotaan pitämällä omavalvontaa kaikista tapaturmista sekä tilanteista, joissa tapaturman mahdollisuus on ollut lähellä.

Omavalvonnan perusteella toimintaa suunnitellaan ja kehitetään edelleen turvallisempaan suuntaan. (Tukes 2015.)

Lajin harrastamiseen edellytetään vakuutusta, joka kuuluu Suomen Ratsastajainliiton (SRL) jäsenyyteen tai Green Gard -jäsenyyteen. Satunnaisesti ratsastavat ovat SRL:n jäsentalleilla vakuutettu satunnaisratsastajan tapaturmavakuutuksella. (Talvitie 2019.)

Tutkimusten perusteella voidaan osoittaa, että eniten tapaturmia ratsastuksen harrastajille sattuu putoamisten yhteydessä. On myös huomioitava muulloin kuin ratsastuksessa tapahtuvat onnettomuudet, jotka muodostavat merkittävän osan ratsastusharrastuksen riskeistä. Näitä onnettomuuksia ovat esimerkiksi hevosen käsittelyssä ja hoitotilanteessa sattuvat tapaturmat. (Hyttinen 2012.)

4.1 Ratsastuksen lajit

Ratsastuksessa on kolme eri olympialajia, joita ovat este-, koulu- ja kenttäratsastus sekä paralympialaji pararatsastus. Lisäksi alemmilla tasoilla voidaan kilpailla lännenratsastuksessa, matkaratsastuksessa, askellajikilpailuissa, valjakkoajossa ja vikellyksessä. (Suomen Ratsastajainliitto Ry 2021.)

Ratsastuksesta voidaan yleisesti puhua perusratsastuksena, jolla voidaan tarkoittaa kouluratsastusta ja ratsastuksen perusteiden opiskelua ennen tarkempaa lajiharjoittelua. Kaikkien lajien keskiössä on ratsastajan ja hevosen saumaton sekä toimiva yhteistyö. Ratsukon tulisi suorittaa tehtäviä mahdollisimman eleettömän ja vaivattoman näköisesti. Perusratsastukseen voidaan ajatella kuuluvan perustaitojen hallinta. Oikean istunnan ja hevoseen vaikuttamisen omaksuminen on tärkeää lajista riippumatta. (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja 2003, 45–46.)

4.2 Ratsastuksen vaatimukset ratsastajan keholle

Ratsastajan keholle ratsastus asettaa vaatimuksia tasosta ja käytetystä ratsusta sekä lajista riippuen. Näille kaikille yhteistä on kuitenkin, että ratsastajalla on oltava riittävä tasapaino, aerobinen kunto, voimaa tuottava haluttuja liikkeitä, kehonhallintaa, koordinaatiokykyä, rytmittävää, reaktiokykyä sekä liikkeen tunteesta. Ratsastuksen vaatimukset ratsastajalle ovat siis hyvin moninaiset. Ratsastuksessa ihanteellinen suoritus on mahdollisimman eleetön ja ratsastajan asento säilyy staattisena, mutta hevosen liikkeisiin joustavana. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 431–432.)

Ratsastajan hyvä fyysinen kunto helpottaa suoriutumista niin ratsastajan itsensä, kuin hevosen kannalta (Hyttinen 2012, 5). Ratsastajan kunnan määrittämisen mukaan ratsastajan tulee pystyä haluttuun suoritukseen joustavasti ja hallitusti sekä keskittyneesti ilman merkittävää uupumista. Ratsastajan on myös kyettävä hyödyntämään kuntotekijöitä kuten voimaa, nopeutta, kestävyyttä, notkeutta ja kimmoisuutta monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti suorituksen aikana. Näitä ominaisuuksia ja niiden arviointia voidaan pitää myös fyysisen kunnan kehittämisen osa-alueina, kun tavoitellaan parempaa suoriutumista ratsastuksessa. Hyvä peruskunto luo pohjaa keskittyneelle suoritukselle, jossa turvallisuus paranee reaktiokyvyn parantumisen myötä. (Hyttinen 2009, 6–7.)

Kehonhallinta korostuu ratsastuksessa, sillä ratsastaja kommunikoi hevosen kanssa käyttäen omaa kehoaan, kehon elekieltään, ääntään ja niin kutsuttuja keinotekoisia apuja vaikuttaakseen hevoseen sekä antaakseen sille ohjeita. Hevosen asianmukainen ja ammattilaisen tekemä koulutus on tärkeää, jotta hevonen toimii haluttujen apujen sekä ohjeistusten mukaisesti. Ratsastajan kommunikaatiosta hevosta kohtaan käytetään yleistermiä ratsastajan avut. (Kyrklund & Lemkow 2013, 27.)

Tärkein ja keskeisin ratsastajan avuista on painoapu eli ratsastajan oman painon ja kehonhallinnan säätely tarkoituksenmukaisesti hevosen selässä. Hevonen hakeutuu aina ratsastajan painopisteen alapuolelle pitääkseen oman kehonsa tasapainossa. Ratsastajan painoavun sanotaan olevan kaikkien apujen

tarkastuskeskus, joka kokoaa kädestä sekä pohkeista lähtevät avut ja muodostaa niistä hevoselle välittyvän kokonaisuuden. (Kyrklund ym. 2013, 28.)

Ratsastajan hyvä tasapaino ja kehonhallinta ovat ratsastuksen kannalta perusedellytyksiä, jotta edellisessä kappaleessa mainitun painoavun käyttäminen onnistuu. Ratsastajan tehtävä on myös olla vaikuttamatta hevoseen, kun se ei ole tarpeen. Tällöin ratsastajan tulee säädellä kehon tonusta ja asentoa mahdollisimman rennoksi ja mukautua hevosen liikkeisiin pehmeästi häiriten hevosta ja sen liikettä mahdollisimman vähän. (Kyrklund ym. 2013, 28.)

Muita apuja ovat pohjeavut, eli jalkojen käyttö lihasvoimaa ja –aktivaatiota vaativalla tavalla. Pohjeavut tarkoittavat ratsastajan jalkojen hevoseen kohdistuvan puristuksen ja lihasjänteveyden säätelyn aikaansaamaa pyrkimystä saada hevonen liikkumaan joko kovempaa tai haluttuun suuntaan väistäen puristusta. Kädet, joilla ratsastaja pitää hevosen suuhun kiinnittyvistä ohjista, ovat kääntävä ja jarruttava apu. Käsien oikeanlainen käyttö on tärkeää, sillä liian voimakat ja jännittyneet kädet voivat aiheuttaa kipua ja ristiriitaisia signaaleja hevoselle. (Morris 2010, 54–67.)

Vaikuttaakseen hevoseen tehokkaasti ja tavoitteenmukaisesti ratsastajan on usein käytettävä useita apuja samanaikaisesti, mutta myös toisistaan riippumattomasti. Kehonhallinta ja kehon asentojen tietoisuus korostuu, kun ratsastajan tulee pystyä samanaikaisesti jännittämään jotain kehon osaa ja rentouttamaan toista. (Morris 2010, 50–51.)

Hyttisen & Häkkisen (2019) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin naisratsastajien fyysisiä kunto-ominaisuuksia. Tutkimustulosten perusteella keskimääräiset ratsastajien voimaominaisuudet isometrisissä jalkaprässimittauksissa ja polven ojennus – koukistusmittauksessa olivat samaa tasoa kuin ei urheilevilla suomalaisilla saman ikäisillä naisilla. Maksimaalinen hapenottokyky $VoMax^2$ oli tutkimuksen perusteella ratsastavilla naisilla huonompi, kuin saman ikäisellä urheilemattomalla naisväestöllä suomessa keskimäärin. (Hyttinen ym. 2019.)

Edellisessä kappaleessa mainittuun tutkimukseen osallistuneiden ratsastajien keskimääräinen VoMax²-arvo oli 32.1±4.5 ml/kg/min, joka on keskiarvoa huomppi, mikäli verrataan saman ikäisiin naisiin. Samankaltaisia tuloksia on tehty ennenkin vastaavan tasoilla ratsastajilla, joten tutkimuksen tuloksia voidaan pitää luotettavina. Eliittikilpailijoilla ja ammattiratsastajilla on kuitenkin mitattu korkeampia VoMax²-arvoja aikaisemmissa tutkimuksissa. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan siis todeta, että pelkkä ratsastus ei riitä kehittämään tai ylläpitämään ratsastajien kestävyysominaisuuksia. Tutkimuksen perusteella ratsastajille voidaan suositella maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelua lajiharjoittelun tueksi. (Hyttinen ym. 2019.)

Hyttisen & Häkkisen (2020) ratsastavien naisten kunto-ominaisuuksien kehittämiseen liittyvä tutkimus selvitti, millaisia vaikutuksia 12 viikkoa suoritettulla kestävyys- ja voimaharjoittelulla sekä näiden yhdistelmällä on ratsastavien naisten hermo-lihasjärjestelmien sekä hengityselimistön ominaisuuksille. Tutkimuksessa koeryhmien harjoittelu sisälsi progressiivista oheisharjoittelua harjoitettavan kunto-ominaisuuden mukaisesti 3–4 kertaa viikossa, jonka lisäksi suoritettiin tavanomaista lajiharjoittelua ratsain 4–6 kertaa viikossa. Tutkimustulosten perusteella voimaominaisuudet kehittyivät vain voimaa harjoitelleella ryhmällä. (Hyttinen ym. 2020.)

Hyttisen ym. (2020) mukaan polkupyöräergometriin käytetty aika väheni merkittävästi voimaryhmässä, kestävyysryhmässä kuin myös näiden yhdistelmäryhmässä. Maksimaalinen hapenottokyky VoMax² kehittyi merkittävästi kestävyysryhmässä ja yhdistelmäryhmässä (Hyttinen ym. 2020).

Hyttisen ym. (2020) tutkimuksen pohdinnassa on epäilty voimaominaisuuksien heikon kehittymisen yhdistelmäharjoittelulla johtuvan kestävyys- ja voimaharjoittelun ja ratsastuksen yhdistelmän aiheuttamista häiriövaikutuksista. Kaikki harjoitusryhmät kehittivät polkupyöräergometrin aikaa, mutta vain kestävyys- ja yhdistelmäharjoittelua suorittaneet kehittivät maksimaalista hapenottokykyään VoMax². Tutkimuksen perusteella ratsastaville naisille voidaan suositella kestävyys- ja

voimaominaisuuksien harjoittelua säännöllisesti ja voimaominaisuuksien harjoittelua kausiluontoisesti kehittääkseen voimaominaisuuksia tarpeen vaatiessa. (Hyttinen ym. 2020.)

4.3 Ratsastajan istunta

Ratsastajan asennosta hevosen selässä puhutaan ratsastajan istuntana. Toimiva istunta on merkittävä osa hevoseen vaikuttamista ja painoavun tarkoituksenmukaista käyttöä. Ratsastajan tulee istua hevosen selässä asennossa, joka on mahdollisimman miellyttävä niin ratsastajalle kuin myös hevoselle. Istunta voi muuttua eri ratsastuksen alalajeissa erilaiseksi, mutta kaikkien ratsastuksen alalajien yhdistävä tekijä on ratsastajan perusistunta. (Morris 2010, 30–34.)

Käynti on hevosen askellajeista hitain ja rauhallisin sekä ratsastajan näkökulmasta helpoin ja miellyttävin istua. Ravi on hevosen tapa juosta. Ravi on kaksitahtinen askellaji, jossa ristikkäiset jalat ottavat askeleita yhtä aikaa. Ravissa hevosen kehon liike aiheuttaa ratsastajan kehoon voimakasta ylös – alas suuntaista liikekuormitusta. Laukka on hevosen askellajeista kaikkein nopein. Se on keinuvan oloista ja eteenpäin pyrkivää. Laukka on kolmitahtinen askellaji ja siihen kuuluu myös liitovaihe, jossa kaikki hevosen jalat ovat irti maasta. (Talvitie 2019.)

Keskeisin ratsastajan kehon istunnan kannalta on keskivartalo, jonka avulla ratsastaja ohjaa hevosta. Optimaalinen ja hyvä istunta suojaa ratsastajan kehoa tarpeettomalta rasitukselta sekä lisää turvallisuutta ratsastuksen aikana. Ratsastajalta edellytetään myös riittävää peruskuntoa, joka antaa paremmat edellytykset onnistuneelle suoritukselle ja turvallisuudelle. (Hyttinen 2009, 13; 2012, 5.)

Perusistunnassa ratsastaja istuu edestä ja takaa tarkastellessa keskellä hevosta (Kyrklund ym. 2013, 36). Istunnan perustan luo ratsastajan lantio, taka-

puoli ja reidet. Ratsastajan reidet lepäävät satulaa vasten puristamatta tarkoituksesta, jotta kontakti hevoseen jakautuu tasaisesti koko alaraajan mitalle. (Morris 2010, 31.) Ratsastajan painopiste satulassa jakautuu lantion luisten maamerkkien päälle. Istunnan hallitsevan kolmion muodostaa kaksi istuinluuta ja häpyluun seutu. (Kyrklund ym. 2013, 36.)

Riittävän rento istunta ja reisien sekä takapuolen lihaksiston optimaalinen toiminta ovat perusedellytykset hevosen liikkeisiin mukautumiseen. Istunnan perusta ja lantion asento luovat ratsastajan kehonhallinnan keskuksen, josta istunnan rakentamista jatketaan keskivartalon kautta käsiin ja päähän sekä reisien, polvien ja nilkan kautta jalkaterään. (Kyrklund ym. 2013, 36.)

Sivusta tarkasteltuna puhutaan luotisuorasta, johon ratsastajan kehon eri kohtien optimaalisessa tilanteessa tulisi sijoittua. Tälle linjalle kuuluu asettua ratsastajan hartiat, lantio ja kantapää. Polvi ja jalkaterä asettautuvat myös toisiinsa nähden päällekkäin. Käsivarren asento on hyvä, kun hartiat ovat rentona ja käsivarret laskeutuvat kehon vierelle. Kyynärpäät on pyrittävä pitämään rennosti kiinni kyljissä. Kyynärpäiden kulma määrittyy niin, että saadaan muodostettua suora linja kyynärpästä ranteen ja ohjan kautta hevosen suuhun. Optimaalinen istunta ja asennonhallinta on tärkeää ratsastajan kehonhallinnan ja toimivan apujen käytön kannalta. (Kyrklund 2013, 37–39.)

