



## Kehoa kuunnellen

Raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen lihaskuntoharjoittelu - treenivideot äitiysneuvolan asiakkaiden käyttöön

Sevda Vuorma

Rosanna Klasila

OPINNÄYTETYÖ  
Tammikuu 2024

Terveystieteiden tutkimuskeskus

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Terveystieteiden tutkimuskeskus

VUORMA, SEVDA & KLASILA, ROSANNA :  
Raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen lihaskuntoharjoittelu

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 17 sivua  
Tammikuu 2024

---

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millainen lihaskuntoharjoittelu sopii raskaana olevalle ja synnyttäneelle naiselle. Lisäksi opinnäytetyössä tuotettiin kootun teorian pohjalta ohjatut treenivideot raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Tavoitteena on edistää laadukkaan liikunnanohjauksen toteutumista neuvolassa sekä kannustaa raskaana olevia ja synnyttäneitä naisia liikkumaan.

Opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena syntyivät kolme ohjattua lihaskuntoa vahvistavaa treenivideota, jotka tulevat Pirkanmaan hyvinvointialueen neuvoloitten käyttöön terveydenhoitajien liikunnanohjauksen tueksi. Treenivideoiden sisällön turvallisuus ja sopivuus raskaana oleville sekä synnyttäneille äideille varmistettiin kerätyn teorian pohjalta. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Pirkanmaan hyvinvointialue.

Raskauden aikaisella ja synnytyksen jälkeisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa äidin mielialaan, raskauskomplikaatioiden esiintyvyyteen sekä synnytyksestä palautumiseen. Useista hyödyistä huolimatta liikunta ei toteudu suositusten mukaisesti sekä neuvolasta saatu liikunnanohjaus koetaan riittämättömäksi.

Asiasanat: raskaus, lihaskuntoharjoittelu, liikunnanohjaus, lantiopohjalihakset, vatsalihasten erkauma,

---

## **ABSTRACT**

Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Public Health Nursing

VUORMA, SEVDA & KLASILA, ROSANNA:  
Muscle Conditioning Training During Pregnancy and After Childbirth

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 17 pages  
January 2024

---

The purpose of this thesis was to find out what kind of muscle conditioning training is suitable for pregnant women and women who have given birth. The other purpose was to produce training videos for pregnant women and women who have given birth. The aim of the thesis was to advance the fruition of quality exercise guidance at maternal and child health clinics, and to encourage pregnant women and women who have given birth to exercise.

The method used in this thesis was practice-based. As a result, three instructed training videos were born. These videos will be accessed by the nurses and staff at maternity and child health clinics in the supporting of exercise for pregnant women and women after childbirth. The safety and adequacy of the contents of the training videos were confirmed by the collected theory data. Collaborating on this thesis was Wellbeing services county of Pirkanmaa.

Exercise during and after pregnancy reduces the risks of pregnancy complications and has a positive effect on the mother's mental health and recovery from childbirth. Despite the several benefits, exercise isn't completed as recommended and the exercise guidance from maternity and child health clinics is considered insufficient.

Key words: pregnancy, muscle conditioning training, exercise guidance, pelvic floor muscles, separation of the abdominal muscle

---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ .....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
3.1	Raskauden aiheuttamat muutokset kehossa .....	7
3.2	Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.....	9
3.2.1	Raskauden aikainen liikunta.....	10
3.2.2	Liikunnan aloittaminen synnytyksen jälkeen.....	11
3.3	Lihaskuntoharjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen ..	12
3.3.1	Suorien vatsalihasten erkauma .....	13
3.3.2	Lantionpohjalihakset ja niiden harjoittelu .....	15
3.4	Terveydenhoitajan toteuttama liikunnanohjaus neuvolassa .....	18
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	20
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	20
4.2	Ohjausvideon toteuttaminen .....	21
4.3	Opinnäytetyöprosessin eteneminen .....	22
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
5.1	Tuotoksen ja prosessin arviointi.....	24
5.2	Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi .....	25
5.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	26
	LÄHTEET.....	27
6	LIITTEET .....	33

## 1 JOHDANTO

Raskaus muuttaa monella tavalla naisen fyysistä ja psyykkistä tilaa. Se vaikuttaa lähes jokaiseen elimeen naisen kehossa. Raskaus ja synnytys vaativat fyysistä kuntoa ja voimaa. Tämän takia liikkumiseen ja kehon vahvistamiseen on tärkeää kiinnittää huomiota jo raskausaikana. (Paananen ym. 2015, 161.)

Raskausajan liikunta tukee äidin ja sikiön hyvinvointia ehkäisten eri raskauskomplikaatioiden todennäköisyyttä (Hamari ym. 2022) sekä vaikuttaa positiivisesti äidin mielialaan, vähentäen masennusta ja ahdistusta (Evenson ym. 2014). Säännöllinen liikkuminen synnytyksen jälkeen edistää raskaudesta ja synnytyksestä palautumista sekä auttaa jaksamaan arjen toiminnoissa. (UKK-instituutti: Jaksamista vauva-arkeen 2021.) Liikunnan on osoitettu myös ehkäisevän vatsalihasten erkaumaa sekä edistävän sen palautumista (Hotus 2022).

Huolimatta raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen liikunnan lukuisista hyödyistä, on tavallista, että liikunta vähenee raskauden aikana ja vain harva liikkuu suositusten mukaisesti. Raskauden aikaiseen liikkumattomuuteen ja liialliseen paikallaanoloon saattavat vaikuttaa fyysiset tekijät, kuten turvotus, pahoinvointi, kivut, sekä huolet raskauskomplikaatioista. (Hotus 2022.) Raskaus on otollista aikaa vaikuttaa äidin terveystyöskentelyyn, sillä tutkimusten mukaan naiset ovat raskausaikana erityisen motivoituneita työskentelemään oman ja sikiön terveyden edistämiseksi. (Lindsay. ym. 2020.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millainen lihaskuntoharjoittelu sopii raskaana olevalle ja synnyttäneelle naiselle, sekä tuottaa sen pohjalta ohjatut treenivideot raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Tavoitteena on edistää laadukkaan liikunnanohjauksen toteutumista neuvolassa sekä kannustaa raskaana olevia ja synnyttäneitä naisia liikkumaan. Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Pirkanmaan hyvinvointialue. Tuotokset tulevat Pirkanmaan hyvinvointialueen neuvoloiden käyttöön.

## 2 TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millainen lihaskuntoharjoittelu sopii raskaana olevalle ja synnyttäneelle naiselle, sekä tuottaa sen pohjalta ohjatut treenivideot raskaana oleville ja synnyttäneille naisille.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

Millainen lihaskuntoharjoittelu on sopivaa ja turvallista raskaana olevalle ja synnyttäneelle naiselle?

Miten raskaana olevan ja synnyttäneen naisen liikkumista voidaan tukea neuvolassa?

Tavoitteena on edistää laadukkaan liikunnanohjauksen toteutumista neuvolassa sekä kannustaa raskaana olevia ja synnyttäneitä naisia liikkumaan. Tutkittuun tietoon pohjautuvat treenivideot toivottavasti madaltavat kynnystä raskauden aikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen lihaskuntoharjoitteluun.

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Raskauden aiheuttamat muutokset kehossa

Normaali raskaus aiheuttaa naiselle monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Raskaana olevan verenkiertoelimistössä, hengityselimistössä ja munuaisissa voidaan havaita muutoksia jo raskauden ensimmäisillä viikoilla. Kehon muutosten tarkoituksena on turvata sikiön normaali kasvu sekä äidin hyvinvointi raskauden ja synnytyksen aikana. (Ekholm, Vääräsmäki & Kaaja 2019, 348.) Raskaus vaikuttaa fyysisten muutosten lisäksi naisen minäkuvaan, sosiaalisiin suhteisiin ja seksuaalisuuteen. Se valmistaa äidiksi tulemiseen ja uuteen elämänvaiheeseen siirtymiseen. (Paananen ym. 2015, 161.)

Raskauden aikana normaalipainoisten naisten suositeltu painonnousu on 12–16 kg. Painonnousu koostuu äidin veritilavuuden ja nestemäärän kasvusta, sikiön ja istukan painosta, kohdun kasvusta, lapsivedestä, rasvakudoksen lisääntymisestä sekä rintojen kasvusta. Valtaosa tästä painonnoususta tapahtuu raskauden puolivälin jälkeen. Raskauden aikana energiantarve lisääntyy ensimmäisellä kolmanneksella noin 200 kcal/vrk, toisella kolmanneksella noin 300 kcal/vrk ja viimeisellä kolmanneksella noin 400 kcal/vrk. (Goldstein, Abell and Ranasiha 2017.)

Verenkiertoelimistössä, munuaisissa ja keuhkoissa tapahtuu merkittäviä muutoksia. Raskaana olevan verimäärä suurenee noin 40–50 prosenttia raskauden aikana. Tämä aiheuttaa hemoglobiinipitoisuuden vähenemisen, sillä punasolun massa ei lisääntynyt linjassa muun nesteen kanssa. Kyseessä ei ole anemia, vaan raskauden aiheuttama fysiologinen veren laimeneminen. (Ekholm ym. 2019.) Verivolyymin kasvu turvaa sikiön aineenvaihduntaa sekä kompensoi synnytykseen liittyvää verenvuotoa. Verimäärän lisääntyminen lisää sydämen työmäärää jo alkuraskaudesta lähtien. Raskaana olevalla nouseekin lepopulssitaso keskimäärin 15 lyöntiä minuutissa ja rasituksessa vielä enemmän. (Terveyskirjasto 2020.)

Munuaisten verenkierto ja toiminta vilkastuvat raskauden aikana huomattavasti. Munuaisaltaat ja virtsajohtimet laajenevat, mikä voi herkistää virtsatietulehdus-

sille (Ekholm ym. 2019). Munuaisten toiminnan muutosten takia raskaana olevalle voi kertyä turvotuksia loppuraskaudessa. Tämän on ajateltu suojaavan äitiä synnytyksen jälkeiseltä nestehukalta. (Terveyskirjasto: Odottavan äidin käsikirja 2020.)

Raskaana olevan hengityselimistö vastaa myös sikiön hapettamisesta, mikä lisää hapenkulutusta noin 20 prosenttia (Paananen ym. 2015, 105). Keuhkotuuletus tehostuu, kun pallean liike laajenee ja rintakehän läpimitta kasvaa. Hengitystiheys ei juurikaan muutu, mutta kertahengitys on noin 30 prosenttia tehokkaampaa, mikä korjaa suurentunutta hapenkulutusta. Loppuraskaudessa kohtu rajoittaa pallean liikettä, mikä saattaa aiheuttaa odottavalle äidille hengenahdistuksen tunnetta. (Terveyskirjasto: Odottavan äidin käsikirja 2020.)

Tuki- ja liikuntaelimistö on myös koetuksella raskauden aikana. Erityisesti selän ja lantion alueella tapahtuu muutoksia. Kohtu siirtää vartalon painopistettä, lannerangan notko korostuu ja ryhti muuttuu, kun hartiat kallistuvat eteenpäin. Lisäksi vatsalihakset siirtyvät kylkien puolelle kohdun tieltä, jolloin niiden antama tuki heikkenee. Raskaushormonit aiheuttavat nivelsiteiden pehmenemistä ja löystymistä, mikä voi aiheuttaa kipuja etenkin lantiossa ja ristiselässä. Nivelsiteiden löystyminen antaa tilaa lantioon synnytyksessä. (Terveyskirjasto: Odottavan äidin käsikirja 2020.)