5 Hyvä opas

Hyvän oppaan pääasiallinen tarkoitus on auttaa lukijaansa oppimaan ja omaksumaan uusia tietoja tai taitoja. Hyvä opas on kohdistettu tietyille kohderyhmälle vastaamaan lukijoidensa tarpeita. Oppaan kieliasu ja puhuttelu ovat yhteydessä kohderyhmään ja lukijakuntaan. Hyvä yleiskieli on tärkeä lähtökohta, mutta kohderyhmästä riippuen mukana voi olla myös erilaisia kieliasuja, ammattisanastoa tai puhekieltä. (Jussila, Ojanen & Tuominen 2006, 92–97.)

Hyvässä oppaassa on selkeä pyrkimys ratkaista olemassa oleva tilanne tai ongelma ja opettaa uusi taito tai tieto. Opas sisältää lupauksen lukijalle, mikä tarkoittaa, että luettuaan oppaan lukija hallitsee taidon tai omaksuu tarvittavan määrän tietoa ratkaistakseen olemassa olevan ongelman. (Jussila ym. 2006, 92–97.)

Hyvässä oppaassa johdonmukainen ja loogisesti etenevä sisältö on merkityksellinen, jotta opas on helposti ymmärrettävä sekä mielenkiintoinen. Esipuhe on tärkeä osa opasta, sillä siinä lukijan mielenkiinto herätetään perustelemalla oppaan tarkoitus ja antamalla lukijalle lupaus. Esipuhe toisin sanoen määrittää olemassa olevan ongelman ja tarjoaa siihen ratkaisun, johon oppaan varsinaisen sisältö keskittyy. Esipuheessa on tärkeää tulla esiin myös, kuka oppaan on kirjoittanut ja miksi hän on sen kirjoittanut. (Jussila ym. 2006, 98–105.)

Kirjoittajan henkilökohtaisen näkemyksen korostaminen auttaa lukijaa ymmärtämään oppaan tarvetta ja tarkoitusta syvemmin. Kirjoitusasun on tärkeää olla vakuuttava ja ytimekäs, sillä se auttaa lukijaa uskomaan kirjoittajan pätevyyteen. Loogisen ja johdonmukaisen sisällön toteutuksessa lähtökohtana on tarjota ratkaisu olemassa olevaan ongelmaan. Oppaassa ongelmanratkaisu on hyvä aloittaa tutusta ja turvallisesta, jo hallituista asioista, edeten kohti vaikeampia ja uusia asioita. (Jussila ym. 2006, 98–105.)

On tärkeää tuntea kohderyhmänsä, jotta välttyy tuottamasta liian helppoa tai liian vaikeaa ohjeistusta tilanteeseen nähden. Oppaassa olevat tiedot ovat tärkeää perustella olemassa olevalla tutkitulla tiedolla ja faktoilla. Edellä mainitut vakuuttavat lukijan oppaan sisällöstä. (Jussila ym. 2006, 98–105.)

Kirjallista tuotosta tehdessä on tärkeää tiedostaa, mikä herättää kohderyhmän mielenkiinnon. Hyvä opas herättää lukijansa mielenkiinnon ja pitää sitä yllä loppuun saakka. Kirjoittajan on hyvä asettua lukijansa rooliin ja tarkastella opasta lukijan näkökulmasta, jotta se vastaisi lukijan tarpeita mahdollisimman tarkoituk-

senmukaisesti. Kirjoittajan on tärkeää olla itse kiinnostunut kirjoittamastaan aiheesta, havainnoitava siihen liittyviä asioita ja oltava huolellinen, luotettava ja tarkkaavainen tuotoksensa kirjoittamisessa. (Rentola 2002, 35–38.)

Visuaalisten rakenteiden, kuvitusten ja havainne piirrosten käyttö lisää oppaan mielenkiintoisuutta ja herättelee lukijaa yhdistämään tekstiä visuaalisiin elementteihin. Muita vaikuttamisen keinoja ja mielenkiinnon herättelyn tapoja opasta kirjoittaessa ovat esimerkiksi elämyksellisyyden korostaminen, tarinallistaminen sekä lukujen ja faktojen sisällyttäminen osaksi opasta. (Jussila ym. 2006, 102.)

6 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

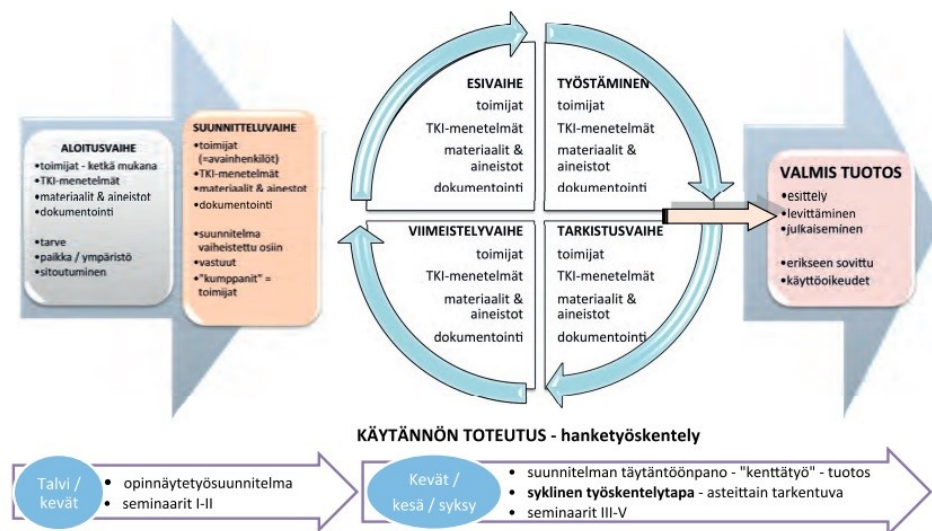
Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka ratsastusharjoittelua voidaan toteuttaa turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti raskauden aikana sekä kuinka turvata tavoitteenmukainen, mutta turvallinen lajiharjoittelun pariin paluu raskauden jälkeen. Tavoitteena on selvittää odottavan ja synnyttäneen naisen kehoon kohdistuvia muutoksia sekä niiden vaikutusta kehon toiminnallisuuteen ja suorituskykyyn ratsastuksen aikana.

Toimeksiannon mukaisesti opinnäytetyön tehtävänä on laatia opas turvalliseen ja tarkoituksenmukaiseen raskauden aikaiseen ja jälkeiseen ratsastusharjoitteluun. Opas on tarkoitettu raskaana oleville sekä alatiesynnytyksestä palautuville aktiiviratsastajille, joille kertyy ratsastusharjoittelua vähintään tunti viikossa. Oppaasta aktiiviratsastaja saa fysioterapeuttista neuvontaa sekä ohjausta siihen, miten toteuttaa ratsastusharjoittelua turvallisesti raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Oppaasta on hyötyä myös valmentajille, jotka toimivat yhteistyössä odottavien ja synnyttäneiden aktiiviratsastajien kanssa. Opas tulee toimeksiannattajan yksityiseen käyttöön, eikä sitä julkaista opinnäytetyön yhteydessä.

7 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön taustalla on aina olemassa oleva tutkimusongelma tai tehtävä, johon opinnäytetyön prosessissa ja itse työssä etsitään ratkaisua. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja usein siihen liittyy ulkopuolinen toimeksiantaja. Sen tavoitteena on luoda tuotos, joka voi olla tuote, opas tai ohjeistus, palvelu, suunnitelma, konsepti tai mallinnus. Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa esitetään toiminnan tarkka kuvaus sekä se liitetään kattavaan tietoperustaan, joka pohjustaa ja avaa opinnäytetyöhön liittyvät käsitteet. Raportissa toiminnallisen osuuden eteneminen ja työvaiheet tulee esittää johdonmukaisesti etukäteen laadituista näkökulmista. (Karelia Ammattikorkeakoulu 2021.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena on laadittu opas toimeksiantajan tehtävänannon mukaisesti. Ratsastaville äideille suunnattu opas on laadittu kirjallisuuskatsaukseen ja laadulliseen ratsastajien kokemuksia kartoittavaan kyselyyn pohjautuen. Kuvaamme opinnäytetyöprosessiamme Salosen (2013) konstruktivisen kehittämistyön mallin mukaan (kuvio 6).



Kuvio 6. Konstruktivisen kehittämistyön malli (Salonen 2013, 20).

7.1 Aloitusvaihe

Salosen (2013, 16) kehittämä konstruktivinen malli yhdistää lineaarisen- ja spiraalimallin vahvuudet ja kehittämistoiminnan logiikan. Aloitusvaihe saa opinnäytetyöprosessin liikkeelle. Se sisältää prosessin tarpeen, alustavan tehtävän ja toimintaympäristön sekä ajatuksen mahdollisista prosessissa mukana olevista toimijoista. Nämä kaikki ohjaavat opinnäytetyön suuntaa. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyömme sai alkunsa ajatuksesta yhdistää kummankin intohimoiset kiinnostuksen kohteet ja erityisosaamisen alueet: ratsastuksen, lantionpohjan fysioterapian sekä raskauden ja synnytyksen jälkeisen liikunnan. Etsimme työllemme aktiivisesti toimeksiantajaa, ottaen yhteyttä useaan eri tahoon. Toimeksiantajan löydyttyä, tammikuussa 2021, aloimme suunnitella etätapaamista yhdessä toimeksiantajamme ja ohjaavan opettajamme kanssa. Etätapaaminen järjestettiin helmikuun alussa.

Etätapaamiseen menimme avoimin mielin, kuullaksemme ensisijaisesti toimeksiantajamme ajatukset ja tarpeen. Koemme toimeksiantajamme olleen liikkeellä samalla mentaliteetilla, joten etätapaamisesta syntyi dialogi, jonka kautta lopullinen idea ja aihe opinnäytetyöllemme syntyi. Yhdistimme aiheeseen toimeksiantajan tarpeen sekä meidän intohimoiset kiinnostuksen kohteemme ja erityisosaamisemme.

Opinnäytetyön ideapaperin työstämisen aloitimme maliskuun 2021 alkupuolella. Valmiin ideapaperin palautimme tarkastettavaksi ja hyväksyttäväksi maaliskuun lopulla. Karelia-ammattikorkeakoulun yliopettaja hyväksyi ideapaperin maaliskuun lopulla, jonka jälkeen pääsimme työstämään opinnäytetyön suunnitelmaa.

7.2 Suunnitteluvaihe

Aloitusvaihetta seuraa opinnäytetyön suunnitteluvaihe. Tässä vaiheessa työstä tehdään kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, josta tulee ilmetä työn tavoitteet, vaiheet, toimijat, materiaalit ja aineistot sekä tiedonhankintamenetelmät. Tässä vaiheessa tulee ottaa huomioon myös tietojen dokumentointitavat ja dokumenttien käsittely. (Salonen 2013, 17.)

Pidimme opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan kanssa etätapaamisen huhtikuun alussa, jossa ideoimme opinnäytetyön aihealueen rajaamista ja suunnitelman sisältöä. Saimme tapaamisesta useita vinkkejä ja suuntaviivoja opinnäytetyön suunnitelman edistämiseen.

Pyrimme ensimmäisenä konkretisoimaan opinnäytetyömme tavoitteen ja tehtävän, jonka jälkeen siirryimme suunnitelmaan sisältyvän ja varsinaiseen opinnäytetyöraporttiin liitettävän tietoperustan laatimiseen. Tietoperustastamme muodostui laaja kokonaisuus, jota ohjaava opettajamme ohjeisti useampaan otteeseen tiivistämään ennen varsinaisen suunnitelman hyväksymistä. Ohjaava opettajamme hyväksyi opinnäytetyömme suunnitelman kesäkuun alussa, jonka myötä pääsimme varsinaisen toiminnallisen osuuden pariin.

7.3 Esi- ja työstövaihe

Suunnitteluvaihetta seuraa esivaihe eli ”kentälle” siirtyminen. Tämä tarkoittaa sitä, että tekijät siirtyvät ympäristöön, jossa varsinainen työskentely toteutetaan. Siirtyminen kehittämissympäristöön tapahtuu yleensä nopeasti suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Mikäli näiden vaiheiden välinen aika venyy useammaksi viikoksi, on syytä panostaa esivaiheeseen, jotta vältetään turhalta työltä. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheen päätyttyä alkaa työstövaihe, joka on suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkein vaihe. Tämän vaiheen aikana tekijät työskentelevät jopa päivittäin kohti yhdessä asetettua tavoitetta ja tuotosta. Työstövaihe on aikaa vievin ja vaativin. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyösuunnitelman hyväksynnän jälkeen pääsimme suunnittelemaan kyselylomaketta vähintään tunnin viikossa ratsastaville, kahden vuoden sisään alateitse synnyttäneille naisille. Kyselyn tavoitteena oli selvittää, millaista ohjeistusta ratsastavat äidit ovat kaivanneet tai mahdollisesti saaneet ratsastusharjoittelun ja raskauden yhdistämisen suhteen. Tavoitteena oli myös selvittää, kuinka he ovat ratsastusharjoittelua konkreettisesti toteuttaneet raskausaikana sekä sen jälkeen ja onko harjoittelun aikana ilmennyt komplikaatioita. Kyselyssä tiedusteltiin myös raskauden aikaisia ja synnytyksen jälkeisiä haasteita ratsastusharjoittelulle sekä kuinka äidit ovat pyrkineet näitä haasteita ratkaisemaan.

Kyselylomakkeen toimivuutta ja sisältöä testattiin kahden testikäyttäjän toimesta. Kyselyn testaamisen aikana kyselylomake toimi asianmukaisesti ja testikäyttäjät kokivat sen tarkoitukseen sopivaksi. Kyselylomakkeen testaamisen jälkeen ohjaava opettaja antoi luvan kyselylomakkeen käyttöön.

Kyselyyn vastaajat saimme käyttäen apuna eri sosiaalisen median kanavia, joissa valtaosan jäsenistä muodostavat ratsastajat. Kyselyn yhteyteen laadimme saatekirjeen (liite 1), jonka avulla pyrimme rajaamaan otosta toivottujen kriteerien mukaiseksi. Saatekirjeessä toimme myös esiin tapamme käsitellä vastaajien henkilötietoja. Kyselylomake (liite 2) suoritettiin anonyymisti ja mitään vastauksia ei voida yhdistää yksittäiseen vastaajaan. Kyselylomakkeen yhteydessä ei kerätty mitään henkilötietoja, joista vastaaja voitaisiin tunnistaa.