Raskauden aiheuttamat fyysiset ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat naisen toimintakykyyn ja jaksamiseen. Yleinen alkuraskauden vaiva on pahoinvointi, joka on pahimmillaan ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana. (Terveyskirjasto: Odottavan äidin käsikirja 2020.) Myös koettu unen laatu huononee raskaana olevilla. Arviolta 10-15 prosenttia odottavista kokee uniongelmia, jotka ilmenevät yöllisinä heräilyinä, päiväväsyyksenä ja uupumisena. Näitä aiheuttaa muun muassa pahoinvointi, tihentynyt virtsaamisen tarve, jalkojen lihaskrampit, ruumiinlämmön säätelyongelmat sekä refluksoireet. (Polo 2017.)



### 3.2 Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Liikunta on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia, ja sen merkitys korostuu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Raskauden aikainen liikuntaharjoittelu on useamman vuosikymmenen tutkimusten perusteella todettu olevan turvallista ja hyödyllistä sekä äidille- että sikiölle (Wise ym. 2020).

Säännöllinen liikunta lisää äidin ja sikiön hyvinvointia ja ehkäisee eri raskauskomplikaatioiden todennäköisyyttä (Hamari ym. 2022). Se vähentää merkittävästi riskiä sairastua raskausdiabetekseen, verenpaineen nousuun tai pre-eklampsiaan eli raskausmyrkytykseen (Davenport ym. 2018; Wise ym. 2020). Liikuntaharjoittelu auttaa myös painonhallinnassa sekä raskauden aikana että synnytyksen jälkeen. Raskaudenaikainen liiallinen painonnousu on merkittävä äidin ja vauvan terveyttä heikentävä tekijä (Ruchat ym. 2018).

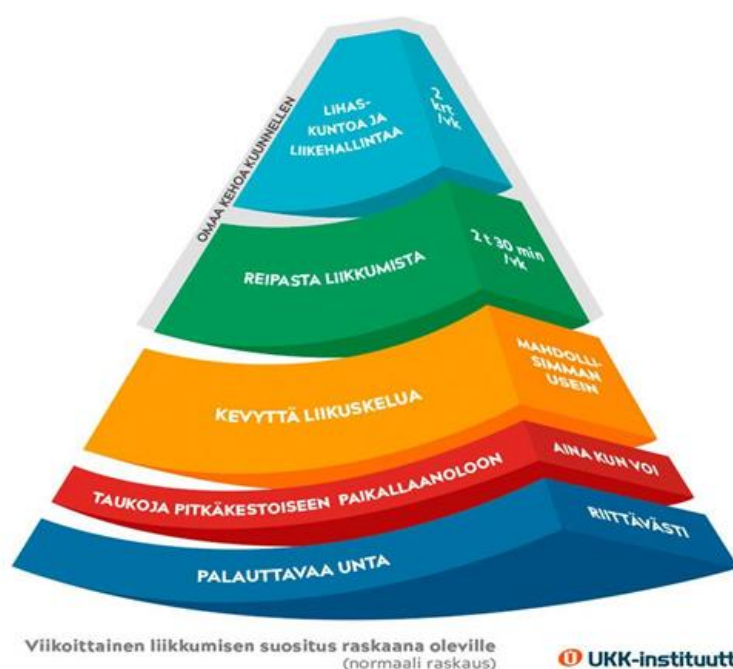
Kanadalaisen tutkimuksen mukaan 140 minuuttia esim. reipasta kävelyä viikossa vähentää raskausdiabetekseen sairastumiseen riskiä 38 prosenttia, raskauden aikaiseen hypertensioon 39 prosenttia ja pre-eklampsiaan 41 prosenttia. Liikunnan suojaava vaikutus ulottuu myös yli raskauden, sillä naisille, joille kehittyy raskauden aikainen diabetes tai verenpainetauti, on suurempi riski sairastua 2.tyypin diabetekseen tai verenpainetautiin synnytyksen jälkeen. (Davenport ym. 2018.) Fyysisten hyötyjen lisäksi säännöllinen ja monipuolinen raskausajan liikunta lisää myönteisiä tunteita omaa kehoa kohtaan sekä on yhteydessä parempaan elämänlaatuun (Hotus 2022).

On kuitenkin tavallista, että liikkuminen vähenee raskauden edetessä ja vain harva liikkuu suositusten mukaisesti (Kolu, Raitainen, & Luoto, 2014). Syitä liikkumisen vähenemiseen voivat olla raskauteen liittyvät fyysiset muutokset, kiputilat, pelko raskauskomplikaatioista tai tiedon puute turvallisen liikkumisen tavoista raskauden aikana (Coll, Domingues, Goncalves & Bertoldi 2016). Terveen raskaana olevan liikkuminen ei lisää raskauskomplikaatioiden, kuten enenaikaisen synnytyksen tai keskenmenon riskiä. Kuitenkin tapaturma-alttiit, voimakkaat kontaktilajit sekä äkkinäisiä käännösliekkkeitä, hölskyvää liikettä sisältävät lajit kannattaa jättää pois viimeistään keskiraskauden aikana (Hamari ym. 2022.)

On osoitettu, että naiset ovat motivoituneita parantamaan terveystyöskäytymistään raskausaikana. Estävänä tekijänä muutokseen voi olla tiedon puute, ja kokemus siitä, ettei ammattilaisten taholta saa laadukasta liikuntaohjausta. (Lindsay ym. 2020.) Tutkimusten mukaan kaikki terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole tietoisia uusimmista raskaudenaikaisen liikunnan suosituksista, joten liikuntaohjaus voi jäädä puutteelliseksi sekä pintapuoliseksi. Liikuntaohjauksen tulisi olla mahdollisimman konkreettista ja sitä tulisi antaa jokaiselle raskaana olevalle. (Ferrari, Siega-Riz, and Evenson 2013.)

### 3.2.1 Raskauden aikainen liikunta

Säännöllistä liikuntaa olisi hyvä harrastaa koko raskauden ajan sekä synnytyksen jälkeen vähintään kolmena päivänä viikossa, mieluiten päivittäin. Ennen raskautta aloitettua liikuntaharrastusta kannattaa jatkaa, mutta liikunnan voi myös aloittaa raskauden aikana. Aloittaa voi esimerkiksi päivittäisellä 15 minuutin kävelyllä tai muulla rauhallisella harjoittelulla, ja lisätä liikkumisaikaa vähitellen. (Hamari ym. 2022.) Yhteensä viikossa tulisi harrastaa 150 minuuttia kohtalaisen tehokasta liikuntaa, johon olisi hyvä sisältyä myös lihaskuntotyypistä harjoittelua sekä kevyttä venyttelyä (WHO 2020).



(UKK: Liikkumisen suositus raskauden aikana. 2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>)

Liikuntaa voi jatkaa tavalliseen tapaan kuin ennen raskautta, kuitenkin vointia kuunnellen. Sopivia lajeja raskausaikana ovat esimerkiksi kävely, pyöräily, uinti, soutu, hiihto, kuntosaliharjoittelu ja tanssi. (Luoto 2019.) Tavoitteellisen ja kova-tehoisen urheilun jatkamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa. Lisäksi liikkumista tulisi välttää kosteissa, kuumissa tai vähähappisissa olosuhteissa.

(UKK-instituutti: Liikkumisen suositus raskauden aikana 2022.) Sikiön voinnin turvaamiseksi liikunnan kuormittavuuden tulee olla kohtuullista. Hyvä muistisääntö on, että liikkuessa tulee pystyä puhumaan (Selkäliitto n.d.). Riittävästä nesteytyksestä tulee huolehtia liikunnan aikana kehon lämmönsäätelyn ja hikoilun edistämiseksi (UKK-instituutti: Liikkumisen suositus raskauden aikana. 2022).

Juoksu rasittaa lantionpohjaa ja kohdunseutua, joissa rasitus on muutenkin suuri. Raskaana olevaa juoksun harrastajaa suositellaan lyhentämään juoksulenkkiä noin kolmanneksella. (Tuokko 2016.) Raskauden puolivälin jälkeen suositellaan juoksemisen vaihtamista kävelemiseen (Terveyskylä: Liikuntaharrastuksiin paluu synnytyksen jälkeen 2022). Aerobisessa liikunnassa suositeltava sykkeen yläraja on noin 60–70 prosenttia odottajan maksimaalisesta sykkeestä tai noin 140–150 lyöntiä minuutin aikana (Selkäliitto n.d).

### **3.2.2 Liikunnan aloittaminen synnytyksen jälkeen**

Säännöllisen synnytyksen kokeneille naisille suositellaan kevyen liikunnan aloittamista heti kun vointi ja jaksaminen sen sallivat. Liikkuminen perustuu alkuun kevyeen liikuskeluun ja kävelyyn, pitkäkestoisen paikallaanolon välttämiseen sekä palauttavaan uneen. Jokainen askel edistää terveyttä, joten arjessa kannattaa hyödyntää esimerkiksi kävellen liikkumista, kotiaskareita, ulkoilua sekä siivousta. Liikkumiskertoja ja niiden kuormittavuutta voi lisätä vähitellen. (UKK-instituutti: Jaksamista vauva-arkeen 2021.)

Raskaus ja synnytys aiheuttavat muutoksia etenkin lantionpohjalihaksissa ja vatsalihaksissa. Synnytyksen jälkeen on hyvä jatkaa lantionpohjalihasten harjoittelua, sillä kehon syvät lihakset ovat perusta myöhemmälle lihaskuntoharjoittelulle ja kuormittavammalle liikkumiselle. (Hotus 2022.) Ennen lihaskuntoharjoitteluun palaamista olisi hyvä harjoittaa lantionpohjan ja syvien poikittaisten vatsalihasten tunnistamista ja aktivointia 2-3 viikon ajan (Tuokko, Liiku läpi raskauden 2016).

Synnytyksen jälkeen olisi vältettävä lajeja, joissa on hyppyjä ja nopeita käännöksiä, sillä hormonaaliset muutokset ovat löystyttäneet nivelsiteitä. Kuormittavaan liikuntaan kuten juoksuun voi palata aikaisintaan kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä. Silloinkin tulisi huomioida, että juoksun aikana ei esiinny lantionpohjalihasten heikkoudesta johtuvia oireita kuten virtsankarkailua. (Jaksamista vauva-arkeen 2021.) Jälkivuodon aikana vesilajeja ei suositella infektoriskin vuoksi (Terveyskylä: Liikuntaharrastuksiin paluu synnytyksen jälkeen. 2022).

### **3.3 Lihaskuntoharjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen**

Raskaana olevien liikuntasuositusten mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti: Liikkumisen suositus raskauden aikana 2022). Koska raskaus aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimestössä muutoksia, kuten keskivartalon tuen heikkenemisen (Heiskanen, Jernfors & Parantainen. 2020, 258.), on tärkeää vahvistaa keskivartaloa ympäröiviä syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä lantiopohjan lihaksia. Edellä mainittuja lihasryhmiä aktivoivia liikkeitä ovat esimerkiksi seisten toteutettu kevyt kyykky, selinmakuulla lantion nosto, kylkimakuulla jalan koukistus sekä ojennus sekä kylkimakuulla jalkojen avaus. (Terveyskylä: Keskivartalon lihasten harjoittelu raskausaikana. 2022.) Liikunnan ylläpitämisellä on todettu vähentävän raskauden tuomia kipuja sekä sairausloman tarvetta raskausaikana (selkäliitto n.d.).