Kysely toimi tiedonkeruumenetelmänä tietoperustan rinnalla ja sen oli tarkoitus antaa käsitystä ratsastavien äitien kokemuksista saamastaan ohjauksesta raskauden ajan lajiharjoitteluun sekä ratsastusharjoittelun ja raskauden yhdistämisestä. Se otettiin mukaan opinnäytetyöprosessiin, jotta varsinaisen oppaan sisältö vastaisi kohderyhmän tarpeisiin. Varsinainen kysely löytyy erillisenä liitteenä (liite 2) ja sen tulosten analyysi löytyy omana alaotsikkonaan oppaan toteutus – osuudesta.

Oppaan runkoa lähdimme suunnittelemaan tavoitteen ja tehtävän mukaisesti ottaen huomioon tietoperustan pohjalta kartoitettua ja kyselylomakkeessa kohderyhmältä saatua informaatiota. Aloitimme oppaan suunnittelun kartoittamalla ensisijaisesti tärkeimmät sisällöt otsikoiksi ja tämän jälkeen keräsimme tietoa kunkin otsikon alle. Tietoperusta ja tutkittu tieto pohjustivat kaikkea oppaan sisältöä ja jouduimme jonkin verran joustamaan alkuperäisestä suunnitelmasta tuottaen tietoa raskaudenaikaisesta ratsastusharjoittelusta, sillä tutkitun tiedon ja olemassa olevien suositusten mukaan ratsastusharjoittelua ei suositella raskaana oleville putoamisriskin vuoksi.

Edeltävässä kappaleessa tekemämme havainnon perusteella päädyimme tuottamaan oppaaseen sisältöä raskauden aikaiseen ja jälkeiseen oheisharjoitteluun, jolla ylläpidetään ja kehitetään lajitaitoja. Synnytyksen jälkeen harjoitteiden siirtäminen aste kerrallaan hevosen selässä tapahtuvaan toimintaan ovat oppaan ratsastusta tukevia harjoitteita varsinaisen ratsastusharjoittelun ohjeistuksen sijaan.

Syyskuun alussa järjestimme etätapaamisen yhdessä ohjaavan opettajamme ja toimeksiantajamme kanssa. Tapaamisen tavoitteena oli saada suuntaviivoja oppaan visuaaliselle ilmeelle ja julkaisualustalle sekä oppaan käytölle tulevaisuudessa. Kävimme läpi myös oppaan sisältöä ja sen kattavuutta. Oppaan sisältöä muokkasimme yhteisvoimin tiiviimmäksi paketiksi, jonka myötä pääsimme viimeistelemään oppaan informatiivista osuutta. Saimme myös vinkkejä ja suuntaviivoja oppaaseen sisällytettävien harjoitteiden suhteen.

Opasta työstäessämme pyrimme pitämään mielessä hyvän oppaan kriteeristön ja kiinnitimme huomiota ymmärrettävään sekä selkeään kirjoitusasuun. Pyrimme tuottamaan kansankielistä, kohderyhmälle sopivaa tekstiä, joka on kuitenkin ammattimaista. Harjoitteiden suunnittelussa käytimme apuna tietoperustaa ja pohdimme, kuinka harjoitteissa voitaisiin parhaiten ottaa huomioon lajivaatimukset. Modifioimme lantionpohjan harjoitteita ja toiminnallisia harjoitteita tietoperustaan pohjautuvan tiedon ja lajikokemuksen perusteella. Ohjaava

opettajamme hyväksyi harjoitteet tavoitteenmukaisiksi ja oppaaseen sopiviksi syyskuussa 2021.

7.4 Tarkistusvaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen tuotos arvioidaan ja mahdollisesti palautetaan takaisin työstövaiheeseen tai siirretään suoraan viimeistelyvaiheeseen. Kyseessä on tarkistusvaihe, jossa ovat mukana kaikki prosessiin kuuluvat toimijat. (Salonen 2013, 18.)

Tarkistusvaiheen prosessin aloitimme muutamia viikkoja ennen tavoitteeksi asetettua seminaariajankohtaa. Tarkistusvaiheeseen kuului opinnäytetyön tuotoksen eli oppaan pilotointi ja arviointi niin ohjaavan opettajan, kuin myös toimeksiantajan puolesta. Ohjaavan opettajan palautteen pohjalta tehtyjen muokkausten ja lopullisen hyväksynnän jälkeen opas lähetettiin pilotoitavaksi kahdelle henkilölle. Oppaan pilotointi suoritettiin pyytämällä kohderyhmän edustajien mielipidettä oppaasta, sen sisällöistä ja harjoitteista. Toimeksiantajaa pyydettiin arvioimaan opasta sen mukaan, vastasiko se hänen mielestään alkupeleistä toimeksiantoa ja tehtävää. Oppaan pilotointi, arviointi ja tulokset ovat avattu myöhemmin omassa kappaleessaan.

Opinnäytetyön raportin tarkistusvaihe kattoi tekstin oikolukua, muutamien käsitteiden lisäämistä tietoperustaan sekä lähdeviitteiden ja -luettelon tarkistusta. Tarkistusvaihe vei yllättävän paljon aikaa ja palasimme oikolukemisen pariin useita kertoja prosessin aikana.

7.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheelle on tärkeää varata aikaa, koska se voi kestää yllättävänkin pitkään. Tämän vaiheen aikana on viimeisteltävä tuotos ja raportti. Näistä kahdesta muodostuu toiminnallinen opinnäytetyö. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyömme viimeistelyvaiheeseen kuului oppaan viimeistely tarkistusvaiheessa saadun palautteen pohjalta. Luovutimme valmiin oppaan toimeksiantajan haltuun. Oppaan luovuttamisen yhteydessä luovutimme toimeksiantajalle myös käyttöoikeudet Youtube -tilille, jossa oppaan QR -koodin kautta toimivat harjoitteiden videot sijaitsevat.

Opinnäytetyön raportin viimeistelyvaiheeseen kuului vertaisarviointi, jolloin fysioterapeuttiopiskelijat arvioivat toistensa työtä annettujen kriteerien mukaisesti. Vertaisarviointi tehtiin ennen seminaariesitystä, lähes valmista työtä arvioiden. Opinnäytetyötä esiteltiin seminaarissa, jossa vertaisarvioinnin tehneet opiskelijat antoivat palautteen työstämme. Vertaisarvioinnista saadusta palautteesta oli hyötyä raportin viimeistelyvaiheessa, sillä vertaisarvioijien tekemän oikolukemisen myötä esiin nousi muutamia kirjoitusvirheitä, jotka meiltä oli jäänyt huomauttamatta.

Seminaariesityksessä saimme rakentavaa palautetta niin ohjaavalta opettajalta, kuin myös vertaisarvioijilta. Seminaarin jälkeen viimeistelimme opinnäytetyömme raportin palautusta varten. Viimeiset työvaiheet kattoivat tiivistelmän ja abstraktin tarkastamisen, raportin oikolukemisen ja valmiin raportin palauttamisen.

Viimeisimpänä vaiheena Salosen (2013, 19) mallin mukaan on valmis tuotos. Se sisältää päätöksen, esittämisen ja levityksen. Tässä vaiheessa konkreettinen tuote on syntynyt prosessin myötä. Konkreettinen tuote, esimerkiksi opas, erottaakin toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä.

8 Oppaan toteutus

8.1 Oppaan työprosessin kuvaus

Aloitimme oppaan laatimisen kartoittamalla aihealuetta toimeksiantajan antaman tehtävän ja opinnäytetyön tavoitteen mukaisesti. Keräsimme kattavan tietoperustan oppaan ja kyselyn laatimisen tueksi. Käytimme apuna tutkimuksia ja kirjallisuutta raskauteen, raskausajan liikuntaan, raskausajan mukanaan tuomiin kehon fysiologisiin muutoksiin sekä ratsastusharjoitteluun liittyen. Pohdimme samalla, millaisia tekijöitä raskauden aikaisessa ratsastusharjoittelussa tulisi ottaa huomioon. Yhdistimme pohdintaamme tietoperustasta esiin nousseisiin asioihin.

Oppaan laatimisen tukena käytimme Webropol -työkalulla tehtyä kyselylomaketta (liite 2), jonka tarkoituksena oli kartoittaa ratsastavien äitien kokemuksia ratsastuksen ja raskauden yhdistämisestä. Kyselyn avulla pyrimme kartoittamaan, millaisissa asioissa kohderyhmä kaipaisi eniten tietoa ja tukea, jotta osaisimme oppaassa parhaiten antaa informaatiota juuri näihin aiheisiin liittyen. Vastaajat kyselyyn kerättiin sosiaalisessa mediassa Facebookin ratsastajat -ryhmässä julkaistun saatekirjeen (liite 1) muodossa. Saatekirjeeseen vastanneet, kriteerit täyttävät henkilöt saivat linkin vastataksaan kyselyyn. Kysely toteutettiin anonyymina, eikä vastaajien mitään henkilötietoja tallennettu. Kyselyyn osallistui yhteensä 18 vapaaehtoista, vähintään tunnin viikossa ratsastavaa ja kahden vuoden sisään alateitse synnyttänyttä naista.

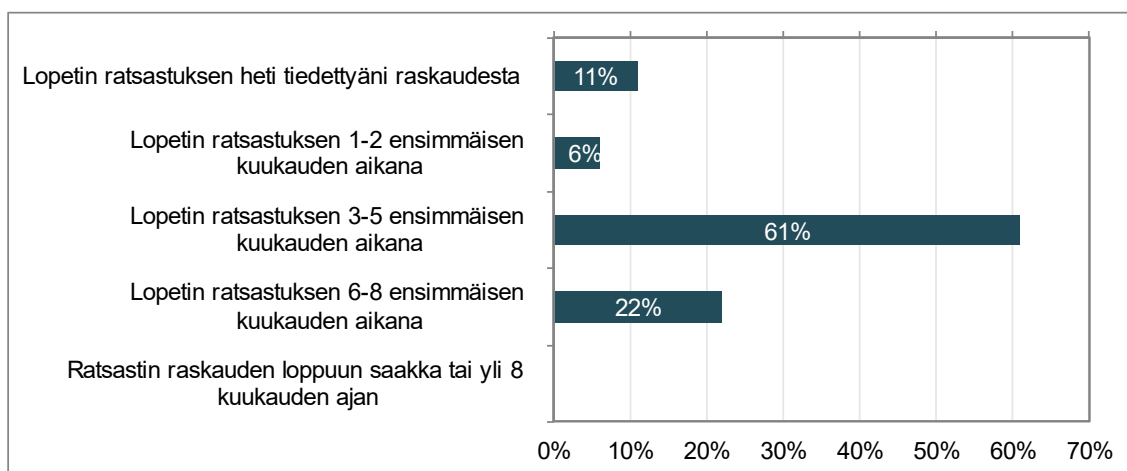
Kyselylomake sisälsi 32 kysymystä, joiden avulla kartoitettiin vastaajien ikää, ratsastusharrastuksen kestoa ja tasoa sekä muita lajeja ennen raskautta, raskauden aikana ja sen jälkeen. Edellä mainittujen lisäksi kyselylomake sisälsi kysymyksen ratsastusharjoitteluun paluusta synnytyksen jälkeen. Kartoitimme myös synnytysten määrää sekä raskauksien ja synnytysten mahdollisia komplikaatioita, lantionpohjan toimintahäiriöitä, vatsalihasten erkaumaa, kipu- ja pelkokokemuksia raskauden aikana ja sen jälkeen sekä raskauden vaikutusta yleiseen toimintakykyyn ja liikunnan harrastuneisuuteen. Lisäksi kartoitimme vastaajien saamaa ohjausta sekä kokemuksia ohjauksesta raskauden aikaiseen liikunnan-, ratsastuksen- ja lantionpohjan harjoitteluun.

Kysely sisälsi avoimia ja monivalintakysymyksiä. Kokemuksia kartoittavat kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jotta vastaajien henkilökohtainen kokemus tulisi paremmin esille. Monivalintakysymysten avulla selvitettiin muun muassa synnytysten ja liikunnan harrastuneisuuden määrää. Osa kysymyksistä aukesi vain, mikäli vastaaja antoi edeltävään kysymykseen tietyn vastauksen. Näin ollen kaikki kyselylomakkeen kysymykset eivät välttämättä olleet jokaisen vastaajan kyselyssä mukana.

8.2 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi 18 kohderyhmän edustajaa. Kaikki kyselylomakkeen vastaajat, keski-ikänsä 31-vuotta, ovat harjoittaneet ratsastusta vähintään 11 vuotta. Ratsastuksen harrastamisen tasoksi 6 ilmoitti harrasteratsastajan, 2 ratsastuskoulussa ratsastavan, 7 harrastekilpailijan, 2 ammattiratsastajan ja 1 ammatillisen kilparatsastajan. Yli 50 % vastaajista ilmoitti harrastaneensa ratsastusta 5 tuntia tai enemmän viikossa ennen raskautta. Kaikki vastaajat ilmoittivat harrastavansa myös muuta liikuntaa ja aktiivisuutta ratsastuksen ohella. Keskimääräinen harjoitusaika kaikkien vastanneiden keskuudessa muulle, kuin ratsain tapahtuvalle liikunnalle oli 2 tuntia viikossa.

Ratsastuksen harjoittamista raskauden aikana kartoitettiin monivalintakysymyksellä. Vastaajista 2 oli lopettanut ratsastuksen välittömästi saatuaan tiedon raskaudesta, 1 lopetti ensimmäisen kahden kuukauden aikana. Vastaajista 11 lopetti ratsastusharjoittelun raskauden 3–5 ensimmäisen kuukauden aikana ja 4 vastaajaa ilmoitti lopettaneensa ratsastusharjoittelun 6–8 kuukauden aikana. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Ratsastusharjoittelua raskausaikana kartoittavan kysymyksen tulokset.