Turvallisuus liikunnan harjoittamisessa on ensiarvoisen tärkeää. Toisen ja kolmannen raskauskolmanneksen aikana selinmakuulla olemista rajoitetaan, etenkin sen aiheuttaessa pahoinvointia. Kohdun painaminen alaonttolaskimoon, saattaa myös haitata sikiön verenkiertoa. Selältään toteutetut liikkeet voidaan vaihtaa kylki- ja seisoma-asentoon sekä 45 asteen kulmaan. Vastaavasti vatsallaan olo haittaa sikiön verenkiertoa ja saattaa aiheuttaa epämukavaa oloa äidille. (Wise ym. 2020). Lisäksi liikkeitä, jotka suurentavat vatsaan kohdistuvaa paineen määrää, tulisi välttää erkauman suurenemisen riskin vuoksi (UKK-instituutti: Liikkumisen suositus raskauden aikana 2022).

Raskauden jälkeen lihaskuntoharjoitteluun tulee palata maltillisesti. Kevyen liikumisen, kuten vaunu- ja sauva kävelyn tai kevyet kotiharjoitteet voi aloittaa heti, kun se tuntuu hyvältä. Alkuvaiheessa kannattaa välttää voimakkaita ponnistuksia tai hyppimistä, etenkin näiden aiheuttaessa kipua tai virtsankarkailua. (Terveyskylä: Liikuntaharrastuksiin paluu synnytyksen jälkeen. 2022.)

### **3.3.1 Suorien vatsalihasten erkauma**

Vatsalihakset yhdessä selän ja lantiopohjalihasten kanssa muodostavat keskivartalon tukikorsetin, joka vaikuttaa vartalon asennon ylläpitämiseen sekä mahdollistaa kehon sujuvan liikkumisen. Korsetin etupuolen muodostavat vatsalihakset, jotka voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan; suorat vatsalihakset, vinot vatsalihakset sekä poikittaiset vatsalihakset. Normaalisissa tilanteissa suorien vatsalihasten välin suuruus on noin 7–22 mm (Heiskanen ym. 2020, 256) Kasvava kohtu ja hormonaalisten muutosten aikaan saama kudosten elastisuus aiheuttavat kaikille odottaville suorien vatsalihasten välissä olevan jännekalvon venymisen ja sen seurauksena vatsalihasten vetäytymisen lateraalisesti. (Tuominen & Vironen 2022.) Erkauma on raskauden loppuvaiheessa suurimmillaan, jolloin se on noin 4–8 cm (Heiskanen ym. 2020, 258). Viimeisen raskauskolmanneksen

aikana tulisi välttää vatsaontelon painetta lisääviä harjoitteita, kuten selinmaakuulta istumaan nousemista suorien vatsalihasten avulla sekä voimakasta ponnistelemista ulostaessa (Dufour, Bernard & Murray-Davis. 2019, 78).

Synnytyksen jälkeisten kuukausien aikana erkauma alkaa palautua nopeasti ja valtaosalla se on palautunut ensimmäisen vuoden jälkeen raskautta edeltävälle tasolle. Osalle odottavista jää kuitenkin pysyvä erkauma, jolle mahdollisia altistavia tekijöitä ovat monet raskaudet (Tuominen & Vironen 2022.), synnyttäjän korkea ikä, monisikiöinen raskaus, keisarileikkaus, ylipaino sekä sikiön isokokaisuus. (Sperstad, kolberg Gunvor. Ellström-Engb & bø 2016.)

Erkauma itsessään harvoin aiheuttaa oireita. Todennäköisemmin oireita aiheuttaa vatsalihasten välistä ulos työntyvä vatsaseinä (Tuominen & Vironen, 2022.), jota selän lihakset ja lihaskalvorakenteet pyrkivät kompensoimaan, mikä johtaa selän jännitystiloihin. (Heiskanen ym. 2020, 259.) Siksi edistyksen varsinaisena mittarina ei toimi vatsalihasten välisen etäisyyden mittaaminen vaan oireiden hallintaan saaminen (Tuominen & Vironen, 2022). Vastoin aikaisempaa suositusta, jossa raskauden jälkeen vatsalihasten käyttöä sekä vahvistamista on merkittävästi rajoitettu (Hamari ym. 2022) on huomattu, että vatsalihasten välissä oleva jännekalvo on jatkuvasti uusiutuvaa sidekudosta, joka tarvitsee jatkuvaa ja kohtuullista kuormitusta vahvistuakseen. Kuormituksen tulee olla monipuolista ja tapahtua synnytyksen jälkeen asteittain, sillä vaurioituneen sidekudoksen kollageenin tuotanto on hyvin hidasta. (Heiskanen ym. 2020, 258.) Toistaiseksi ei ole tarpeeksi tutkimustietoa siitä, minkälaiset vatsalihasliikkeet edistävät erkauman palautumista (Hamari ym. 2022).

Koska suurimmalla osalla erkauma palautuu itsestään, ei sitä tutkita rutiininomaisesti terveydenhuollossa. Mikäli vuoden kuluttua synnytyksestä asiakkaalla ilmenee selkeä oireileva erkauma, voidaan tehdä lähete fysioterapeutille (Dufour, Bernard & Murray-Davis. 2019, 78), joka suorittaa kliinisen tutkimuksen sekä mahdollisesti laatii hänelle yksilöllisen harjoitteluohjelman. (Tuominen & Vironen 2022, 261.) Kliinisessä tutkimuksessa erkauma tutkitaan sekä seisten että maaten, asiakkaan ollessa rentona sekä jännittäessään vatsalihaksia. Lisäksi fysioterapeutti havainnoi kuinka pitkälle keskilinjassa erkauma ulottuu ja ilmeneekö tällä

alueella tyriä. Tavallisesti raskauden jälkeinen 2-3 senttimetrin erkauma ei aiheuta elämänlaatua heikentäviä oireita. (Tuominen & Vironen 2022, 259–261.) Erkauman ollessa poikkeuksellisen suuri ja sen aiheuttaessa vaikeita vartalonhallinnan ongelmia, voidaan konservatiivisen hoidon tueksi harkita leikkaushoitoa. Leikkaushoitoon ryhdyttäessä kuluneesta raskaudesta sekä imetysajasta tulee olla vähintään vuosi. (Tuominen & Vironen, 2022.)

### **3.3.2 Lantionpohjalihakset ja niiden harjoittelu**

Lantiopohjan lihaksisto on ryhmä tahdonalaisia ja tahdosta riippumattomia lihaksia, joiden tehtävänä on vastustaa vatsaontelon painetta, kannatella ja tukea sisäelimiä alhaalta päin sekä huolehtia virtsaamisen ja ulostamisen säätelystä ja seksuaalitoiminnoista (Heiskanen ym. 2020, 58 & 92; Mäkelä-Kaikkonen & Karjalainen 2021). Raskauden aikana kohtu kasvaa ja vie tilaa muilta lantion alueen elimiltä sekä aiheuttaa painetta lantiopohjanlihaksistoon (Aukee & Tihtonen 2010, 2381). Hormonaaliset muutokset saavat aikaan lantiopohjan kudosten muokkautumisen jo raskauden aikana. Nämä muutokset valmistavat elimistöä synnytykseen. (Tim & Mazur-Bialy 2021.)

Sen lisäksi että raskaus lisää riskiä lantiopohjalihasten häiriöihin (Anttonen, Aukee, Palonen & Häkkinen 2019, 17) lisää myös alatiesynnytys, sillä se vaurioittaa lantiopohjan lihaksia, sidekudoksia ja hermoja (Aukee & Tihtonen 2010, 2381). Lantiopohjan toimintahäiriöiden yleisimmät ilmenemismuodot ovat lantiopohjalihasten heikkous, ylijännittyneisyys tai tukirakenteiden vauriot (Tim & Mazur-Bialy 2021). Nämä toimintahäiriöt saattavat oirehtia lantion alueen kipuna, virtsan tai ulosteen pidätyskyvyttömyytenä tai karkailuna, seksuaalitoimintojen ongelmina tai gynekologisena laskeumana (Tim & Mazur-Bialy 2021; Mäkelä-Kaikkonen & Karjalainen 2021). Gynekologisella laskeumalla tarkoitetaan lantiopohjan lihasrakenteiden ja sidekudosten heikentymistä ja sen seurauksena peräsuolen, kohdun ja virtsarakon painumista alaspäin (Heiskanen ym. 2020, 128).

Toimivin ja tehokkain ennaltaehkäisykeino lantiopohjan toiminnanhäiriöiden kehittymiselle on lantiopohjalihasten aktivointi ja vahvistaminen niin raskauden

alussa, edetessä kuin synnyttämisen jälkeenkin (Anttonen ym. 2019, 17–20). Lantiopohjalihasten aktivointi saa lihaksen tiivistymään ja massan kasvamaan samalla kohottaen lantiopohjaa ylöspäin (Heiskanen ym. 2020, 136). Raskauden aikaisella lantiopohjalihasharjoittelulla voidaan vähentää sekä raskauden aikaista, että raskauden jälkeistä virtsankarkailua. Lisäksi harjoittelulla voi olla huomattava vaikutus ensisynnyttäjien synnytyksen ensimmäisen ja toisen vaiheen pituuteen. (Anttonen ym. 2019, 17–20.)

Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä toteutetun tutkimuksen mukaan joka kolmas odottaja ei saanut lantiopohjanlihasten harjoitteluun ohjausta siitä huolimatta, että oli kärsinyt siihen liittyvistä oireista. Muita syitä harjoittelemattomuuteen olivat saamattomuus, piittaamattomuus sekä unohtaminen. (Anttonen ym. 2019, 17–20.) Jos asiakkaasta tuntuu haastavalta sanoittaa erikoisia oireitaan, voi terveydenhuollon ammattilaiset käyttää tilanteen selvittämiseksi PFDI-20-lomaketta, joka sisältää 20 kysymystä liittyen ulostamiseen, virtsaamiseen ja laskeumaan (Mäkelä-Kaikkonen & Karjalainen 2021).

Lantiopohjalihasten tunnistaminen voidaan opetella oheisen sormitestin avulla.

Aseta yksi tai kaksi sormea (etusormi ja keskisormi) emättimeen 3–6 cm syvyyteen. Supista lantiopohjan lihaksia niin, että ne puristuvat sormen/sormien ympärille mahdollisimman voimakkaasti ja yritä imaista sormea/sormia sisään ja ylös. Voit kuvitella pidättäväsi virtsaa, ulostetta tai ilmaa eli suljet emättimen, virtsaputken ja peräaukon. Voit myös ajatella, että tuot häntäluuta kohti häpyluuta ja samalla nostat virtsarakkoa ylöspäin. Pyri pitämään vatsa, pakarat ja reidet rentoina supistuksen aikana. Kun päästät lantiopohjan rentoutumaan, sinun pitäisi tuntea puristuksen sormen/sormien ympärillä vähenevän ja koko lantiopohjan laskeutuvan ikään kuin alaspäin. Supistuksen aikana tila emättimessä kapenee ja rentoutumisen aikana vastaavasti laajenee. (Hotus 2022, 16)

Kun supistuksen on saanut tuntumaan lantiopohjanlihaksistossa, voi lantiopohjalihasten supistuksia alkaa toteuttamaan päivittäin. Aluksi sarjoja tehdään 5-10 kahdesta kolmeen sekunnin pidoilla. Kun tämä sujuu, voi supistuksen kestoa pidentää kymmeneen sekuntiin ja sarjoja tehdä runsaammin. Tärkeää on huomioida lepotauot ja lihasten rentoutuminen sekä supistusten että sarjojen välissä. Voimaa voi harjoittaa suuremmalla teholla, tekemällä supistuksia nopeammalla tahdilla sekä lisäämällä supistusten intensiteettiä ja kestoa. Lantiopohjalihasten



supistuksia voidaan harjoittaa myös yhdessä toiminnallisten harjoitteiden aikana, kuten kävelyn tai juoksun yhteydessä. (Heiskanen ym. 2020, 151.)

Sen lisäksi että lantiopohjalihasten aktivointi on tärkeää, niiden kykyä rentoutua ei tule unohtaa, sillä lantiopohjatoiminnan häiriöt voivat johtua myös lantiopohjalihasten ylijännittyneisyydestä. Tällöin lantiopohja on jatkuvassa jännitystilassa, joka puolestaan heikentää paikallista verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, johtaen lihasten vajaatoimintaan ja triggeripisteiden eli lihasjumien muodostumiseen. (Tim & Mazur-Bialy 2021.) Lantiopohjalihasten ylijännittyneisyys aiheuttaa virtsarakon ja suolen tyhjenemisvaikeutta, lantiopohjan kipua ja yhdyntäkipua, jotka ovat osin samoja oireita mitä lantiopohjalihasten heikkouskin aiheuttaa (Mäkelä-Kaikkonen & Karjalainen 2021).

Lihasjumien helpottamiseksi sekä oikean lihasjänteyden palauttamiseksi suositellaan erilaisia rentoutustekniikoita, kuten venyttely, syvä ja poikittainen hierominen sekä kehon rentoutusharjoitukset ja syvähengitys (Tim & Mazur-Bialy 2021). Syvähengitysharjoituksessa ulos päin hengittäessä tulisi pyrkiä rentouttamaan peräaukon ja emättimen seutu, ajatteleamalla tilaa lantiopohjaan, samalla antaen istuinkyhmyjen liukua kauemmas toisistaan. Toinen tapa rentouttaa lantiopohjalihakset, on oleskella syväkykyssä, jossa lantiopohjalihakset rentotuvat luonnostaan. Lantiopohjan rentouttamisen avuksi voidaan ottaa tennispallo tai jumpapallo käyttöön. Tennispalloa käytettäessä asetetaan tennispallo emättimen ja peräaukon välissä olevalle välilihan alueelle, jonka jälkeen istuudutaan pallon päälle ja keinutellaan pienellä liikkeellä. Mikäli synnytyksessä väliliha on revennyt, tulee lääkärin tarkistaa parantumisen tilanne ennen harjoitusta. (Rentouta lantiopohja n.d.)

Välilihan hieromisen suhteen on tehty tutkimuksia, jotka ovat näyttäneet positiivista osviittaa sen hyödyistä. Sen on todettu rentouttavan, parantavan verenkiertoa välilihan sisällä, ja tekevän lantiopohjanlihaksista joustavampia. Säännöllisellä 34 raskausviikolta lähtien toteutetulla hieronnalla voidaan vähentää huomattavasti välilihan vammojen riskiä synnytyksen aikana. (Mazur-Bialy, Kołomańska-Bogucka, Oplawski & Tim. 2020)

### 3.4 Terveydenhoitajan toteuttama liikunnanohjaus neuvolassa

Liikunnanohjaus on osa neuvolan terveydenhoitajan antamaa elintapaohjausta. Liikunnanohjauksella tarkoitetaan motivoivaa ja asiakkaan kyvykkyyttä vahvistavaa vuoropuhelua asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Neuvonnan tarkoituksena on herättää asiakkaassa motivaatio ja mahdollisuudet muutokseen. Neuvonta voi pitää sisällään niin muutosta tukevaa keskustelua kuin yksisuuntaisia ohjeitakin. Neuvonnan tulee kuitenkin olla asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja vastavuoroista. (Aittasalo, 2019.)

Neuko-tietokannan (2021) mukaan liikunnasta tulisi keskustella ensimmäisestä käynnistä lähtien aina lasten neuvolakäyntien loppumiseen saakka. Liikunnanohjauksen tukena voidaan käyttää liikunnan tukemiseen tarkoitettuja materiaaleja. (Luoto, R & Kinnunen T. 2021.) Hyvä liikunnanohjaus vahvistaa asiakkaan motivaatiota ja kyvykkyyttä harjoittaa liikuntaa itsenäisesti. Ohjaustoiminnan tulisi olla vuorovaikutuksellista, vastavuoroista, tavoitteellista, sekä asiakaslähtöistä. Liikunnanohjauksessa voidaan hyödyntää 5 A:n mallia, jossa edetään nykyisten liikuntatottumusten arvioimisesta suunnitelman laatimiseen sekä seurantaan. Tavoite tulisi olla riittävän selkeä, mittava ja saavutettava asiakkaan pystyvyyden tunteen saavuttamiseksi. Asiakkaan motivoituneisuus on suunnitelman keskiössä. Tietoisuus liikunnan tuomista hyödyistä voi toimia motivoivana tekijänä. Tottumattoman liikkujan olisi hyvä lisätä liikkumista asteittain. (Aittasalo, 2019.)

Tutkimusten mukaan raskaana olevat naiset eivät ole tyytyväisiä saamaansa liikunnanohjaukseen. He kuvailevat saavansa ohjantaa lähinnä kysyttäessä, ja ohjannan olevan hyvin suppeaa, epämääräistä ja kannustamatonta. Tämän sijaan asiakkaat toivoisivat selkeämpää, konkreettisempaa ja kannustavampaa liikunnanohjausta. Terveydenhuollon ammattilaisten puutteellinen liikunnanohjaus on osatekijänä raskaana olevien naisten liikunnan määrän vähyyteen. Liikunnan tuomien hyötyjen saavuttamiseksi terveydenhuollon henkilöstön tulisi tehostaa konkreettisen ja ajankohtaisen liikunnanohjauksen antamista. (Ferrari, Siega-Riz & Evenson. 2013; Whitaker, Wilcox, Liu, Blair, & Pate 2016.)



## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoria, käytännön toteutus sekä tuotoksen raportointi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Tarkoituksena on jalostaa työelämän tarpeista nousutta kehityksen tarvetta. Tuotoksen tiedon perustana toimii tutkittu tieto, jolla käsitteellistetään opinnäytetyön aihe. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä. 2022, 75–76.) Hyviä kohteita tutkitun ja luotettavan tiedon löytämiseen ovat esimerkiksi kirjastojen luomat tietokannat. Tiedonlähteinä tulisi välttää toisen käden lähteitä, kuten opinnäytetöitä, pro gradu tutkielmia ja Wikipediaa. Löydettyjä tutkimuksia ja artikkeleita tulee arvioida kriittisesti. Tieto on sitä luotettavampaa, mitä useampi tutkija on saanut saman tuloksen. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä. 2022, 84-86.) Tämän opinnäytetyön aineiston keräämiseen käytettiin luotettavia tietokantoja kuten Cinahl- ja Medic- sivustoja. Aiheesta haettiin tietoa huolellisesti koostetuilla hakulausekkeilla, jotka muodostettiin opinnäytetyön keskeisistä käsitteistä. Työssä hyödynnettiin myös painettua kirjallisuutta sekä erilaisten verkkosivustojen materiaaleja.

Opiskelija näyttää opinnäytetyöllään, kuinka yhdistää teoreettista tietoa ja käsitteitä käytäntöön, luoden perusteltuja kehittäviä ratkaisuja (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 75–76). Analyttisestä ja tutkivasta työotteesta on hyötyä pohjatiedon kerryttämisessä (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 82–83).

Tuotoksena voi syntyä esimerkiksi käytäntöön suunnattu kirjallinen ohjeistus, perehdytysopas, tapahtuma tai ohjausvideo (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi lihaskuntotreenien ohjausvideot raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Tavoitteena on, että tuotos eroaa myönteisessä valossa kaltaistensa joukosta. Painoarvo opinnäytetyössä on kohderyhmän käytettävyydessä, asiasisällön sopivuudessa, informatiivisuudessa, selkeydessä ja joh-

donmukaisuudessa. Raportoinnin osiossa tulee kuvata, miten työ on tehty läpinäkyväksi ja kuinka sen oikeellisuus ja luotettavuus on tarkistettu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53.)

## 4.2 Ohjausvideon toteuttaminen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi kolme ohjattua lihaskuntaa vahvistavaa treenivideota. Ohjausvideoon päädyttiin, sillä ajateltiin, että se on sopiva toteutusmuoto ohjatulle lihaskuntotreenille. Lisäksi sähköisessä muodossa se on helposti saavutettavissa Pirkanmaan sairaanhoitopiirin nettisivuilta tai Youtubesta. Ohjausvideo on tehokas ja hyödyllinen keino lisätä kohderyhmän tietoisuutta sekä tehostaa oppimista (Kuokkanen, 2019). Liikkuva kuva yhdessä äänen kanssa vaikuttavat katsojaan tehokkaasti. Video on helposti muokattava tiedostomuoto, jota on helppo jakaa useammalla eri alustalla. Näin ollen se on myös kustannustehokas sekä laajemman katsojakunnan tavoitettava väline. (Aaltonen 2018, 6, 17) Lisäämällä videoon tekstitykset, voidaan korostaa videon saavutettavuutta entisestään. (Kuokkanen 2019.) Koska tarkoituksena oli luoda helppo apuväline liikunnanohjauksen tueksi, tuotokseksi syntyi ohjatut treenivideot. Videoissa korostuu katsojakunnan saavutettavuus videon, musiikin ja tekstitysten avulla. Videolla ohjataan liikkeet selkeästi, mikä mahdollistaa sen, että ensikertalainenkin pysyy mukana treenissä.

Ohjausvideo-prosessi koostuu neljästä eri vaiheesta; käsikirjoitus, kuvaus, editointi sekä julkaiseminen (Aaltonen 2018, 6). Ohjausvideota suunnitellessa tulee huomioida, kenelle video on suunnattu sekä mitkä ovat videon tavoitteet. Ohjausvideota suunniteltaessa on myös hyvä pohtia, mitä kohderyhmä tietää jo entuudestaan sekä kuinka asian voisi tuoda esiin tarpeeksi yksinkertaisesti ja kohderyhmän mielenkiintoa herättävästi. (Kuokkanen 2019.)

Käsikirjoitus on dokumentti, jonka avulla kaikki projektiin osalliset tietävät mitä ollaan tekemässä (Ailio, J. 2015, 11). Hyvin suunnitellut ja kirjoitetut käsikirjoitukset auttavat tekijää hahmottamaan prosessin kokonaisuuden (Aaltonen 2018,

14–15). Hyvä käsikirjoitus on selkeä, konkreettinen ja siitä välittyy ohjelman sanoma. (Aaltonen 2018, 134) Käsikirjoitusprosessin aikana tarpeeton sisältö rajautuu pois ja aihe tarkentuu. Käsikirjoitusten avulla voidaan kommunikoida ulkopuolisten henkilöiden kanssa, kuten rahoittajan tai tilaavan tahon kanssa. Niiden avulla voidaan myös arvioida aikataululliset sekä rahoitukseen liittyvät kysymykset. (Aaltonen 2018, 14–15.) Tämän opinnäytetyön tuotosten käsikirjoitukset löytyvät liiteosiosta. Käsikirjoitukset helpottivat videoiden toteuttamista sekä yhteistyön sujuvuutta Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa. Yhteistyötaho sai käsikirjoitukset luettavikseen ennen varsinaisen kuvauksen suorittamista ja esittää toiveita muun muassa videoiden visuaaliseen ilmeeseen.