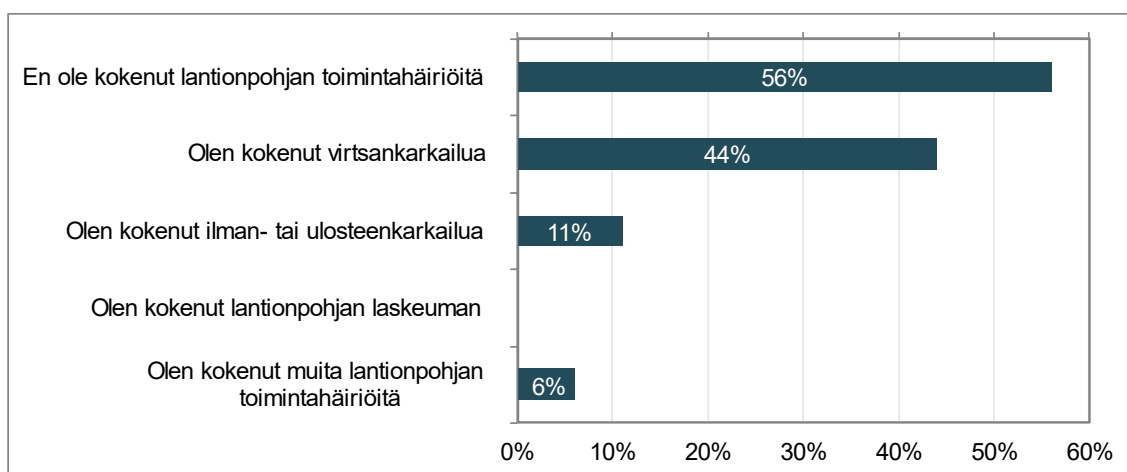
Ratsastusharjoittelun ohella vastaajat ilmoittivat raskausajan liikunnaksi muun muassa kävelylenkit, kevyet tallityöt ja muun hyötyliikunnan sekä joogan ja pilatesin. Keskiarvo liikunnan harrastuksen määrälle oli 2 h/vko. Avoimessa kysymyksessä moni ilmoitti pitäneensä jonkin asteisen fyysisen aktiivisuuden yllä raskauden loppuun saakka, mutta osa mainitsi vastauksissa tarpeen harjoittelun kuormituksen ja keston vähentämiseen loppuraskaudesta. Osa oli lopettanut liikunnan harjoittamisen, kuten kävelylenkit ja muun oheisharjoittelun 3–6 ensimmäisen raskauskuukauden aikana. Myös koronan ilmaantuminen vaikutti osan liikunnan harrastuneisuuteen ja aktiivisuuteen raskausaikana.

Kyselyyn vastanneista 13 oli ensisynnyttäjiä, 3 vastaajaa ilmoitti kaksi synnytystä, 1 vastaaja kolme synnytystä ja 1 viisi tai useamman synnytyksen. 6 vastaajaa olivat synnyttäneet viimeisen kuuden kuukauden aikana, 3 vastaajaa ilmoitti synnyttäneensä 6–9 kuukautta sitten, 3 vastaajaa oli synnyttänyt 10–12 kuukauden sisään, 3 vastaajaa 13-18 kuukauden sisään ja loput 19-24 kuukauden sisään.

Yli 50 % kyselyyn vastanneista ilmoitti raskauden sujuneen ongelmitta. Kahdeksalla vastaajalla oli ilmennyt ongelmia raskauden aikana. Vastaajien kuvaamat ongelmat olivat raskausmyrkytys sekä sen kohonnut riski, aikaisempien tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien provosoituminen, liitos- ja selkävivot, raajojen puuttuminen, rannekanavan oireyhtymä sekä voimakas raskauspahoinvointi.

Kyselyyn vastanneista yli 50 % ilmoitti synnytyksen sujuneen ongelmitta. Vastaajista 7:llä ilmeni ongelmia synnytyksessä. Ongelmia vastaajat kuvasivat seuraavasti: synnytyksen käynnistys komplikaatioiden vuoksi, imukuppiavusteinen synnytys, kasvotarjonta, pitkä ponnistusvaihe ja jännittynyt lantionpohja sekä repeämät ja lapsella ilmenneet hengitysvaikeudet.

Lantionpohjan toimintahäiriöitä kartoittavaan kysymykseen 10 vastaajaa ilmoitti, etteivät he ole kokeneet lantionpohjan toimintahäiriöitä. Kahdeksalla vastaajalla on ilmennyt virtsankarkailua sekä kahdella ilman ja ulosteen karkailua. Yksi vastaajista ilmoitti kokeneensa jonkin muun lantionpohjan toimintahäiriön. (Kuvio 8.) Vastaajista 15 ilmoitti, että heiltä on tutkittu vatsalihasten erkauma. Näistä vastaajista 10:llä ei ole todettu vatsalihasten erkaumaa. Vastaajista kolme ilmoitti, että heiltä ei ole tutkittu vatsalihasten erkaumaa.

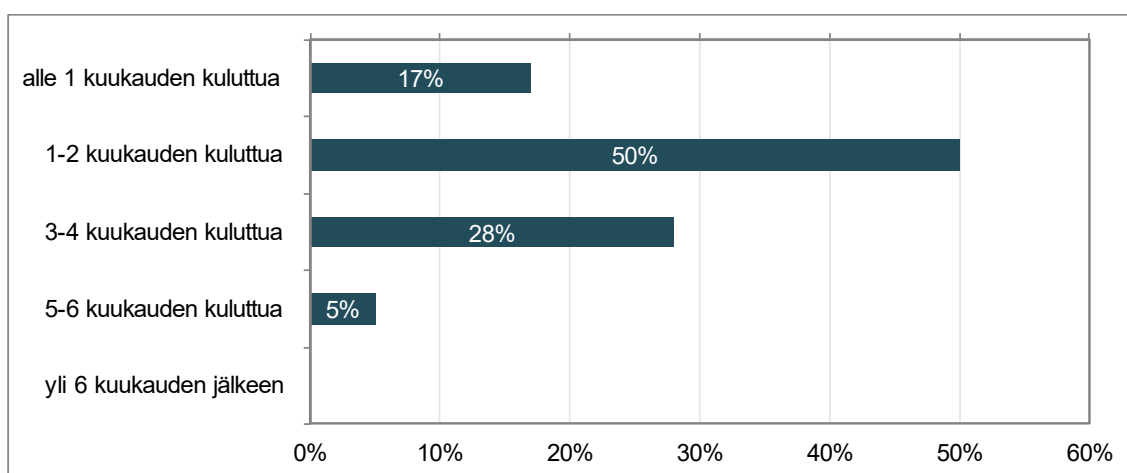


Kuvio 8. Lantionpohjan toimintahäiriöitä kartoittavan kysymyksen tulokset.

Avoin kysymys, jolla pyrittiin kartoittamaan vastaajien kokemia lantion ja alaselän alueen kipuja keräsi runsaasti monipuolisia vastauksia. Neljä vastaajaa ilmoitti, ettei kokenut raskauden aikana tai sen seurauksena minkäänlaisia kipuja kyseisellä alueella. Useat vastaajat ilmoittivat alaselän kipeytyneen raskauden loppuvaiheilla, muutama vastaaja ilmoitti liitoskipuja lantion ja lonkkien sekä SI-nivelen alueella. Instabiiliteetin kaltaiseksi kuvattua häpyliitoksen liikkumista ja väljyyttä kuvasi yksi vastaajista. Osa vastaajista ilmoitti ongelmien jatkuneen

myös raskauden jälkeen. Osa kuitenkin ilmoitti vaivojen helpottaneen keskimäärin muutaman kuukauden ja viimeistään vuoden kuluttua synnytyksestä.

Monivalintakysymyksellä kartoitimme naisten ratsastusharjoitteluun paluuta synnytyksen jälkeen. Kolme vastaaja ilmoitti aloittaneensa ratsastusharjoittelun alle kuukauden kuluttua synnytyksestä, 9 vastaajaa kertoi aloittaneensa 1–2 kuukauden kuluttua, 5 vastaajaa 3–4 kuukauden kuluttua ja 1 vastaaja 5–6 kuukauden kuluttua. Kukaan vastaajista ei ollut odottanut yli puolta vuotta ennen ratsastusharjoitteluun paluuta. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Ratsastusharjoitteluun paluuta kartoittavan kysymyksen tulokset.

Avoimella kysymyksellä määrittelimme vastaajien kokemuksia raskauden ja synnytyksen vaikutuksesta heidän kehonsa toimintakykyyn ratsailla. Vastaukset olivat jälleen hyvin moninaisia, mutta yhteneväistä vastauksissa oli lähes kaikkien vastaajien ilmoittama kokemus aikaisempaa heikommasta ja voimattomammasta keskivartalosta. Muutama ilmoitti kokevansa ponnistelun ja ratsastuksen aikana virtsankarkailua. Osan kokemus omasta asennosta ja tasapainosta sekä sen hallinnasta oli merkittävästi heikentynyt. Kaksi vastaajaa ilmoitti heikentyneestä peruskunnosta, joka ilmeni väsymisenä, voimakkaana puuskuttamisena ja hikoiluna. Raskaudenaikaiset liitoskivut mainittiin yhdessä vastauksessa syyksi lopettaa ratsastusharjoittelu suunniteltua aikaisemmin.

Vastaajien kokemia ongelmia raskauteen ja ratsastusharjoitteluun liittyen kartoitettiin avoimella kysymyksellä, jossa vastaajia pyydettiin kuvaamaan raskauden aiheuttamia ongelmia ratsastuksessa suoriutumiselle omin sanoin. Moni kertoi vatsalihasten toiminnan muuttumisen aiheuttaneen suuria haasteita istunnan ja tasapainon kannalta. Osa mainitsi paineen tunteen vatsan alueella etenkin loppuraskaudesta. Ongelmina mainittiin myös liitos- ja muut kivut sekä pahoinvointi ja heikentynyt jaksaminen. Monille ongelmat olivat merkinä ratsastusharjoittelun lopettamiselle.

Kysymykset 22. ja 23. kartoittivat vastaajien kokemusta oman kehon toiminnasta ratsastajana numeraalisella asteikolla 0–10, jossa vastaajat arvioivat kehonsa toimintakykyä ennen raskautta ja sen jälkeen ratsastusharjoittelun näkökulmasta. Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin antamaan numeraalinen arvosana kehon toimintakyvylle ratsastajana ennen raskautta. Yhdeksän vastaajaa antoi arvosanan 8. Neljä vastaajaa arvosanan 7, kolme vastaajaa arvosanan 9 ja kaksi vastaajaa arvosanan 10. (Kuvio 10.)

Toisessa kysymyksessä vastaajat arvioivat numeraalisesti kehon toimintakykyä ratsastajana raskauden ja synnytyksen jälkeen. Arvosanat jakoutuivat merkittävästi ensimmäiseen kysymykseen verrattuna. Yksi vastaaja antoi arvosanan 1, yksi arvosanan 2, yksi arvosanan 3, yksi arvosanan 4 ja yksi arvosanan 5. Kahdeksan vastaajaa oli antanut arvosanan 6, kaksi arvosanan 7, yksi arvosanan 8 ja kaksi arvosanan 9. (Kuvio 11.) Keskiarvot vastaajien antamille numeraalisille arvosanoille kehon toimintakyvystä ratsastajana ennen raskautta oli 8,2 ja raskauden jälkeen 5,7.

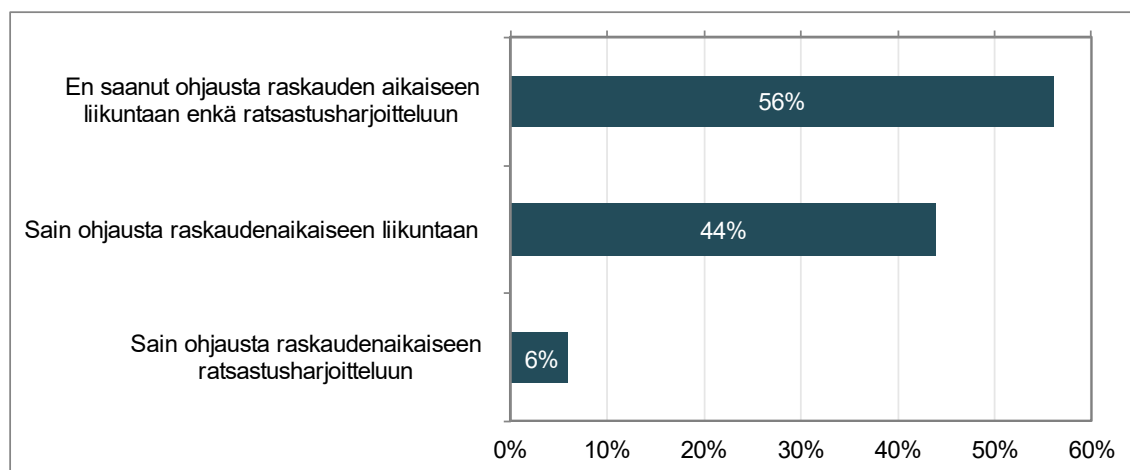
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			n = 0 0 %				n = 13 72,2%		n = 5 27,8%	
0 0 %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	4 22,2%	9 50 %	3 16,7%	2 11,1%

Kuvio 10. Kehon toimintakykyä ratsastusharjoittelun näkökulmasta ennen raskautta kartoittavan numeraalisen kysymyksen tulokset.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 13 72,2%						n = 3 16,7%		n = 2 11,1%		
0	1	1	1	1	1	8	2	1	2	0
0 %	5,5%	5,5%	5,6%	5,6%	5,6%	44,4%	11,1%	5,6%	11,1%	0 %

Kuvio 11. Kehon toimintakykyä ratsastusharjoittelun näkökulmasta raskauden jälkeen kartoittavan numeraalisen kysymyksen tulokset.

Kahdeksan vastaajaa ilmoitti saaneensa ohjeistusta raskauden aikaiseen liikuntaharjoitteluun. Näistä seitsemän oli saanut ohjeistusta neuvolasta. Kaksi vastaajista oli saanut ohjeistusta fysioterapeutilta. Raskauden aikaiseen ratsastusharjoitteluun ohjeistusta sai vain yksi vastaajista. Kymmenen vastaajaa ei saanut ohjeistusta liikunta- tai ratsastusharjoitteluun raskauden aikana. (Kuvio 12)



Kuvio 12. Raskauden aikaisen liikunnan ja ratsastusharjoittelun ohjeistusta kartoittavan kysymyksen tulokset.