Siitä huolimatta, että käsikirjoitukset ovat toteutettu huolellisesti, saattaa kuvaustilanteessa tulla yllättäviä muutoksia. Nämä muutokset tulee kirjata käsikirjoitukseen. Kuvaustilanteessa tulisi ottaa huomioon valaistuksen riittävyys sekä äänen toisto. Taustakohinan minimoimiseksi suositellaan puhumaan mahdollisimman lähellä mikrofonia, kuitenkin niin, ettei ääni mene särölle. Mitä kauempana puhuja on, sitä suurempaa on taustakohina. Äänen volyyymia voidaan myöhemmin hilljittää editoimalla sopivalle voimakkuudelle. Äänen tulisi olla koko videon ajan samalla voimakkuudella niin, ettei kuulijan tarvitse säätää volyyymia kesken videon. (Ailio, 2015, 46, 57 & 73.) Tuotoksen haasteeksi osoittautui sopivan tilan löytäminen, valaistuksen riittävyys sekä äänentoistolliset haasteet. Kuvaustilanteessa tuli yllättäviä haasteita aikataulutuksen sekä sujuvan lukemisen osalta.

### **4.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen**

Tämä opinnäytetyöprosessi alkoi vuoden 2023 helmikuussa. Suunnitelma lähti liikkeelle kahden Koilliskeskuksen neuvolan terveydenhoitajan vieraillessa Tampereen ammattikorkeakoululla. Terveydenhoitajat toivat esiin, että neuvolassa tapahtuva liikunnanohjaus jää usein vähäiseksi ja konkreettisia työkaluja ohjaukseen ei ole. Yhteisen keskustelun pohjalta nousi idea treenivideoista, joita voisi tarjota äideille liikunnanohjauksen yhteydessä. Koilliskeskuksen neuvolan henkilöstön kanssa pidetyssä palaverissa yhteistyötahoksi varmistui Pirkanmaan hyvinvointialue.

Helmikuussa alkoi opinnäytetyön suunnitelman tekeminen, ja kevään edetessä varsinaisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Treenivideoiden suunnittelu alkoi, kun kirjallisen raportin teoreettinen osuus oli valmiina. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteydenpitoa yhteistyötahon kanssa käytiin tiiviisti sähköpostitse sekä videopalavereilla. Yhteistyöpalavereissa suunniteltiin muun muassa videoiden sisältöä, visuaalista ilmettä sekä saavutettavuutta. Palavereissa päätettiin, että videoihin tulee Pirkanmaan roll upit, jotta yhteistyötaho tulee selvästi esille. Lisäksi saavutettavuutta lisätään tekstityksillä. Videoiden treenaajaksi saatiin raskaana oleva nainen, mikä lisää mielekkyyttä kohderyhmää ajatellen.

Treenivideoiden lihaskuntoliikkeet valittiin pääosin äitiysliikuntaoppaista, ja niiden turvallisuus ja sopivuus raskaana oleville, että synnyttäneille äideille varmistettiin kerätyn teorian pohjalta. Kun treenien lihaskuntoliikkeet olivat päätetty, alkoi videoiden käsikirjoittaminen, kuvaaminen ja editointi. Tämä osuus oli aikaa vievää ja työlästä. Videoiden tekemiseen tarvittavat välineet löytyivät koululta, opinnäytetyön tekijöiltä sekä yhteistyöntaholta. Videot kuvattiin ammattikorkeakoulun tiloissa. Tuotokseksi syntyi kaksi 35 minuutin lihaskuntoharjoitteluvideota sekä yksi kymmenen minuutin lantiopohjalihasten treenivideo.

## 5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 5.1 Tuotoksen ja prosessin arviointi

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millainen lihaskuntoharjoittelu sopii raskaana olevalle ja synnyttäneelle naiselle, sekä tuottaa sen pohjalta ohjatut treenivideot raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Tavoitteena on edistää laadukkaan liikunnanohjauksen toteutumista neuvolassa sekä kannustaa raskaana olevia ja synnyttäneitä naisia liikkumaan. Tavoite saavutettiin tuottamalla treenivideot raskaana oleville ja synnyttäneille naisille sekä neuvoloiden terveydenhoitajien liikuntaohjauksen tueksi. Videoiden pohjana käytettiin luotettavista lähteistä koottua teoriaosuutta.

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen matka. Prosessi eteni pääosin suunnitelmien ja aikataulutusten mukaisesti. Kirjallinen osuus ja tiedonhaku sujuivat jouhevasti, kun taas tuotoksen työstämisessä ilmaantui yllättäviä haasteita. Videoiden toteutuksessa oli käytössä rajalliset resurssit, joten sen vuoksi tekninen puoli asetti lisätyötä, jotta videoista saatiin tarpeeksi laadukkaat. Työstäminen olisi ollut sujuvampaa, jos apuna olisi ollut ammattimaisemmat välineet sekä kuvaus-, äänitys-, ja editointiosaamista. Lisäksi olisi täytynyt varata enemmän aikaa videoiden toteuttamiseen ja editointiin. Videoiden pituus on reilu puoli tuntia, joten käsikirjoitusten, kuvaamisen ja editoinnin toteutus vei yllättävän paljon aikaa. Lopputuloksena syntyneet kolme lihaskuntotreenivideot ovat kuitenkin selkeitä ja hyvin saavutettavia äänien, tekstitysten, sisällön sekä kuvan laadun osalta. Yhteistyötahon ja opponenttien välipalautteet toivat hyviä huomioita ja uutta näkökulmaa työhömmä ja edistivät siltä osin tavoitteiden saavuttamista. Yhteistyö työelämäyhteistyökumppanin, ohjaavan opettajan ja opponenttien kanssa oli sujuvaa koko prosessin ajan. Tuotokset vastasivat toimeksiantoa visuaalisesti sekä sisällöllisesti. Taustalle saatiin Pirhan logot, jotka tuovat esiin yhteistyökumppanimme osallisuutta. Yhteistyötaholta tuli toiveita tekstitysten sekä vaihtoehtoisten lihaskuntoliikkeiden lisäämiseen, jotka huomioitiin videoi-



den toteutuksessa. Tekstitykset lisäävät saavutettavuutta ja vaihtoehtoiset helpommat variaatiot lihakuntoliikkeistä tuovat mahdollistavat treenaamisen monen tasoisille liikkujille.

## 5.2 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan opinnäytetyö on oppimisprosessi, joka edistää tekijöidensä ammatillista kehittymistä, asiantuntijuutta sekä työelämäntaitoja (Arene ry 2019,6). Opinnäytetyön työstäminen on suunnitelmallinen prosessi, jossa tulee noudattaa eettisiä periaatteita sekä hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään rehellisen, huolellisen, avoimen sekä toisten tutkijoiden työtä kunnioittavan työskenteilyn (Arene ry 2019, 8), sekä oman prosessin vastuunkantamisen. (Tenk 2023, 11). Tässä opinnäytetyöprosessissa on osoitettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita tutustumalla tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointiin sekä sisäistämällä perustiedot tieteellisestä kirjoittamisesta sekä viittauskäytännöistä.

Opinnäytetyössä korostuu referoimisen taito. Referoinnilla tarkoitetaan lähteistä saadun tiedon kiteyttämistä ja tiivistämistä omin sanoin, kuitenkin säilyttäen tekstin asiasisällön. Referoinnissa tulisi säilyttää alkuperäinen varmuuden aste, miten se on esitetty tutkimuksessa. Plagiointi, eli suora lainaus toisen tekijän tekstistä ilman selvää viittausta, on kiellettyä. (Kostamo, Airaksinen & Vilka. 2022, 98–100 & 102) Opinnäytetyön plagiaatin tunnistus tehdään ennen kuin opinnäytetyö lähetetään arvioitavaksi. (Arene ry 2019, 7)

Laadukkaan opinnäytetyön työstämiseen kuuluu kattava perehtyminen aiheeseen sekä luotettavien lähteiden käyttö (Arene 2019). Opinnäytetyön tiedonhaussa osoitettiin huolellisuutta ja luotettavuutta tekemällä prosessi läpinäkyväksi asianmukaisten viitteiden avulla sekä raportoimalla opinnäytetyöprosessin etenemisestä kirjallisesti. Työssä suosittiin tieteellisiä ja vertaisarvioituja tutkimuksia sekä pyritti käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Harkinnanvaraisesti työhön on hyväksytty yli kymmenen vuotta vanha teos, jonka luotettavuutta on arvioitu kriittisesti. Opinnäytetyön luotettavuutta horjuttaa vähäiset tutkimukset Suomessa toteutuneesta liikunnanohjauksesta neuvoloissa, mikä on

olennainen osa tätä opinnäytetyötä. Sen sijaan kansainvälisiä tutkimuksia kyseisestä aiheesta löytyy. Lisäksi luotettavuuteen vaikuttaa opinnäytetyön tekijöiden kokemattomuus toteuttaa opinnäytetyötä. Luotettavuutta lisää opinnäytetyön monipuoliset lähteet suomalaisista kansainvälisiin lähteisiin sekä lähdeviitteiden asianmukainen käyttäminen. Jokaisen lähteen luotettavuutta ja sopivuutta tähän työhön on arvioitu erikseen.

### **5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Opinnäytetyöaiheeseen tutustuessa ilmeni, että raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen liikunta ei toteudu suositusten mukaisesti ja neuvolassa tapahtuva liikunnanohjaus koetaan riittämättömäksi. Vaikuttaa siltä, että raskaana olevien ja synnyttäneiden liikkumiseen kiinnitetään liian vähän huomiota. Toisaalta neuvolan terveydenhoitajilla ei ole välttämättä riittäviä valmiuksia ja työkaluja laadukkaaseen liikunnanohjaukseen. Liikunnan tuomien hyötyjen saavuttamiseksi terveydenhuollon henkilöstön tulisi kuitenkin tehostaa liikunnanohjauksen antamista muun muassa konkreettisemmalla ohjauksella (Whitaker ym. 2016).

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneet treenivideot tuovat konkreettista materiaalia liikunnanohjaukseen sekä yhtenäistävät terveydenhoitajien liikunnanohjausta. Lisäksi ne kannustavat raskaana olevia ja synnyttäneitä naisia matalan kynnyksen lihaskuntoharjoitteluun kotona.

Jatkotutkimusehdotuksiksi nousivat kokemuksiin pohjautuvat tutkimukset liikunnanohjauksen toteutuvuudesta neuvoloissa sekä terveydenhoitajien kokemuksia liikunnanohjauksesta ja heidän valmiuksistaan siihen. Lisäksi kehittämisajatuksena nousi terveydenhoitajille suunnattu täydennyskoulutus liikunnanohjauksen toteuttamiseen liittyen. Aihe on tärkeä, ja sitä tulisi edistää, sillä se koskettaa isoa osaa väestöstä.

## LÄHTEET

Aaltonen, J. 2018. Käsikirjoittajan työkalut. Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. SKS-kustannus. 4. painos. Viitattu 15.8.2023

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 102. Viitattu 27.10.2023

isbn9789522165831.pdf (turkuamk.fi)

Anttonen E., Aukee, P., Palonen P, & Häkkinen A. 2019. Tiedon ja Taidon puute estää raskauden aikaista lantiopohjalihasten harjoittelua. Viitattu 16.4.2023 [Lukusali 24/7 | Suomen yleislääkärit GPF ry | Yleislääkäri, 34\(3\), 17-21.](#)

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 14.4.2023. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Coll, C., Domingues, M., Goncalves, H. & Bertoldi, A. 2016. Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: A literature review of quantitative and qualitative evidence. Journal of science and Medicine in Sport. Viitattu 14.4.2023.

<https://www.proquest.com/docview/1852988171?parentSessionId=LLJQou-ZeRCLPqOjhHroE9B0tbgnkIOuzIRlcc%2FvRf3q%3D&pq-origsite=primo&accountid=14242>

Davenport, M. H., Stephanie-May Ruchat, Poitras, V. J., Alejandra, J. G., Gray, C. E., Barrowman, N. and Mottola, M. F. 2018. Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: A systematic review and meta-analysis <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099355>

Dufour S, Bernard S, Murray-Davis B, et al. Establishing Expert-Based Recommendations for the Conservative Management of Pregnancy-Related Diastasis

Rectus Abdominis: A Delphi Consensus Study. *J Womens Health Phys Therap* 2019; 43: 73–81

[https://www.researchgate.net/publication/331644235\\_Establishing\\_Expert-Based\\_Recommendations\\_for\\_the\\_Conservative\\_Management\\_of\\_Pregnancy-Related\\_Diastasis\\_Rectus\\_Abdominis\\_A\\_Delphi\\_Consensus\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/331644235_Establishing_Expert-Based_Recommendations_for_the_Conservative_Management_of_Pregnancy-Related_Diastasis_Rectus_Abdominis_A_Delphi_Consensus_Study)

Ekholm, E., Vääräsmäki, M. & Kaaja, R. 2019. Normaalin raskauden aiheuttamat muutokset. Viitattu 14.4.2023 *Naistentaudit ja synnytykset*. 6. uud. p. Helsinki: Duodecim, 348–356.

Evenson, K., Mottola, M., Owe, K., Rousham, E. and Brown, W. 2014. Summary of International Guidelines for Physical Activity Following Pregnancy. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4134098/>

Ferrari RM., Siega-Riz AM., and Evenson KR. 2013. A qualitative study of women’s perceptions of provider advice about diet and physical activity during pregnancy. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738399113000396>

Goldstein R F, Abell S K, Ranasiha S ym. 2017. Association of gestational weight gain with maternal and infant outcomes. A systematic review and meta-analysis. *Jama*; 317: 2207–25. Viitattu 26.4.2023. <https://jamanetwork-com.lib-proxy.tuni.fi/journals/jama/fullarticle/2630599>

Haakstad, L.A.H., & Bo, K. 2020. The marathon of labour – Does regular exercise training influence course of labour and mode of delivery?: Secondary analysis from a randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 251, 8.13. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.05.014>

Hamari, L., Grym, K., Harsunen, H., Niela-Vilen, H., Ryhtä, I., Saarikko, J., ja Sinisalo, M. 2022. Hoitotyön tutkimussäätiö: raskaana olevat ja synnyttäneet terveydenhuollossa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen. Hotus-hoitosuositus. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2022/09/suositus.pdf>

Rentouta lantionpohja. N.d. Imetyksentuki Ry. Viitattu 15.8.2023. [Rentouta lantionpohja – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)

Kolu, P., Raitainen, J. & Luoto, R. 2014. Physical activity health-related quality of life during pregnancy: a secondary analysis of a cluster-randomised-trial. <https://go.gale.com/ps/i.do?p=ITOF&u=tampere&id=GALE|A388662228&v=2.1&it=r>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Viikari H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Viitattu 16.8.2023 Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna: AS Printon.

Kuokkanen, A. 2019. Kuinka tehdä vaikuttavia opetusvideoita? Mediamasteri. Viitattu 15.8.2023 [Kuinka tehdä vaikuttavia opetusvideoita? \(mediamaisteri.com\)](#)

Heiskanen, J., Jernfors, v. & Parantainen A. 2020. Lantionpohjan fysioterapia: lantionpohjan toimintahäiriöiden oppi- ja ammattikirja terveydenhuollon ammattilaisille. VK-kustannus Oy. 1. painos. Lahti. Viitattu 16.4.2023

Luoto. 2019. Duodecim: Liikuntasuosituksukset raskauden aikana. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15211>

Luoto, R. & Kinnunen, T. 2021. NEUKO-Tietokanta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.10.2023 <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00013>

Laaksonen, R & Reijonen, K. 2023. Äidin hyvinvointi. Helsinki: Readme.fi.

Mazur-Bialy, A-I., Kołomańska-Bogucka, D., Oplawski M. & Tim, T. 2020. Physiotherapy for Prevention and Treatment of Fecal Incontinence in Women—Systematic Review of MethodS. Clin. Med. 2020, 9(10), 3255 Viitattu 15.4.2023 [JCM | Free Full-Text | Physiotherapy for Prevention and Treatment of Fecal Incontinence in Women—Systematic Review of Methods \(mdpi.com\)](#)

Miten tuen potilasta muuttamaan liikkumistottumuksiaan? Aittasalo, M. 2019. Lääkärilehti 46/2019 vsk 74s. 2660 – 2662. [Lääkärilehti - Miten tuen potilasta muuttamaan liikkumistottumuksiaan? \(tuni.fi\)](#)

Mäkelä-Kaikkonen, J. & Karjalainen, P. 2021. Lantiopohjan toimintahäiriöt ovat yleisiä. Lääkärilehti 49/2021 vsk 76. [SLL492021\\_2951.pdf \(tuni.fi\)](#)

Paananen U., Pietiläinen S., Raussi-Lehto E. & Äimälä A. 2015. Kätilötyö: Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Edita.

Polo, P. 2017. Raskaus ja koettu unen laatu. Duodecim. Viitattu 2.5.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02249>

Raskauden ja synnytysten vaikutus lantiopohjan toimintahäiriöihin. Aukee P. & Tiihonen K. 2010 Viitattu 15.4.2023  
[\(Helsinki, Finland: 1961\), 126\(20\), 2381–2386. duo99134.pdf \(duodecimlehti.fi\)](#)

Selkäliitto. N.d. Selkäkipu ja raskaus. Selkäkipu ja raskaus | Selkäkanava (selkakanava.fi)

Sperstad, J., Kolberg M., Gunvor H., Ellström-Engh, M & Bø, K. 2016. "Diastasis Recti Abdominis During Pregnancy and 12 Months after Childbirth: Prevalence, Risk Factors and Report of Lumbopelvic Pain." British journal of sports medicine 50.17 (2016): 1092–1096. Web.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5013086/>

Stephanie-May, R., Mottola, M., Skow, R., Nargpal, T. and Meah, V. 2018. Effectiveness of exercise interventions in the prevention of excessive gestational weight gain and postpartum weight retention: A systematic review and meta-analysis. British journal of Sports Medicine.  
<https://www.proquest.com/docview/2122254722?pq-origsite=primo&accountid=14242>

Terveyskirjasto. 2020. Odottavan äidin käsikirja: Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Viitattu 26.4.2023.

<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012#s8>

Terveyskylä. 2022. Liikuntaharrastuksiin paluu synnytyksen jälkeen. Viitattu 29.4.2023. [Liikuntaharrastuksiin paluu synnytyksen jälkeen | Kuntoutumistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Terveyskylä. 2022. Keskivartalon lihasten harjoittelu raskausaikana. [Keskivartalon lihasten harjoittelu raskausaikana | Kuntoutumistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Tuominen R. & Vironen J. 2022. Vatsalihasten erkauma - milloin ohjaan potilaan hoitoon? Viitattu 18.8.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16689>

Tim, S. & Mazur-Bialy, A. I. 2021. The Most Common Functional Disorders and Factors Affecting Female Pelvic Floor. Life (Basel, Switzerland). Viitattu 18.8.2023. <https://www.proquest.com/docview/2612793619?accountid=14242&parentSessionId=Cn%2FW8BM%2FqnK8M3tUotfte5Lt20%2Fo9noxn2C8o52WHZc%3D&pq-origsite=primo>

Tuokko, J. & Ahonkallio, S. 2016. Liiku läpi raskauden. Helsinki: Kustannusyhtiö Nemo.

UKK-instituutti. 2021. Jaksamista vauva-arkeen. Viikoittainen liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (normaali synnytys). <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>.

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen suositus raskauden aikana. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aijana/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Whitaker, K. M., Wilcox, S., Liu, J., Blair, S. N., & Pate, R. R. 2016. Provider Advice and Women's Intentions to Meet Weight Gain, Physical Activity, and Nutrition Guidelines During Pregnancy. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2054-5>

WHO. 2020. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Wise, S., Binkley, J. Binkley, H. 2020. Pregnancy and Postpartum Training: Coaching Considerations. Strength & Conditioning Journal: 42, 93-104. Viitattu 14.4.2023. <https://oce-ovid-com.libproxy.tuni.fi/article/00126548-202008000-00011/HTML#contributor-1>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Viitattu 19.9.2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (tenk.fi)

Mäkelä-Kaikkonen, J. & Karjalainen, P. 2021. Lantiopohjan toimintahäiriöt ovat yleisiä. Lääkärilehti 49/2021 vsk 76. Viitattu 18.8.2023 [SLL492021\\_2951.pdf](#) ([tuni.fi](#))



## 6 LIITTEET

**Liite 1. Kokovartalotreeni raskaana oleville ja synnyttäneille naisille****KOKOVARTALOTREENIVIDEON KÄSIKIRJOITUS**

Kohtaus nro:	Mitä kuvassa tapahtuu?	Puhuttu / luettu teksti
1. Alkuinfo	Nainen seisoo treenimatolla, kuva on sumennettu ja päällä lukee sama teksti, joka luetaan.	Hei ja tervetuloa treenaamaan meidän kanssamme. Tämä on koko vartalon lihaskuntotreeni raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Treeni koostuu kuudesta lihaskuntoliikkeestä, joita tehdään kolme kierrosta. Työaika on 45 sekuntia ja liikkeiden välillä on 15 sekunnin tauko. Kierrosten välillä pidetään 2 minuutin tauko. Tässä treenissä tarvitsen pehmeän alustan lisäksi tuolin tai sohvan. Kuulostele oman kehon tunteuksia treenin aikana. Liikkeitä tehdään aikaa vastaan, joten saat määritellä oman tahdin. Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua tai epämiellyttävää tunnetta. Jos kipua ilmenee, keskeytä harjoittelu.
2. Lämmittely:	Nainen seisoo matolla, ja alkaa tekemään kylkivenytyksiä.	Aloitamme lämmittelyllä. Venytellään ensin kylkiä. Kurota ensin toinen käsi yläviistoon niin, että saat venytyksen tuntumaan kyljessä. Pyri kurkottamaan kättä enemmän kattoa kohti kuin sivulle. Hengitä syvään sisään ja ulos. Tehdään vielä pieniä pumpaavia liikkeitä.