Kartoitimme kyselyssä myös vastaajien kokemuksia ohjeistuksen riittävydestä. Seitsemän vastaajaa koki saaneensa riittävästi ohjeita raskauden aikaiseen liikunta- ja ratsastusharjoitteluun. 11 vastaajaa koki saamansa ohjeistuksen riittämättömäksi. Kyselyyn vastanneet olisivat toivoneet enemmän ohjeistusta turvalliseen liikuntaan ja ratsastusharjoitteluun, lihaskunnan ylläpitoon raskauden aikana sekä lantionpohjan harjoitteluun ja rentouttamiseen. He toivoivat myös

ohjeita ja apua riskien tiedostamiseen ilman terveydenalan ammattilaisten kauhistelua. Yksi vastaaja ilmoitti salanneensa ratsastusharjoittelun neuvolassa, koska tiesi hoitajan kieltävän ratsastusharjoittelun raskauden aikana.

Kyselyssämme ilmenneen toimintaongelman vuoksi lantionpohjan harjoittamiseen liittyvä kysymys tavoitti vain kolme vastaajaa, mutta kaikki kolme ilmoittivat saaneensa ohjeistusta lantionpohjan harjoittamiseen raskauden aikana tai sen jälkeen. Vastaajat ilmoittivat saaneensa ohjeistusta neuvolasta.

Pelkoja ratsastukseen tai liikuntaan liittyen raskausaikana sekä sen jälkeen ilmoitti kokeneensa 7 vastaajaa. Mainitut pelot olivat kohdun laskeuma ja vatsalihasten erkauman paheneminen. Esiin nousi myös huoli sikiön turvallisuudesta.

Raskauden vaikutusta ratsastukseen ja muun harrastetun liikunnan määrään kartoitimme avoimella kysymyksellä. Vastaukset olivat moninaisia ja osin jopa ristiriitaisia. Osalla raskaus ja sen jälkeinen aika ovat lisänneet fyysistä aktiivisuutta, osalla vähentäneet. Ratsastuksen osalta tauko on ollut väistämätön jokaisen vastaajan kohdalla ja joitakin vastaajia tämä oli harmittanut. Raskausajan pahoinvointi on useamman vastaajan liikunnan määrää vähentänyt syy. Lapsiarjen ajankäytölliset syyt ovat myös useamman vastaajan mukaan vaikuttaneet liikunta- ja ratsastusharjoitteluun.

8.3 Valmis opas

Valitsimme oppaan tärkeimmiksi sisällöiksi tietoperustaan ja kyselyn vastauksiin perustuen seuraavat aihealueet: raskauden aiheuttamat fyysiset muutokset keholle, lantionpohjan rakenne ja toiminta, ratsastuksen vaatimukset ratsastajan keholle, raskausajan ja synnytyksen jälkeiset liikuntasuosituksiset (UKK 2019). Lisäksi laadimme kattavan harjoitepankin, jossa kaikki liikkeet on esitetty tekstin lisäksi myös kuvin ja videoin. Lisäsimme informatiivisen tiedon lisäksi oppaaseen myös aiheeseen perehdyttävän johdannon ja tekijät sekä toimeksiantajan esittelevät loppusanat.

Harjoitepankkiin sisältyvien harjoitteiden suunnittelun perustana toimi tutkittu tieto lantionpohjan harjoittelusta sekä raskausaikaan ja synnytyksen jälkeiseen aikaan laaditut liikuntasuositukset. Tutkimustiedon lähteenä käytimme Heiskanen ym. (2020) kirjoittamaa kirjaa ”Lantionpohjan fysioterapia”, Käypä hoito -suosituksia ja Mäennenä ym. (2019) kirjoittamaa kirjaa ”Voimaharjoittelu – teoriasta parhaisiin käytäntöihin”. Kyselytutkimuksesta selvisi, millaisiin tekijöihin ratsastavat äidit kokivat eniten raskauden ja sen aiheuttamien muutosten vaikuttaneen. Harjoitteiden suunnittelussa pyrimme ottamaan huomioon myös nämä edellä mainitut tekijät.

Modifioimme tietoperustasta löytämiämme harjoitteita toiminnallisiksi, ottaen huomioon lajivaatimukset. Harjoitteet tuotimme oppaaseen tekstimuodossa sekä kuvina ja QR-koodien kautta saatavina videoina. Tällä pyrimme takaamaan harjoitteiden hyvän saavutettavuuden, jotta oppaasta ja sen sisällöstä olisi hyötyä mahdollisimman suurelle kohderyhmälle.

Harjoitepankkiimme sisältyvät harjoitteet ovat sovellettavissa niin raskausaikaan kuin synnytyksen jälkeiseenkin aikaan. Harjoitepankin yhteyteen laadimme yleisen ohjeistuksen, jonka avulla raskaana oleva ja synnyttänyt äiti voi valita oman kehonsa tilanteeseen soveltuvat harjoitteet sekä edetä harjoittelussa progressiivisesti.

Varsinaiseen ratsain tehtävään harjoitteluun emme antaneet ohjeita tai suositusta, koska tutkimustieto ei puolla ratsastusharjoittelua raskausaikana, eikä välittömästi synnytyksen jälkeen. Tekemämme oppaan avulla kohderyhmä voi arvioida oman kehonsa palautumisen tilaa harjoitteissa etenemisen sekä yksilöllisessä jälkitarkastuksessa tehtyjen havaintojen perusteella. Liitimme oppaaseen UKK-instituutin liikuntasuositukset raskausaikaan sekä synnytyksen jälkeiseen aikaan, sillä ratsastavalle äidille on suotuisaa ylläpitää peruskuntoa ja sen osa-alueita liikuntasuositusten mukaisesti.

Oppaan visuaalisen ilmeen loimme Canva -suunnittelutyökalun avulla. Toimeksiantajaltamme saimme ohjeeksi luoda ammattikäyttöön soveltuvan oppaan, joten saimme hyvin vapaat kädet muun muassa värimaailman suhteen. Visuaalinen ilme muotoutui tekemällä ja kokeilemalla. Värimaailma valikoitui hyvin nopeasti ja säilyi samana läpi prosessin. Asiatekstien yhteyteen sisällytetyt kuvat vaihtuivat useaan otteeseen ja löysivät lopullisen paikkansa usean päivän työstämisen jälkeen.

Alkuperäisenä suunnitelmanamme oli, että harjoitepankkiin sisällytettävät videot tehtäisiin yhteistyössä media-alan opiskelijoiden kanssa. Kysyimme yhteistyömahdollisuutta useammalta opiskelijalta, mutta yhteistyötä emme tämän prosessin osalta saaneet solmittua opiskelijoiden omien kiireiden vuoksi. Kuvat ja videot kuvasimme sekä editoimme itse. Malliksi kuviin ja videoihin saimme ratsastusta aktiivisesti harrastavan naisen, jonka kanssa yhteistyö sujui moitteettomasti. Mallin kanssa allekirjoitimme kuvauslupasopimuksen (liite 3), jolla varmistimme mallin suostumuksen kuvauksiin. Sopimuksessa tiedotimme mallia siitä, millaiseen käyttöön kuvia ja videoita käytetään sekä kenen nähtäville ne tulevat ja kuka omistaa niiden käyttöoikeuden. Malli on myös sopimuksen myötä tietoinen, ettei kuvia jo julkaistusta ja käyttöön otetusta oppaasta voida enää poistaa. Muutoin käytimme oppaan visuaalisissa sisällöissä Canva -sovelluksen omia kuvapankin ilmaisgrafiikoita.

8.4 Valmiin oppaan pilotointi ja arviointi

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena syntyneen oppaan pilotoimme lähettämällä sen kahdelle henkilölle, jotta saisimme oppaasta palautetta myös kohderyhmän edustajilta. Toinen henkilöistä on parhaillaan raskaana oleva ja aktiivisesti ratsastusharjoittelua harrastava, toinen aktiivisesti ratsastusharjoittelua harrastava. Pilotointiin osallistuneilta henkilöiltä saimme hyvää palautetta. He mainitsivat sisällön olevan sopivan informatiivinen ja selkeä. Toinen heistä kertoi visuaalisen ilmeen olevan mielenkiintoa ylläpitävä. Anatomisiin kuviin kyseinen asiakas toivoi

selkeyttä. Kumpikin nosti palautteessaan esiin QR-koodien moitteettoman toimivuuden ja liikevideoiden selkeyden.

Raskaana oleva henkilö pohti harjoitteiden sopivan oheisharjoitteluun niin raskausaikana kuin synnytyksen jälkeenkin, mutta myös myöhemmin varsinaisen ratsastusharjoittelun oheen. Hän nosti palautteessaan esiin myös sen, kuinka haastavaa voi olla löytää ratsastuksen oheisharjoitteluun soveltuvia liikkeitä, koska kyseinen laji perustuu pitkälti ratsastajan ja hevosen tunnesiteeseen. Tällaista tunnesidettä ei hänen mukaansa voi löytää tai oppia muilla keinoin, kuin ratsastamalla. Palautteensa henkilö tiivistää vielä loppuun sanoin ”Minusta olette onnistuneet työssänne hyvin”.

Valmiin oppaan arvioinnissa merkittävää oli myös toimeksiantajan palaute. Oppaan valmistuttua lähetimme valmiin tuotoksen toimeksiantajalle ja pyysimme häneltä palautetta. Toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen tuotokseen ja mainitsi palautteessaan oppaan ulkoasun olevan kaunis ja selkeä. Toimeksiantajan kokemus oli, että oppaassa on paljon informatiivista sisältöä, josta olettaa oppaan kohderyhmän ja lukijan saavan paljon tietoa ja apua omaan tilanteeseensa. Toimeksiantajan toiveesta suunnittelemme oppaan esittelyä hevosalan seminaarissa Tampereen Hevoset 2022 -messuilla 9-10.4.2022.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka ratsastusharjoittelua voidaan toteuttaa turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti raskauden aikana sekä kuinka turvata tavoitteenmukainen, mutta turvallinen lajiharjoitteluun paluu raskauden jälkeen. Tavoitteena oli myös selvittää odottavan ja synnyttäneen naisen kehoon kohdistuvia muutoksia sekä niiden vaikutusta kehon toiminnallisuuteen ja suorituskykyyn ratsastuksen aikana. Opinnäytetyön tehtävänä oli laatia opas turvalliseen ja tarkoituksenmukaiseen raskauden aikaiseen ja jälkeiseen ratsastusharjoitteluun.

Opinnäytetyön tavoitteen saavutimme tiedonhaun ja ratsastaville äidille suunnatun kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyön tehtävä muokkautui prosessin edetessä mukailemaan nykyisiä raskausajan liikuntasuosituksia, joiden mukaan ratsastus ei ole suotavaa raskausaikana. Päädyimme valitsemaan oppaaseen harjoitteita, joilla odottava äiti voi ylläpitää lajitaitojaan vaarantamatta omaa tai lapsensa terveyttä.

Pohdinnan luvuissa syvennymme opinnäytetyön oppimisen prosessiin, kyselylomakkeesta saatavien tulosten pohdintaan, laaditun tuotoksen arviointiin sekä lopullisen tuotoksen hyödynnettävyyteen, luotettavuuteen ja eettisyyteen. Pohdinnassa tuomme esiin näkemyksemme koko opinnäytetyöprosessin ja sen aihealueen hallinnasta laajana sekä opettavaisena kokemuksena.

9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön ja sen tuotoksena syntyneen oppaan laatiminen on ollut hyvin mielenkiintoista ja opettavaista. Olemme päässeet haastamaan itseämme monipuolisesti etsiessämme tutkittua tietoa, sopivaa kirjallisuutta ja fysioterapian keinoja liittyen ratsastavien äitien ratsastus- ja oheisharjoitteluun. Haasteita on aiheutunut muun muassa siitä, että ratsastukseen ja raskauteen liittyviä tutkimuksia ei ole tehty. Opinnäytetyöprosessin aikana olemmekin yhdistäneet eri tutkimuksista sekä teoreettisista sisällöistä saamaamme tietoa ja koonneet sen perusteella päätelmiä sopivista harjoitteista sekä tiedosta, jota voimme turvallisesti ja tavoitteenmukaisesti oppaassamme jakaa.

Ammatillista kasvua on tapahtunut läpi opinnäytetyöprosessin useilla eri osa-alueilla. Osaamiskompetensseja olemme päässeet haastamaan niin fysioterapian osaamisessa, kuin itsensä kehittämisessäkin. Olemme oppineet tiedonhausta ja tutkimustiedon analysoinnista sekä tiedon keräämisestä kyselylomakkeen avulla. Olemme syventäneet osaamistamme äitiys- ja lantionpohjan

fysioterapiaan, jonka myötä ymmärrämme näiden osa-alueiden vaikutuksia yksilön kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja ratsastusharjoitteluun. Opinnäytetyöprosessin aikana hankkimamme osaaminen on toki sovellettavissa myös muihin liikuntalajeihin kuin ratsastukseen.

Fysioterapian alan sisäisen tiedon sekä tutkitun kirjallisen tiedon soveltaminen ratsastukseen liittyvään kirjalliseen ja koettuun tietoon on ollut uutta ja opettavaista. Koetulla tiedolla tarkoitamme tässä juuri kyselylomakkeen kautta saatua informaatiota ratsastusta harrastavilta äideiltä. Opinnäytetyöprosessissamme on yhdistynyt niin teoreettinen tieto, kuin myös käytännön kokemukset ja niiden arviointi.

Ammatillista kasvua on tapahtunut myös kommunikoinnin ja yhteistyötaitojen osalta. Haasteeksi ovat muodostuneet yhteisen ajan puute ja yhteisen suunnitelman luominen. Opintojaksojen päällekkäisyyksien vuoksi emme päässeet syksyn aikana työstämään opinnäytetyötä kevään lailla eli yhdessä tehden. Olemme kuitenkin opetelleet joustamaan työskentelytavoissamme, pitäen mielessä yhteisen päämäärän eli laadukkaan oppaan ja opinnäytetyön tekemisen. Haasteet olemme ratkaisseet avoimella keskustelulla ja kommunikoinnilla. Olemme tasavertaisesti tuoneet omat toiveet ja tuntemukset esille. Yhteistyömme ja dialogisuutemme ovat kehittyneet prosessin edetessä merkittävästi.

Yhteistyötaitoja ja kommunikointia olemme kehittäneet myös muihin opinnäytetyön prosessiin liittyvien verkostojen avulla. Ohjaava opettajamme antoi meille neuvoja opinnäytetyön kehittämiseen rakentavin, mutta omaan oivaltamiseen ohjaavin kommentein. Lisäksi otimme yhteyttä opinnäytetyömme toimeksiantajaa säännöllisesti, jotta opinnäytetyön tuotos olisi toivotun kaltainen.