3. Lämmittely:	Nainen asettuu toispolviseisontaan laittaen vasemman jalkapohjan maahan, nojaamalla kevyesti eteen päin.	Seuraavaksi lämmitellään hieman alavartalon isoja lihaksia.  Laskeudu askelkyykkyyntiin, että tunnet venytyksen taaemman jalan lonkan koukistajassa. Vedä lantiota ikään kuin allesi ja nojaa kevyesti eteen. Voit tehdä pientä liikettä edestakaisin tehostaaksesi venytystä.
4. Lämmittely:	Nainen vaihtaa toispolviseisontan, niin että laittaa oikean jalkapohjan maahan.	Vaihda nyt toiselle jalalle.
5. lämmittely	Nainen nousee seisomaan ja alkaa pyöritellä vasenta lonkkaansa.	Sitten noustaan takaisin seisoma-asentoon. Nosta toinen jalka ylös koukkuun ja pyörittele lonkalla mahdollisimman isoa kaarta.
6. lämmittely	Nainen vaihtaa oikean puolen lonkkaan.	Vaihdetaan jalkaa. Ja sitten suunnan vaihdos.
7. lämmittely	Nainen siirtyy syväkyykky asentoon ja alkaa kurottelemaan käsiä vuorotellen yläviistoon 30 sekunnin ajan.	Seuraavaksi tullaan kyykky asentoon ja tehdään täällä pientä liikettä. Jos tuntuu hyvältä, voit lisätä tähän käsien kurotuksen vuorotellen yläviistoon. Tässä liikkeessä saadaan rentoutettua lantionpohjalihaksia ja avattua lonkkia ja kylkiä.
8. Lämmittely	Nainen nousee seisomaan hitaasti pyöreällä selällä, ja pyörittelee molemmat olkapäät.	Ja sitten noustaan ylöspäin, Pyöritellään vielä käsi- varsia molempiin suuntiin.
9. Lämmittely	Kuva sumentuu ja näytölle ilmaantuu teksti.	Aloitetaan treeni. Tehdään jokaista liikettä 45 sekunnin ajan ja pidetään liikkeiden välillä 15 sekunnin tauko. Kierroksia on kolme, ja niiden välillä on aina 2 minuutin tauko.
10. nin 1. liike	Tree- Nainen seisoo jumppamatolla ja tekee askelkyykkyjä sivuille.	Aloitetaan askelkyykyillä. Otetaan lantion levyinen seisoma-asento. Sitten ote-

			<p>taan toisella jalalla pitkä askel sivulle, ja koukistetaan polvea niin, että ollaan sivukykyssä. Toinen jalka pysyy suorassa. Sitten ponnistetaan lähtöasentoon, ja toistetaan. (45 s / puoli)</p> <p>Sitten toinen jalka 45 s / puoli</p> <p>Vielä 15 sekuntia.</p>
11. nin 2. liike	Tree-	Nainen seisoo jumppamatolla ja tuo kädet eteensä suorina. Hän alkaa ojentaa toista jalkaansa sivulle.	<p><b>TAUON AIKANA Tauon jälkeä tehdään jalan ojennus siivulle seisoma-asennossa.</b> Tuodaan kädet suorina eteen, jotta saadaan keskivartaloa aktivoitua. Viedään painoa vasemmalle jalalle ja ojennetaan oikeaa jalkaa sivulle.</p> <p>Sitten vaihdetaan puolta. (45 s / puoli)</p>
12. nin 3. liike.	Tree-	Nainen asettuu kädet seinää vasten ja alkaa punnertamaan.	<p><b>TAUON AIKANA: Tauon jälkeä tehdään kevennettyjä punnerruksia seinää vasten. Punnerruksissa haastetaan yläkroppaa.</b> Aseta kädet olkapäiden korkeudelle hieman hartioita leveämmälle otteelle. Lähde sitten laskeutumaan seinää kohti, samalla kyynärpäitä alaviistoon työntäen. Älä päästä yläselkää valahtamaan hartioiden väliin. Pidä keskivartalossa hyvä tuki.</p>
13. nin 4. liike	Tree-	Nainen siirtyy tuolin luokse, asettautuu dippausasentoon ja alkaa tekemään ojentajaliikettä.	<p><b>TAUON AIKANA: Tauon jälkeä tehdään ojentajaliikettä, tähän tarvitset tuolia.</b> Siirry tuolin etupuolelle dippausasentoon, ja ota hartioiden levyinen asento. Laske alas taivuttaen kyynärpäitä niiden osoittaessa samalla suoraan taaksepäin. Pidä olkapäät ja lavat tiukassa kontrollissa. Sitten nousta takaisin alkuasentoon. Voit keventää liikettä</p>

			tuomalla jalkoja lähemmäksi vartaloa.
14. nin 5. liike	Tree-	Nainen seisoo jumppamatolla ja alkaa kyykkäämään.	<b>TAUON AIKANA: Tauon jälkeen tehdään kyykkyjä.</b> Asetu hartioiden leveyiseen seisoma-asentoon jalkaterät hieman ulospäin suunnattuna. Pidä keskivartalossa tuki. Voit ojentaa kädet suoriksi eteen, keskivartalon aktivoimiseksi. Laskeudu rauhassa alas kyykkyyneen ja nouse ylös käyttäen pakaralihaksia. Muista pitää selkä suorana. Voit keventää liikettä laskeutumalla vain pieneen kyykkyyneen tai halutessasi voit laskeutua tuolille istumaan ja nousta siitä ylös.
15. nin 6. liike	Tree-	Seuraavaksi nainen siirtyy lattian tasolle kylkiasentoon.	<b>TAUON AIKANA: Seuraava liike on simpukkaliike, tämä tehdään kylkimakuulla.</b> Tehdään jalan loitonnuksliikettä tässä asennossa. Pidä nilkat yhdessä ja kierrä polvea auki. Tiivistä alavatsaa ja aktivoi lantionpohja (pieni imuntunne), jolloin vyötärö ”kevenee” alustalta. Huomioi, että alaselän ja lantion asento säilyy muuttumattomana.  Sitten vaihdetaan puoli (45 s / puoli)
16.		Nainen seisoo jumppamatolla ja hörppää pullosta vettä. Kuvasumentuu ja näkyviin tulee tekstinä 2 min tauko.	Sitten pidetään 2 minuutin tauko.
17. kierros	2.	Toistetaan kohdat 9-15 uudelleen.	
18. kierros	3.	Toistetaan kohdat 9-15 uudelleen.	
19. puverryttely (3min)	Lop-	Nainen nousee seisomaan jumppamatolla ja tekee seuraavat liikkeet:	Lopuksi tehdään vielä muutama loppuverryttely liike. Venytellään takareisiä ensin. Sitten etureisiä. Pyöritellään olkapäitä, molempiin

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Takareisien venytys 30 s + 30 s</li><li>• Etureisien venytys 30 s + 30 s</li><li>• Olkapäiden pyörittely 30s</li><li>• Selän pyöristys ja ojennus 30 s</li><li>• Jalkojen ja käsien ravistelu sekä syvähengitykset 30 s</li></ul>	suuntiin. Pyöristetään ja ojennetaan vielä selkää. Lopuksi ravistellaan jalat ja kädet ja käydään istumaan. Otetaan muutama syvä hengitys. Hienoa, treeni on nyt tehty!
--	---	---

Liite 2.

## Keskivartalotreeni raskaana oleville ja synnyttäneille naisille

### KÄSIKIRJOITUS

Kohtaus nro:	Mitä kuvassa tapahtuu	Puhuttu / luettu teksti
1. Alkuinfo (0-2 min)	Nainen seisoo treenimatolla, kuva on sumennettu ja päällä lukee sama teksti, joka luetaan.	Hei ja tervetuloa treenaamaan meidän kanssamme. Tämä on keskivartaloa vahvistava lihaskuntotreeni raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Treeni koostuu kuudesta eri lihaskuntoliikkeestä, joita tehdään kolmen kierroksen verran. Työaika on 45 sekuntia ja liikkeiden välillä on 15 sekunnin tauko. Kierrosten välillä pidetään 2 minuutin tauko. Et tarvitse treeniin muita välineitä kuin pehmeän alustan. Kuulostelevat oman kehon tuntemuksia treenin aikana. Liikkeitä tehdään aikaa vastaan, joten saat määritellä oman tahdin. Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua tai epämiellyttävää tunnetta. Keskeytä treeni, jos kipuja ilmenee.
2. Lämmittely (2-7 min)	Nainen seisoo matolla, ja alkaa tekemään kylkivenytyksiä.	Aloitamme lämmittelyllä. Venytellään ensin kylkiä. (15 s /puoli)  Kurota vuoron perään käsiä yläviistoon niin, että saat venytyksen tuntumaan kyljessä. Pyri kurkotamaan kättä enemmän kattoa kohti kuin sivulle.
3. Lämmittely	Nainen seisoo matolla, ja tekee eteenpäin sukellusta ja käsien taakse vientiä 30 sekunnin ajan.	Sitten avataan yläselkää ja rintarankaa. Vedä koukistetut kädet taakse niin, että rintarangassa tuntuu mukavaa venytystä. Kohota varovasti myös leuka, niin venytys tuntuu

		myös kaulan alueen lihaksissa. Vie sitten kädet suorina eteen, ikään kuin sukeltaen. Venytys tuntuu nyt selän puolella. Voit pitää silmiä kiinni, ja tunnustella, miltä venytys tuntuu.
4. Lämmittely	Nainen on konttausasennossa ja ojentaa sekä koukistaa selkää 30 sekunnin ajan.	Seuraavaksi laskeudutaan konttausasentoon ja lämmitellään keskivartaloa. Koukista ensin selkä pyöreäksi ja päästä niska aivan rennoksi. Hengittele täällä hetki. Palauta sitten keskiasentoon ja notkista selkä kohottaen samalla leukaa ylöspäin. Jatka näitä liikkeitä omaan tahtiin, rauhallisesti hengitellen.
5. Lämmittely	Nainen siirtyy syväkyykky asentoon ja alkaa kurkottelemaan käsiä vuorotellen yläviistoon 30 sekunnin ajan.	Seuraavaksi avataan vähän lonkan seutua. Tullaan kyykky asentoon ja tehdään täällä pientä liikettä. Jos tuntuu hyvältä, voit lisätä tähän käsien kuroutuksen vuorotellen yläviistoon. Tässä liikkeessä saadaan rentoutettua lantionpohjalihaksia ja avattua lonkkia ja kylkiä.
6. Lämmittely	Nainen nousee seisomaan ja tekee lonkankoukistajien avausta 15 s molemmin puolin	Seuraavaksi venytetään lonkankoukistajat. Astu toisella jalalla eteenpäin ja koukista polvi niin, että saat venytyksen tuntuun lonkankoukistajassa. Voit pumppailla täällä hetken. (15 s) Vaihdetaan sitten toinen puoli. (15 s) Raskausaikana lantionseutu kokee kuormitusta ja kehon painopiste muuttuu, joten lonkkia ja lonkankoukistajia säännöllinen avaus ja venyttely olisi tärkeää.
7. Lämmittely	Nainen seisoo ja kurottelee lattiaa kohti venytellen takareisiä	Lopuksi venytellään vielä takareisiä. Ojenna toinen

		jalka eteenpäin ja pump- paile käsillä eteenpäin. Voit tehdä venytyksen myös matolla istuen.
<b>8. Treenin aloitus</b> (Kokonaisuutenaan treeni- osuus kestää 20 min)	Nainen seisoo treenimatolla, kuva sumennettu. Päälle tulee tekstiä.	Aloitetaan treeni. Tehdään jokaista liikettä 45 sekun- nin ajan ja pidetään liikkei- den välillä 15 sekunnin tauko. Kierroksia on kolme, ja niiden välillä on aina 2 minuutin tauko.
9. Treenin 1. liike	Nainen tekee kyykky-liikettä kädet eteenpäin ojennettuna 45 sekunnin ajan.	Ensimmäisenä tehdään kyykkyjä kädet ojennet- tuina. Tuo jalat hartioiden levyiseen, tai hieman le- veämpään asentoon. Las- keudu rauhallisesti kyyk- kyyn ja nouse ylös. Kun pi- dämme käsiä edessä, kes- kivartalo pysyy aktiivisena. Jos sinulla on lähettyvillä jokin esine tai pallo, voit puristaa sitä käsien välissä tehostaaksesi keskivarta- lon aktivoitumista. Sitten 15 sekunnin tauko, ennen seuraavaa liikettä
10. Tree- nin 2.liike	Nainen asettuu kylkimakuulle ja alkaa ojentaa sekä koukistaa päällimmäistä jalkaansa	<b>TAUON AIKANA Tauon jäl- keen vahvistetaan keski- vartaloa jalan koukistus- ja ojennus liikkeellä. Tämä tehdään kylkimakuulla.</b>  Tiivistä alavatsaa ja aktivoi lantionpohja (pieni imun tunne), jolloin vyötärö ”ke- venee” alustalta. Kohota päällimmäinen jalka koukistettuna vaaka- tasoon, ja ojenna siitä rau- hallisesti kantapää edellä suoraksi takaviistoon. Pidä lantio paikallaan niin, ettei selän notko korostu.  Sitten vaihdetaan toinen puoli. (45sek) Ja sitten 15 sekunnin tauko.