Seuraavaa opinnäytetyön kaltaista tiimi- tai parityönä tehtävää prosessia lähtisimme työstämään kiinnittäen huomiota huolellisempaan suunnitteluun, selkeään työnjakoon ja parempaan aikataulutukseen. Opinnäytetyöprosessi olisi sujunut stressittömämmin, mikäli olisimme kiinnittäneet huomiota edeltäviin seikkoihin jo suunnitteluvaiheessa.

Opinnäytetyössämme aihekokonaisuudet ovat laajoja ja prosessissa on ollut paljon uutta opittavaa. Jasmin on kokenut ratsastaja ja hevosurheilu on hänelle ennestään tuttua. Äitiysfysioterapiasta ja lantionpohjan toiminnasta enemmän ennakkotietoa on taas ollut Emilialla, joka on opintojensa aikana suunnannut osaamistaan ja kiinnostustaan kyseisille aihealueille. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme jakaneet tietoa ja osaamista toisillemme, taataksemme yhtenevän ja ehjän kokonaisuuden sekä turvataksemme koko opinnäytetyön aihealueen oppimisen. Olemme aktiivisesti etsineet tieteelliseen tietoon perustuvaa tietoa. Tiedonhankintaan olemme käyttäneet apuna luotettavia ja monipuolisia lähteitä.

Oppimisen kannalta opinnäytetyöprosessi on ollut hyödyllinen ja lisännyt monipuolisia taitoja, joita fysioterapiassa tarvitaan myös kliinisen osaamisen ja konkreettisen asiakastyöskentelyn lisäksi. Osaamme opinnäytetyöprosessiin liittyneiden vaiheiden myötä nyt myös tietoteknisiä taitoja, joita emme hallinneet ennen prosessia. Videoiden kuvaaminen, editointi ja erilaisten sovellusten käyttö oppaan, ohjeiden ja harjoitusten laatimiseen on tullut opinnäytetyöprosessin myötä tutuksi. Myös kyselylomakkeen laatiminen, tulosten raportointi ja niiden pohjalta päätelmien tekeminen kaikkine muine vaiheineen on opinnäytetyöprosessin myötä tullut tutummaksi.

9.2 Kyselyn tulokset osana oppaan laatimista

Kyselyn vastaajajoukko koostui hyvin eri-ikäisistä naisista, jotka harrastavat ratsastusta monella eri tasolla harrasteratsastajasta ammattilaisiin. Näin ollen tuloksia on helpompi soveltaa eri ikäisiin, useammalla tasolla ratsastaviin äiteihin. Kaikki vastanneet olivat harrastaneet ratsastusta yli 11 vuotta, mikä toisaalta on hyvä asia, sillä heidän kehonsa ovat varmasti harjaantuneet lajin vaatimuksiin. Kyselyn tulokset eivät kuitenkaan välttämättä ole suoraan johdettavissa aloittelevan tai vähän ratsastaneen äidin kehon toimintaan.

Hyttisen ja Häkkisen (2019) tekemän tutkimuksen mukaan suomalainen keski-vertoratsastaja ei ole juurikaan liikkumatonta verrokkikansalaista paremmassa kunnossa aerobisella suorituskyvyllä ja VoMax2 -arvolla mitattuna. Tämän tutkimustiedon perusteella kyselyymme vastanneiden liikunnan ja aktiivisuuden määrä yllätti meidät positiivisesti. Vastaajat toivat esiin useita erilaisia liikuntamuotoja, jonka perusteella voisikin todeta, että ratsastuksen lisäksi ratsastavat äidit toteuttavat muuta liikuntaa monipuolisesti.

Kyselyn tarkoituksena oli osaltaan kartoittaa myös raskauden ja ratsastuksen turvallisuustekijöitä sekä niin sanottuja merkkejä, joista äidit tiesivät ratsastuksen lopettamisen ajankohtaiseksi raskauden turvallisuuden kannalta. Vastaajat olivat lopettaneet ratsastusharjoittelun pääsääntöisesti silloin, kun vatsa oli alkanut painamaan, ratsastaminen oli aiheuttanut epämiellyttäviä tuntemuksia tai kipuja joihinkin kehon osiin. Ainoastaan yksi vastaaja mainitsi lopettaneensa ratsastuksen välittömästi saatuaan tiedon raskaudesta, sillä hänellä oli aikaisemman raskauden jälkeinen onnettomuus tuoreessa muistissa. Kirjallisuuskatsauksessa ilmenneisiin, kehon kudosten ja tuki- ja liikuntaelimestön jännevyyteen vaikuttaviin hormonaalisiin muutoksiin liittyen voidaan päätellä, että ratsastusharjoittelu raskauden aikana ja liian aikaisin sen jälkeen on riski myös tuki- ja liikuntaelimestölle.

Tulosten perusteella voimmekin todeta ratsastavien äitien olevan rohkeita riskinottajia, jotka haluavat harrastaa lajiharjoittelua myös läpi raskauden. Nykyinen tutkimustieto ei kuitenkaan puolla ratsastusharjoittelua, joten oppaamme ei kannusta eikä anna neuvoja raskauden aikana ratsastamiseen, vaikkakin todennäköisesti se olisi kohderyhmässä toivottua.

Terveystieteiden toimesta vastaajat ilmoittivat kohdanneensa neuvoja lopettaa ratsastusharjoittelu raskausaikana. Yksi vastaajista ilmoitti salanneensa ratsastusharjoittelun, sillä tiesi sen olevan paheksuttu asia neuvolan työntekijän näkökulmasta. Turvallisuutta ja harjoittelun oikeanlaista toteuttamista ajatellen harjoittelun salaaminen ei mielestämme tue odottavan äidin ja syntymättömän lapsen terveyttä pidemmän päälle. Mielestämme terveydenhuollon henkilöstön

olisi hyvä osata perustella, miksi ratsastusharjoittelua ei suositella raskauden aikana. Raskaana oleva ratsastaja ei ole kuitenkaan vastuussa vain omasta terveydestään, vaan myös syntymättömän lapsen terveydestä.

Moni kyselyyn vastannut on palannut ratsastusharjoittelun pariin melko pian synnytyksen jälkeen. Suurin osa vastaajista ilmoitti keskivartalon tuen ja hallinnan olevan puutteellista synnytyksen jälkeen ja ratsaille palattuaan. Vastaukset herättivätkin pohtimaan, että onko kehon palautuminen mahdollisesti ollut vielä keskeneräistä ja lajiharjoitteluun paluu liian aikaista.

Muutama vastaaja kertoi myös tasapainon haasteista ja kuvasi oman kehon tuntuneen vieraalta. Konkreettisesti toimintakyvyn muutosta kuvasi numeraalisella arvioinnilla toteutettu kysymys, jossa ratsastajat arvioivat oman kehonsa toimintakykyä ratsastuksessa ennen ja jälkeen raskauden. Ennen raskautta arvosanojen keskiarvo oli 8,2 ja raskauden jälkeen 5,7. Keskiarvo laski selkeästi. Suurin osa ilmoitti kehon toiminnan ja raskauden myötä ilmaantuneiden oireiden, kuten alaselkä-, liitos- ja lonkkakipujen helpottaneen viimeistään 6 kuukauden kuluttua synnytyksestä.

Edelliseen kappaleeseen viitaten herää kysymys, että ovatko ratsastavat äidit kuitenkin olleet liian hätäisiä lajiharjoitteluun palaamisen suhteen raskauden jälkeen. Tietoperusta vahvistaa sen, että keho palautuu raskaudesta vielä useita kuukausia synnytyksen jälkeen. Se on huomattavissa oireiden vähenemisenä ja keskikehon toiminnan parantumisenä myös kyselyn vastauksissa viimeistään 6 kuukauden jälkeen synnytyksestä.

Kyselyn toteutuksessa ilmeni haasteita testauksesta huolimatta, sillä jostain syystä kysely ei ollut esittänyt pelkoja kartoittavaa kysymystä kaikille vastaajille. Tämä haaste ei merkittävästi vaikuttanut tuloksiin tai niistä tehtyihin pohdintoihin, joten emme sen takia toteuttanut kyselyä uudestaan. Jatkossa, mikäli toteutamme kyselylomakkeen avulla tehtävää kartoitusta, pyrimme testaamaan kyselyä laajemmin ja tarkemmin, jotta tällaisilta ongelmilta vältyttäisiin toteutusvaiheessa.

Toinen kyselyn toteutuksen jälkeen ilmennyt asia oli lantionpohjan toimintahäiriöitä kartoittavan kysymyksen muotoilu, jonka nyt jälkikäteen tarkasteltuna tekisimme toisin. Kyseisessä monivalintakysymyksessä vaihtoehtoina on lueteltu oireita ja toimintahäiriöitä. Tässä olisi ollut asiakasystävällisempää käyttää vastausvaihtoehtoina joko oirekuvauksia tai varsinaisia toimintahäiriöitä. Ajattelimme, että pelkkiin oirekuvauksiin asiakkaan olisi helpoin vastata. Varsinaisten toimintahäiriöiden kohdalla asiakkaalla saattaisi ilmetä epä tietoisuutta toimintahäiriön määritelmästä.

9.3 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Itse oppaan laatiminen ja harjoitusten suunnittelu oli mieluisa ja innovatiivinen vaihe, jossa pääsimme haastamaan omaa luovuuttamme sekä testaamaan käytännössä prosessin aikana oppimaamme. Harjoitteiden muokkaaminen teoria-perustan pohjalta lajiominaisuudet huomioon ottavaksi oli haastavaa, mutta opettavaista. Ideoita hankimme erilaisista sosiaalisen median kanavista ja muiden urheilulajien fysioterapiaan pohjautuvista harjoitteista. Toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan ideaan pohjautuen päätimme toteuttaa oppaaseen myös videosisältöä harjoitusten näytön muodossa.

Videointi toteutettiin yhteistyössä aktiivisesti ratsastusta harrastavan henkilön kanssa. Ajankohdan sopiminen ja varsinainen kuvaukseen käytetty aika yhdessä videoilla esiintyvän mallin kanssa oli sujuvaa. Siitä huolimatta, että harjoitteet olivat hänelle uusia, hän koki ne mieluisiksi sekä nousujohteisiksi. Kuvausprosessin aikana pääsimme myös harjoittelemaan oppaaseen laadittujen harjoitteiden konkreettista ohjeistusta. Ohjauksen palaute näkyi onnistuneena harjoitusten suorittamisena.

Tutkimusten ja kirjallisuuden lisäksi toteuttamamme kysely oli tärkeä osa opinnäytetyötä, mutta myös oppaan laatimista. Kyselyn vastausten perusteella

osasimme kartoittaa kohderyhmän tarvetta ja eniten ohjeistusta tarvitsevia aihe-alueita.

Kuten oppaan prosessinkuvauksessa toimme ilmi, pilotoimme oppaan kahdella henkilöllä. Mielenkiintoista oli huomata, miten raskaana oleva koki olevansa epäesimerkillinen pilottiasiakas, koska ratsastaa edelleen ja mainitsi jatkavansa niin pitkään kuin kehossa hyvältä tuntuu. Tämä herätti pohtimaan sitä, että kokiko asiakas mahdollisesti jonkinasteista häpeää siitä, että ratsastaa edelleen ja hänen aikomuksenaan on ratsastaa mahdollisimman pitkään. Samankaltainen kokemus löytyi myös kyselyymme vastanneiden joukosta. Kyseinen vastaaja mainitsi salanneensa ratsastusharjoittelun neuvolan henkilökunnalta.

9.4 Luotettavuus ja eettisyys

Toteutimme opinnäytetyömme luotettavasti ja eettisesti, hyödyntäen prosessissamme Arene ry:n ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset -julkaisua ja Suomen fysioterapeuttien julkaisemia eettisiä ohjeita fysioterapeuteille sekä tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa julkaisua (Arene Ry 2020; Kulju, Lähteenmäki, Mesiäinen, Myyryläinen & Rautonen 2014; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyöprosessin toteutuksessa noudatimme Karelia ammattikorkeakoulun opiskelijoille laatimaa ohjeistusta (Karelia Ammattikorkeakoulu 2021).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimus tulee suunnitella ja toteuttaa sekä raportoida tavoin, jotka tieteelliselle tiedolle on asetettu. Tutkimuksessa syntyneet tietoaineistot tulee myös tallentaa asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Opinnäytetyöprosessimme olemme suunnitelleet, toteuttaneet ja raportoineet sekä tallentaneet kyselylomakkeesta syntyneet tietoaineistot tutkimuseettisen neuvottelukunnan edellyttämällä tavalla.

Ennen opinnäytetyöprosessin aloitusta allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöprosessin edetessä olimme säännöllisin väliajoin yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostitse ja tarvittaessa reaaliajan yhteydessä verkkokokouksen muodossa.

Opinnäytetyössä korostimme näyttöön perustuvaa toimintaa ja tietoa. Suhtauduimme lähteisiin kriittisesti ja viittasimme niihin Karelia ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti (Karelia Ammattikorkeakoulu 2021). Käytimme työsämme mahdollisimman uutta, tutkittua tietoa, jolla takaamme opinnäytetyömme sisältävän luotettavaa ja ajankohtaista tietoa aiheestamme. Pyrimme keräämään tietoa niin kotimaisista kuin myös ulkomaisista aineistoista. Pyrimme pohtimaan ja käyttämään monipuolisia hakusanoja sisällyttäen niihin niin ammatillisia, kuin myös lajisanastoon sopivia ilmaisuja. Hakusanoja käytimme suomen ja englannin kielellä tiedonhaussa käytetystä kanavasta ja toivotusta tuloksesta riippuen.

Otimme huomioon opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeen, jonka mukaan opinnäytetyöt ovat julkisia heti työn hyväksynnän jälkeen. Huolehdimme siitä, että opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Arene Ry:n ohjeistuksen mukaan julkaisimme valmiin ja hyväksytyt työn Theseus-julkaisuarkistoon, joka on kaikille avoin. (Arene Ry 2020, 24.) Opinnäytetyön toimeksiantajan toiveen mukaisesti opas tulee yksityiseen käyttöön, emmekä julkaise opasta opinnäytetyön yhteydessä, vaan kuvaamme opinnäytetyön ja sen tuotoksen prosessia opinnäytetyöraportissamme.

Naisten yksilöllisiä sekä intiimejä kokemuksia raskaudesta ja synnytyksen jälkeisestä ajasta keräsimme kyselylomakkeen avulla. Saatekirjeessä ilmoitimme vapaaehtoisille osallistujille kyselyn henkilötietojen käytöstä, keräyksestä ja hävittämisestä asianmukaisesti. Kaikki kyselyyn osallistuneet olivat vapaaehtoisia ja tietoisia vapaaehtoisuudestaan sekä kyselyn tarkoituksesta. Henkilötietoja käsittelemme EU:n tietosuojalain mukaisesti (Finlex 2018). Huomioimme työsämme myös muun muassa Suomen perustuslaissa säädetyn yksityisyyden suojan (Arene Ry 2020).

Kyselyn avulla kartoitimme kohderyhmämme kokemuksia opinnäytetyömme aihepiiriin liittyvistä asioista, kuten raskauden ja ratsastusharjoittelun yhdistämisestä, siihen liittyvistä tekijöistä ja kohderyhmän toiveista neuvonnalle sekä ohjaukselle. Kyselyn tulokset osana oppaan laatimista -osiossa olemme avanneet päätelmiä ja pohdintoja tuloksiin sekä niiden luotettavuuteen liittyen. Kyselyn tiedonkeruun tavoitteena oli laatia opas, joka vastaa kohderyhmän tarpeeseen. Mielestämme kysely onnistui tavoitteessaan hyvin. Kokemuksemme ja kyselyn vastausten perusteella voimme olettaa, että kohderyhmä kaipaisi vinkkejä nimenomaan raskauden aikaiseen ratsastusharjoitteluun. Olemassa olevien liikuntasuosituksen takia emme kuitenkaan voi suositella ratsastusharjoittelua raskausaikana. Kannamme ammatillisen vastuun suosittelemalla kohderyhmälle vain harjoitteita ja toimintamalleja, jotka ovat nykysuositusten ja tutkitun tiedon mukaisia sekä turvallisia.

Ratsastusharjoittelusta ei tällä hetkellä ole saatavilla tutkimustietoa, joka liittyisi raskauden aikaiseen tai sen jälkeiseen harjoitteluun. Ylipääntänsä ratsastukseen ja ratsastajan kehon toimintaan liittyviä tutkimuksia on olemassa hyvin vähän, mikä vaikeuttaa opinnäytetyömme kaltaisen tuotoksen tekemistä. Tutkimustiedon puuttuessa olemme laatineet opinnäytetyön ja oppaan ohjeistukset niin hyviksi, kuin ne eettisesti ja turvallisesti toimien voimme tehdä. Kannamme vastuun oppaan harjoitteista ja sisällöstä, sillä ne ovat kaikki tuotettu vastuullisesti lähteisiin viitaten sekä turvallisuustekijät huomioon ottaen. Oppaan käyttäjän tiedottaminen mahdollisista riskeistä raskauden aikaiseen ratsastukseen liittyen on tärkeää. Opas herättää ratsastavat äidit pohtimaan riskejä ja niiden ottamista syntymättömän lapsen, mutta myös oman kehon terveyden ja toimintakyvyn kannalta.

9.5 Jatkokehitysideat ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyön jatkokehitysideana on tutkia oppaan harjoitteiden tarkoituksenmukaisuutta, tuloksellisuutta ja käytettävyyttä kohderyhmässä. Tutkimusta voi-

taisiin edistää muun muassa siten, että aktiiviratsastajat antaisivat omien kokemustensa kautta jatkotutkimuksen kannalta merkityksellistä palautetta. Ratsastusurheilun parissa työskentelevien valmentajien valmennettaville toteutettavan seurannan avulla harjoitteiden progressiivisuuden sopivuutta ja tuloksellisuutta voitaisiin seurata mahdollisesti vielä tehokkaammin. Samalla harjoitteiden merkitystä voidaan arvioida hevosen selässä tapahtuvassa lajiharjoittelussa.

Oppaan ja opinnäytetyön hyödynnettävyyden koemme hyväksi kohderyhmässä sekä heidän valmentamiseensa ja kehonhuoltoon osallistuvien ammattilaisten piirissä. Näitä ammattilaisia ovat esimerkiksi ratsastuksen ohjaajat, opettajat ja valmentajat, liikuntaneuvojat sekä fysioterapeutit. Ratsastavat naiset, jotka suunnittelevat raskautta tai ovat jo raskaana, hyötyvät oppaasta eniten. Näkemysmme mukaan oppaan käyttöä koulutuksessa on myös mahdollista jatkokehittää.

Opinnäytetyön tietoperustaa voidaan soveltaa myös muiden vastaavia kuormitus- ja riskitekijöitä omaavien lajien fysioterapiassa sekä raskausajan liikunnan ohjauksessa. Pohdimme, että vastaavan kaltaisia asentoja, kuormitustekijöitä sekä riskejä ilmenee ainakin moottoriurheilussa, kuten moottorikelkkailussa ja motocross -lajeissa. Opinnäytetyön tietoperustaa hyödyntäen lajin vaatimuksesta tietoinen fysioterapeutti voi suunnitella raskausaikaan ja raskaudesta palautumiseen sopivia oheisharjoitteita myös muihin lajeihin, joissa raskaudenaikeinen lajiharjoittelu ei ole suositeltavaa.

Mielestämme opinnäytetyömme tietoperustaa voisivat tulevaisuudessa hyödyntää myös neuvolat niin julkisella, kuin yksityiselläkin puolella. Kyselyn tulosten perusteella vastaajat eivät ole saaneet ratsastusharjoitteluun liittyvää neuvontaa miltään taholta raskausaikana tai sen jälkeen, elleivät ole erikseen sitä osanneet kysyä esimerkiksi lajitietoiselta fysioterapeutilta. Oppaan ja tietoperustan käyttöönotto tässä yhteydessä vaatii toki sen, että neuvoloissa tiedon sekä ohjauksen ja neuvonnan jakaminen raskaana oleville sekä synnyttäneille naisille tehostuu.

Jatkokehitysideana haluamme tuoda esiin myös jatkotutkimuksen tarpeen. Varsinaiseen ratsastusharjoittelun vaatimiin fyysisiin lajivaatimuksiin tarvittaisiin lisää tieteellisiin tutkimuksiin todennettua tietoa. Lantionpohjan toimintaa ja sen merkitystä voitaisiin tutkia ratsastusharjoitteluun liittyen, sillä tämänhetkisen tiedon perusteella voidaan päätellä, että lantionpohjan ja keskivartalon lihakset ovat keskeinen osa ratsastuksessa suoriutumista.

Lähteet

- Airaksinen, O. Törnävä, M. 2017. Käypä Hoito. Lantionpohjan lihasharjoittelu synnytyksen jälkeen ja virtsankarkailu. Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nak05513>. 21.5.2021
- Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. 20.4.2021.
- Aukee, P. 2017. Käypä hoito. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>. 12.5.2021.
- Brunning, A. 2020. Six Key Pregnancy Hormones. Compound Interest. 2019. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu/karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=0649af02-c194-4fb3-bbed-4215ce7d72f5%40pdc-v-sessmgr02>. 18.5.2021.
- Eskelinen, S. 2016. Raskaustestit. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/snk03202>. 27.4.2021.
- Finlex. 2018. Tietosuojalaki. Helsinki: Finlex. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>. 21.4.2021.
- Goom, T., Donnelly, G., Brockwell, E. 2019. Returning to running postnatal – guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population. https://gallery.mailchimp.com/8840453d8807b816fd1ebf287/files/24704332-123b-4ea9-8587-0d8e0f838553/Returning_to_running_postnatal_guideline_for_medical_health_and_fitness_professionals_managing_this_population_ACPSEM_Endorsed_01.pdf?utm_source=mailchimp&utm_campaign=0300d8c8e1f0&utm_medium=page. 31.5.2021.
- Gruszczynskan, D. & Truszczynska-Baszakn, A. 2018. Exercises for pregnant and postpartum women with diastasis recti abdominis – literature review. https://www.researchgate.net/publication/330656852_Exercises_for_pregnant_and_postpartum_women_with_diastasis_recti_abdominis_-_Literature_review. 21.5.2021.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK Kustannus Oy.
- Heiskanen, J. Jernfors, V. Parantainen, A. Camut, M. Isotalo, A. Luomala, T. Sinisalo, M. Törnävä, M. Palomäki, K. 2020. Lantionpohjan fysioterapia. Lantionpohjan toimintahäiriöiden oppi- ja ammattikirja terveydenhuollon ammattilaisille. Jyväskylä: VK Kustannus Oy.
- Hyttinen, A-M., Häkkinen, K. 2019. Physical Fitness Profile in Female Horseback Riders. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65919>. 25.5.2021
- Hyttinen, A-M., Häkkinen, K. 2020. Effects of Strength vs. Endurance Training and Their Combination on Physical Performance Characteristics in Female Horseback Riders. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68354/Effects%20of%20strength%20vs.%20endurance%20training%20and%20their%20combination%20on%20physical%20performance%20characteristics%20in%20female%20horse->

back%2520riders%2520Hyt-
 tinen%2526H%25C3%25A4kkinen%25202020.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
 25.5.2021.

- Hyttinen, A-M. 2009. Ratsastuksen lajiansalyysi. Mitä fyysisiä ominaisuuksia ratsastajalta vaaditaan? Ratsastajan ravinto-opas. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajiansalyysi.pdf. 25.5.2021
- Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen Terveysprofiili. Suomen Ratsastajainliitto Ry. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf. 25.5.2021.
- Jussila, R. Ojanen, E. Tuominen, T. 2006. Tieto Kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karelia Ammattikorkeakoulu. 2021. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. 20.4.2021.
- Kauranen, K. 2018. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma pro Oy.
- Kulju, K., Lähteenmäki, M-L., Mesiäinen, H., Myyryläinen, R. & Rautonen, A. 2014. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. Suomen Fysioterapeutit. https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf. 20.4.2021.
- Kyrklund, K. Lemkow, J. 2013. Kyra ja ratsastuksen taito. Euroopan Unioni: Werner Söderström Oy.
- Käypä Hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 21.4.2021.
- Käypä Hoito. 2017. Virtsankarkailu (naiset). Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50050>. 24.5.2021. 26.5.2021.
- Lehto, K. 2016. Anal Incontinence – Occurrence, Management and Long-term Outcome. University of Tampere. Surgery/gastroenterological surgery. Dissertation. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98867/978-952-03-0094-4.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. 26.5.2021.
- Luoto, R. 2019. Liikuntasuositukset raskauden aikana. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15211>. 7.5.2021.
- Morris, G. 2010. Taitava ratsastaja. Alkeista esteille. Porvoo: Readme.fi
- Mota, P., Pascoal, A., Andrade, A. & Bø, K. 2015. Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis from late pregnancy to 6 months postpartum, and relationship with lumbo-pelvic pain. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25282439/>. 31.5.2021.
- Mottola, M., Davenport, M., Ruchat, S-M., Davies, G., Poitras, V., Gray, C., Garcia, A., Barrowman, N., Adamo, K., Duggan, M., Barakat, R., Chilibeck, P., Fleming, K., Forte, M., Korolnek, J., Nagpal, T., Slater, L., Stirling, D. & Zehr, L. 2018. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/52/21/1339.full.pdf>. 7.5.2021.
- Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. Jyväskylä: VK Kustannus Oy.
- Mänttari, A. 2012. Hengitys- ja verenkiertoelimistö. Suni, J. & Taulaniemi, A. (toim.). Terveyskunnan testaus – menetelmä terveystliikunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 213-260.
- Rentola, M. 2002. Kirjoita hyvin. Ilmaise itseäsi, tavoita lukijasi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Romeikienė, K., & Bartkevičienė, D. 2021. Pelvic-Floor Dysfunction Prevention in Prepartum and Postpartum Periods. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8073097/>. 26.5.2021.
- Roy, B. 2014. Postpartum Exercise. American College Of Sports Medicine. https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2014/11000/postpartum_exercise.3.aspx. 12.5.2021.
- Sainio, S. 2020. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>. 27.4.2021.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 31.5.2021.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. (toim.). 2014. Odottavan äidin käsikirja. Porvoo: Bookwell Oy.
- Stenman, M. 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi – raskausaika ja äitiys. Fitra.
- Suomen Ratsastajainliitto Ry. 2021. Hevonen ja hevostaidot. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/hevonen-ja-hevostaidot/>. 27.4.2021.
- Suomen Ratsastajainliitto Ry. 2021. Lajit. <https://www.ratsastus.fi/lajit/>. 5.5.2021.
- Suomen Ratsastajainliitto Ry. 2021. Nouse Ratsaille. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/nouse-ratsaille/>. 21.4.2021.
- Suomen Ratsastajainliitto Ry. 2021. Ratsastuksen Tunnuslukuja. <https://www.ratsastus.fi/srl/ratsastuksen-tunnuslukuja/>. 5.5.2021.
- Talvitie, H. 2019. Suomen Ratsastajainliitto Ry. Nouse Ratsaille. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/nouse_ratsaille_opas_2019_web.pdf. 25.5.2021.
- Tapanainen, J., Heikinheimo, O. & Mäkikallio, K. (toim.). 2019. Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Duodecim Käypä hoito. <https://www.kaypahoito.fi/khp00077#s9>. 5.5.2021.
- Tennfjord, M. T. Engh, M. E. Bo, K. 2020. The Influence of Early Exercise Postpartum on Pelvic Floor Muscle Function and Prevalence of Pelvic Floor Dysfunction 12 Months Postpartum. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=177e0400-d9cf-482d-967d-2c4b88acedc0%40pdc-v-sessmgr02&bdata=JnN-pdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=32367136&db=cmedm>. 12.5.2021
- Tiitinen, A. 2020. Raskaus ja liikunta. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01034>. 5.5.2021.
- Tiitinen, A. 2021a. Lantionpohjan vaivat. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01122>. 25.5.2021.
- Tiitinen, A. 2021b. Virtsankarkailu naisella. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00182>. 26.5.2021.
- Tukes. 2015. Ohje - Ratsastuspalveluiden turvallisuuden edistäminen. Turvallisuus- ja kemikaalivirasto. Liitetiedosto 1.
- Tuomilehto, H. & Vornanen, J. 2019. Nukkumalla menestykseen. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 27.5.2021.
- Törnävä, M. 2017. Lantionpohjan lihasten sormitestausta. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01800>. 27.10.2021.

UKK-instituutti. 2021a. Liikkumisen suositus raskauden aikana. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>. 5.5.2021.

UKK-instituutti. 2021b. Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>. 12.5.2021.

Vepsä, K. Syrjälä, P. Pussinen, A. Paanetoja, J. 2003. Ratsastus harrastuksena. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Saatekirje kyselylomakkeen vastaajien keräämiseksi

RASKAUDEN AIKAINEN JA JÄLKEINEN RATSASTUSHARJOITTELU – OPAS RATSASTAVILLE ÄIDEILLE

Hei! Olen opiskelijakollegani Emilia Perkkolan kanssa tekemässä opinnäytetyötä raskauden ja ratsastusharjoittelun yhdistämisestä. Opiskelemme Karelia Ammattikorkeakoulussa fysioterapian koulutusohjelmassa ja toteutamme opinnäytetyönämme oppaan ratsastaville äideille, oppaan tavoite on antaa tietoa ja ohjeita turvalliseen sekä tarkoituksenmukaiseen ratsastusharjoitteluun raskauden aikana sekä sen jälkeen.

Opasta varten tarvitsisimme noin 10-30 vapaaehtoista ratsastavaa äitiä vastamaan kyselyyn, jossa kartoitamme ratsastavien äitien kokemuksia raskauteen ja ratsastukseen liittyvien kysymysten avulla. Haluamme kartoittaa 2 vuoden sisään synnyttäneiden, ratsastavien äitien kokemuksia heidän harjoittelustaan sekä sen ohjauksesta ja vaikutuksista keholle raskausaikana, sekä sen jälkeen. Laadimme oppaan näihin kokemuksiin sekä keräämäämme tutkittuun tietoon perustuen.

Kysely toteutetaan Webropol -kyselynä, kyselyn osallistujien mitään henkilötietoja ei kerätä eikä yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa kyselystä. Aineisto tuhotaan asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen. Kyselyyn vastaaminen vie noin 20-40 minuuttia. **Kyselyyn voimme ottaa mukaan viimeisen kahden vuoden aikana alatiesynnyttäneitä naisia, jotka normaaliolosuhteissa, esimerkiksi ennen raskautta, harrastavat ratsastusta vähintään yhden tunnin viikossa.** Opas tulee toimeksiantajamme Anne-Maarit Hyttisen käyttöön ja laajempaan jakoon sen valmistuttua.


Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan oppaan laatimiseen ja kertomaan omia kokemuksiasi, sekä täytät ylläolevat kriteerit: ota yhteyttä minuun niin lähetän sinulle linkin kyselyyn. Emme tallenna osallistujien nimiä ja kysely on täysin

anonyymi. Suoraa vastauslinkkiä emme tähän voi laittaa, sillä meidän täytyy varmistua vastaajien sopivuudesta annettujen kriteerien mukaisesti.

Kyselylomake

WELERPO!

Ratsastusharjoittelu raskauden aikana ja sen jälkeen

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Hei!

Olemme fysioterapeuttiopiskelijat Jasmin Sundvall ja Emilia Perkkola Karelia-ammattikorkeakoulusta. Toteutamme opinnäytetyönämme oppaan ratsastaville äideille, oppaan tavoite on antaa tietoa ja ohjeita turvalliseen sekä tarkoituksenmukaiseen ratsastusharjoitteluun raskauden aikana sekä sen jälkeen. Opas tulee toimeksiantajamme, väitöskirjatutkija Anne-Maarit Hyttisen (Riding Research Center Finland) koulutusmateriaaliksi.

Tämän kyselyn tavoitteena on kerätä tietoa ratsastavien äitien kokemuksista raskauden aikaisesta ja jälkeisestä ratsastuksen ja liikunnan harrastamisesta sekä siihen liittyvistä tekijöistä. Kyselyyn vastaaminen vie noin 20-40 minuuttia ja siihen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksesi siitä, että vastauksiasi voidaan käyttää oppaan suunnittelussa sekä mahdollisissa siitä tehtävissä artikkeleissa ja julkaisuissa. Kysely ei tallenna henkilötietoja eikä siitä voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Kiitos paljon osallistumisestasi!

1. Ikäsi *

2. Kuinka kauan olet harrastanut ratsastusta? *

- alle 3 vuotta
- 3-6 vuotta
- 7-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- yli 20 vuotta

3. Minkä tasoiseksi ratsastajaksi kuvaisit itseäsi seuraavista vaihtoehdoista? *

- Harrasteratsastaja
- Ratsastuskouluratsastaja
- Harrastekilpailija (tasot 1-2, säännöllinen valmennus)
- Ammattiratsastaja (myös ratsastuksen opettaja, ohjaaja, valmentaja tai kilpailija)
- Kilparatsastaja (Ei ammatikseen kilpaileva, taso 3 tai korkeampi)

4. Kuinka monta tuntia viikossa harjoitat ratsastusta normaaliolosuhteissa, esimerkiksi ennen raskautta? *

- 1 tunti viikossa
- 2-4 tuntia viikossa
- 5-6 tuntia viikossa
- yli 7 tuntia viikossa

5. Harrastatko ratsastuksen lisäksi muuta liikuntaa viikottain normaaliolosuhteissa, kuten ennen raskautta? Voit valita useamman kohdan sen mukaan, miten harrastat/harrastit liikuntaa. *

- En harrasta muuta liikuntaa
- Kehonhuoltoa, kuten joogaa, pilatesta tai muuta kevyttä jumppaa
- Kuntosaliharjoittelua tai voimaharjoittelua kehonpainolla
- Kestävyysliikuntaa, kuten juoksua, pyöräilyä, uintia tai hiihtoa...
- Kävelylenkkejä
- Hyötyliikuntaa
- Muuta, mitä?

6. Kuinka monta tuntia keskimäärin harjoitat valitsemaasi liikuntamuotoa viikossa normaaliolosuhteissa, kuten ennen raskautta? Jos valitsit useampia liikuntamuotoja, kuvaile lajeja ja harrastusmäärää omin sanoin.

7. Kuinka pitkälle harjoitit ratsastusta raskautesi aikana? *

- Lopetin ratsastuksen heti tiedettyäni raskaudesta
- Lopetin ratsastuksen 1-2 ensimmäisen kuukauden aikana
- Lopetin ratsastuksen 3-5 ensimmäisen kuukauden aikana
- Lopetin ratsastuksen 6-8 ensimmäisen kuukauden aikana
- Ratsastin raskauden loppuun saakka tai yli 8 kuukauden ajan

8. Harrastitko muuta liikuntaa raskausaikana? Jos harrastit, niin kerro harrastamasi liikunta, sekä sen määrää viikkotasolla. *

9. Kuinka pitkään harjoitit mainitsemiasi liikuntalajeja raskauden edetessä? Kuvaile liikuntalaji ja kesto raskauden näkökulmasta (raskauskuukaudet 0-9 kk)

10. Monta synnytystä olet kokenut yhteensä? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 tai enemmän

11. Kuinka pitkä aika viimeisimmästä synnytyksestäsi on? *

- Alle 6 kuukautta
- 6-9 kuukautta
- 10-12 kuukautta
- 13-18 kuukautta
- 19-24 kuukautta (1,5-2 vuotta)

12. Kuinka raskaus/raskaudet ovat sujuneet? *

- Raskaus sujui ongelmitta
- Raskauden aikana ilmeni ongelmia
- Aikaisemmassa raskaudessa on ilmennyt ongelmia

13. Millaisia ongelmia kohtasit raskausaikana? Kerro omin sanoin. *

14. Kuinka synnytys/synnytykset ovat sujuneet? *

- Synnytys sujui ongelmitta
- Synnytyksessä ilmeni ongelmia
- Aikaisemmassa synnytyksessä on ilmennyt ongelmia

15. Millaisia ongelmia synnytyksessä ilmeni, kerro omin sanoin.

16. Oletko kokenut lantionpohjan toimintahäiriöitä? Voit valita yhden tai useamman vastauksen. *

- En ole kokenut lantionpohjan toimintahäiriöitä
- Olen kokenut virtsankarkailua
- Olen kokenut ilman- tai ulosteenkarkailua
- Olen kokenut lantionpohjan laskeuman
- Olen kokenut muita lantionpohjan toimintahäiriöitä

17. Onko sinulla tutkittu tai todettu vatsalihasten erkaumaa? *

- On tutkittu, ei ole todettu
- On tutkittu, on todettu
- Ei ole tutkittu

18. Oletko kokenut kipuja lantion tai alaselän alueella raskautesi aikana tai sen jälkeen? Kerro kokemuksistasi omin sanoin. *

19. Missä vaiheessa aloitit ratsastusharjoittelun uudestaan synnytyksen jälkeen? *

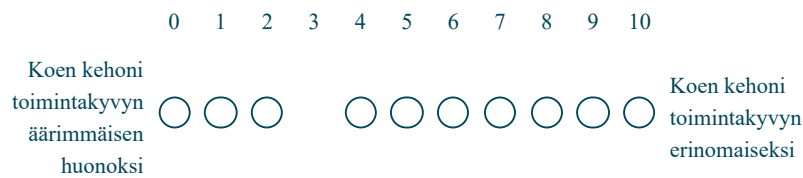
- alle 1 kuukauden kuluttua
- 1-2 kuukauden kuluttua
- 3-4 kuukauden kuluttua
- 5-6 kuukauden kuluttua
- yli 6 kuukauden jälkeen

20. Miten koet raskauden ja synnytyksen vaikuttaneen kehosi toimintakykyyn ja hallintaan kokonaisuutena, kerro omin sanoin. *

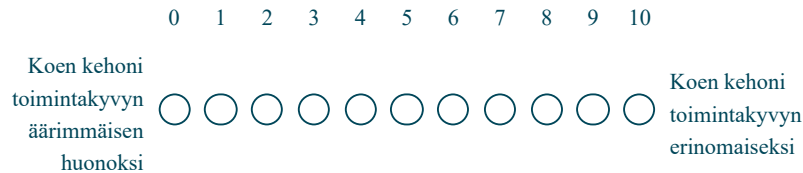
21. Koitko ongelmia raskauden ja ratsastusharjoittelun yhdistämisestä?

Mahdollisia komplikaatioita ovat mm. erilaiset harjoittelusta aiheutuneet kivut, virtsan- tai ilman karkaaminen, hengitysvaikeudet tai kehon hallinnan ongelmat. Kuvaile omin sanoin. *

22. Millaisen arvosanan antaisit kehosi toimintakyvylle ratsastajana ennen raskautta seuraavalla asteikolla: *



23. Millaisen arvosanan antaisit kehosi toimintakyvylle ratsastajana raskauden jälkeen seuraavalla asteikolla: *



24. Saitko joltain taholta ohjausta raskauden aikaiseen liikunta- ja/tai ratsastusharjoitteluun? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- En saanut ohjausta raskauden aikaiseen liikuntaan enkä ratsastusharjoitteluun
- Sain ohjausta raskaudenaikaiseen liikuntaan
- Sain ohjausta raskaudenaikaiseen ratsastusharjoitteluun



25. Miltä taholta sait ohjausta liikuntaan tai ratsastusharjoitteluun? Millaista ohjausta sait, kerro omin sanoin.

26. Saitko joltain taholta ohjausta raskauden aikaiseen ja jälkeiseen lantionpohjan harjoitteluun? *

- Kyllä
 En saanut

27. Miltä taholta sait ohjausta lantionpohjan harjoitteluun? Millaista ohjausta sait? Kerro omin sanoin. *

28. Tunsitko saaneesi riittävästi ohjeita liikunnan ja ratsastuksen harjoittamiseen raskausaikanaasi? *

- Kyllä
 Ei

29. Millaisissa asioissa olisit kaivannut enemmän ohjeistusta ja tietoja omaan raskauteesi liittyen?

30. Oletko kokenut raskauden aikana tai sen jälkeen pelkoja liikuntaan tai ratsastukseen liittyen? *

Kyllä

Ei

31. Millaisia pelkoja olet kokenut, kerro omin sanoin.

32. Miten raskaus on vaikuttanut harrastamasi ratsastuksen tai muun liikunnan määrään? Kerro omin sanoin. *

KUVAUSLUPA

Annan luvan kuvaamiseen ja videointiin sekä kuvien ja videoiden käyttöön opiskelijoiden, Emilia Perkkola ja Jasmin Sundvall, opinnäytetyöprosessin tuotoksessa "Ratsastus ja raskaus – opas ratsastaville äideille". Videoiden kuvaajana toimii Emilia Perkkola.

Opas on suunnattu ratsastaville raskaana oleville ja odottaville äideille. Opas sisältää teoretietoa ja kuvin sekä videoin esitettyjä käytännön harjoituksia, joiden tarkoitus on ylläpitää ja kehittää ratsastuksen taitaitoja turvallisuustekijät huomioiden raskauden aikana sekä sen jälkeen. Opas tulee toimeksiantajamme, Riding Research Center Finland –tutkimuskeskuksen johtajan Anne-Maarit Hyttisen, käyttöön. Opasta voidaan käyttää koulutusmateriaalina ja ratsastajien harjoittelun ohjauksessa.

Kuvien käsittelystä ja editoinnista sekä julkaisemisesta vastaavat Emilia Perkkola ja Jasmin Sundvall. Kaikki kuvat ja videot tullaan poistamaan tallennuslaitteilta asianmukaisesti. Oppaaseen päätyvät kuvat ja videot ovat oppaan käyttäjien saatavilla linkin kautta, jonka liitämme oppaaseen QR-koodein. Kuvat ja videot jäävät oppaaseen ja tulevat olemaan oppaan käyttäjien saatavilla.

Kuvailevalla on haluleessaan mahdollisuus peruuttaa osallistumisensa kuvaukseen, mutta jo julkaistusta oppaasta kuvia ei voida enää poistaa. Julkaisun jälkeen olemassa olevat kuvat ja videot ovat toimeksiantajan omaisuutta.

Alekirjoituksellani vakuutan suostumukseni kuvaukseen sekä kuvien ja videoiden käyttöön oppaassa. Olen lukenut ja ymmärtänyt yllä olevat ehdot ja annan niille suostumukseni.

Näitä sopimuksia on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi suostumuksen antajalle ja yksi opinnäytetyön tekijöille. Tekijät: Emilia Perkkola ja Jasmin Sundvall

Paikka ja aika: 9.11.2021 LMTILASJA

Alekirjoitus: 

Nimenselvennys: ANNA SAVONEN