<p>11. nin 3.liike</p>	<p>Tree- Nainen on selällään, ja tekee lantionnostoja</p>	<p><b>TAUON AIKANA Tauon jälkeen tehdään lantionnostoja, voit tehdä ne makuullaan tai sohvaa vasten, jos selinmakuu ei tunnu hyvältä asennoilta.</b></p> <p>Asetu selinmakuulle, polvet koukussa ja jalkaterät alustalla. Aktivoi lantionpohja ja pakararat sekä tiivistä alavatsaa. Nosta lantio selkä rullaten ylös. Laske rauhallisesti alas. Rentouta lantionpohja, pakararat ja alavatsa. Sitten taas 15 sekunnin tauko.</p>
<p>12. nin 4.liike</p>	<p>Tree- Nainen asettuu matolle kylkimakuulle jalat koukussa ja alkaa tehdä simpukka-liikettä.</p>	<p><b>TAUON AIKANA Seuraavassa liikkeessä tehdään simpukkaliikettä, tämä tehdään kylkimakuulla.</b></p> <p>Tehdään jalan loitonnuksliikettä tässä asennossa. Pidä nilkat yhdessä ja kierrä polvea auki. Tiivistä alavatsaa ja aktivoi lantionpohja (pieni imun tunne), jolloin vyötärö ”kevenee” alustalta. Huomioi, että alaselän ja lantion asento säilyy muuttumattomana.</p> <p>Sitten vaihdetaan puoli (45 s / puoli)</p>
<p>13. nin 5.liike</p>	<p>Tree- Nainen asettuu konttausasentoon ja tekee jalkojen ja käsien ojennusliikettä.</p>	<p><b>TAUON AIKANA: Seuraavassa liikkeessä tehdään vastakkaisen käden ja jalan ojennus konttaus asennossa.</b></p> <p>Nosta vastakkainen käsi ja jalka ylös, selän korkeudelle ja venytä pituutta. Palauta lähtöasentoon ja tee toinen puoli. Pidä huolellisesti keskivartalo tuettuna koko liikkeen ajan. Toistetaan liikettä 45-sekunnin ajan.</p>

14. nin 6. liike	Tree-	Nainen nousee seisomaan ja tuo kädet eteensä suorina. Hän alkaa ojentaa toista jalkaansa sivulle.	<b>Viimeisessä liikkeessä vahvistetaan pakaroita ja keskivartaloa sekä haastetaan tasapainoa seisoma-asennossa.</b> Noustaen seisomaan ja otetaan hartioiden levyinen asento. Tuodaan kädet suorina eteen, jotta saadaan keskivartaloa aktivoitua. Viedään painoa oikealle jalalle ja ojennetaan vasenta jalkaa sivulle. ( 1 min jälkeen: Vaihdetaan puolta)
15. rostauko 2 min	Kier-	Nainen seisoo jumppamatolla ja hörppää pullosta vettä. Kuvasumentuu ja näkyviin tulee tekstinä 2 min tauko.	Sitten pidetään 2 minuutin tauko.
16. ros	2.kier-	Toistetaan kohdat 9-15 uudelleen.	
17. ros	3.kier-	Toistetaan 9-15 uudelleen.	
18. puverryttely (3 min)	Lop-	Nainen nousee seisomaan jumppamatolla ja tekee seuraavat liikkeet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takareisien venytys 30 s + 30 s</li> <li>• Etureisien venytys 30 s + 30 s</li> <li>• Selän pyöristys ja ojennus 30 s</li> <li>• Jalkojen ja käsien ravistelu sekä syvähengitykset 30 s</li> </ul>	Lopuksi tehdään vielä muutama loppuverryttelyliike. Venytellään takareisiä ensin. Sitten etureisiä. Pyöristetään ja ojennetaan vielä selkää. Lopuksi ravistellaan jalat ja kädet ja käydään istumaan. Otetaan muutama syvä hengitys. Hienoa, treeni on nyt tehty!

## Liite, 3.

**KÄSIKIRJOITUKSET: LANTIONPOHJALIHASTEN TUNNISTAMINEN, LANTIONPOHJALIHASTEN KESTÄVYYS- JA VOIMAHARJOITTELU****Lantiopohjalihasten tunnistaminen**

Kohtaus nro:	Mitä kuvassa tapahtuu	Puhuttu / luettu teksti
1	Nainen astuu huoneeseen, istahtaa jumppamatolleen ja alkaa venyttelemään, jonka jälkeen kuva pysähtyy ja sumenee. Kuvassa näkyy puhuttu teksti.	<b>Puhuen:</b> Tämän videon tarkoituksena, on auttaa sinua tunnistamaan ja aktivoimaan lantiopohjalihaksia
2.	Kuva on sumea ja päällä näkyy puhutut tekstit:	<b>Puhuen:</b> Lantiopohjalihakset ovat ryhmä lihaksia lantion alueella, jotka huolehtivat virtsaamisen ja ulostamisen säätelystä sekä seksuaalitoiminnoista. Raskaana olevan kohtu aiheuttaa painetta lantiopohjalihaksistoon, lisäten riskiä lantiopohjalihasten häiriöihin, kuten virtsan ja ulosteen karkailuun sekä gynekologiseen laskeumaan.
3.	Kuva on sumea ja päällä näkyy puhutut tekstit:	Toimivin ja tehokkein ennaltaehkäisykeino lantiopohjan toiminnanhäiriöiden kehittymiselle on lantiopohjalihasten aktivointi, vahvistaminen ja rentouttaminen niin raskauden alussa, edetessä kuin synnyttämisen jälkeenkin. Tässä videossa opetamme tunnistamaan lantiopohjalihakset. Tämän toteuttamiseen et tarvitse apuvälineitä.
4.	Nainen asettuu selinmakuulle, laittaa jalat koukkuun ja käden vatsan päälle. Nainen tekee syviä hengityksiä selällään.	Asetu selinmakuulle, jalat koukussa. Voit laittaa kätesi vatsan päälle, jotta tunnet etteivät vatsalihakset lähde samanaikaisesti jännittymään. Aloita tunnistaminen rentouttamalla lihakset. Sisäänhengityksellä alavatsa pullistuu ja istuinkyhmyt erkanevat toisistaan.
5.	Nainen on selällään polvet koukussa, kädet vatsan päällä ja tekee syviä hengityksiä.	<b>Puhuen:</b> Uloshengityksellä aktivoi peräaukkoa, virtsaputken suuta ja emätintä. Vedä niitä kevyesti, kuin pillillä ylöspäin kohti napaa. Tunne, kuinka "hissi" nousee ylöspäin. Pyri

		pitämään vatsa, jalat ja pakarat rentoina supistuksen aikana.
6.	Nainen on selällään polvet koukussa, kädet vatsan päällä ja tekee syviä hengityksiä.	<b>Puhuen:</b> Sisäänhengityksellä rentouta lihakset, tunne kuinka hissi laskeutuu alaspäin. huomioi rentoutuksessa myös selän, hartioiden ja kasvojen rentoutus.
7.	Kuva sumenee ja teksti ilmaantuu ruudulle ->	<b>Puhuen:</b> Jos sinulla on haastavaa tunnistaa lantiopohjanlihaksia, voit ottaa yhden tai kaksi sormea, laittaa ne emättimeen 3-6 cm syvyyteen. Supista lantiopohjan lihaksia niin, että tunnet puristuksen tunteen sormessasi. Voit kuvitella pidättäväsi virtsaa tai ulostetta. Pyri pitämään vatsa, jalat ja pakarat rentoina supistuksen aikana. Kun päästät lantiopohjan rentoutumaan, sinut tulisi tuntea puristuksen vähenvän ja koko lantiopohjan laskeutuvan alaspäin.  Lantiopohjalihasten treenaamisen aloittamisessa on hyvin tärkeää, että aloitus tehdään vähitellen lisäten. Kun olet saanut tuntuman lantiopohjaan, voit alkaa tekemään aktiivointi harjoituksia esimerkiksi arjen askareiden lomassa, kuten hammaspesun yhteydessä. Näin kehosi tottuu ja voit siirtyä nopeus- ja voimaharjoitteisiin.

### Lantionpohjalihasten nopeus-, voima- ja rentoutusharjoitukset:

Kohtaus nro:	Mitä kuvassa tapahtuu	Puhuttu / luettu teksti
1. n. 5 sek.	Sumea näyttö, johon ilmaantuu teksti ->	Tällä videolla tehdään lantionpohjalihasten nopeus- voima ja rentoutusharjoituksia.
2. n. 15 sek.	Kuva tarkentuu. Nainen istuu jumppamatollaan.	<b>Puhuen:</b> Kun olet saanut tuntuman lantiopohjaasi sekä oppinut

		rentouttamaan lantiopohjasi, voit alkaa harjoittelemaan supistuksen pituutta ja tehoa. Harjoitteita voi tehdä selinmakuulla, istuen ja seisten. Asettaudu itsellesi sopivaan asentoon.
3.	<b>Osa 1</b> : Kamera sumentuu, ja näytölle ilmaantuu teksti -> lantionpohjalihasten kesto-voimahaarjoitukset	<b>Teksti:</b> Lantionpohjalihasten kesto-voimahaarjoitukset
4. n. 15 sek.	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Tehdään aluksi viiden sekunnin mittaisia kesto-voimahaarjoituksia. Aloita supistamalla peräaukkoa, virtsaputkea ja emätintä tuoden niitä toisiaan kohti. Hae lantionpohjalihaksiin pientä imun tunnetta. Huomioi, että puristuksen tulee olla lempeä, noin 20-30% maksimitehosta.
5. n. 10 sek	Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Rentouta lihaksia, ja hengitä tilaa lantionpohjaan.
6. n. 5 sek	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja jälleen kevyt supistus. Supistuksen jälkeen pito...
7. n. 10 sek.	Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja rentouta, jälleen ajatellaan tilaa lantionpohjaan saakka ja annetaan alavatsan pyöristyä.
8.	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja sitten kevyt supistus. Supistuksen jälkeen pito...

9.		Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja rentouta, jälleen ajatellaan tila lantiopohjaan saakka.
10. 5 sek.	n.	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja sitten viimeisen kerran kevyt supistus ja pito.
11. 10 sek.	n.	Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi. Liikkuja ottaa juomapullon ja juo vettä.	<b>Puhuen:</b> Ja rentouta. Anna alavatsan pullistua ja istuinkyhmyjen erkaantua toisistaan. Ennen maksimivoimaharjoitusta voit pitää pienen tauon.
12. 5 sek.	n.	<b>Osa 2 :</b> Kamera sumentuu, ja näytölle ilmaantuu teksti -> Lantiopohjalihasten maksimivoimaharjoitukset	<b>Teksti:</b> Maksimivoimaharjoitukset
13. 5 sek.	n.	Nainen istuu jumppamatolla.	<b>Puhuen:</b> Kun kestoimaharjoitukset ovat alkaneet sujumaan, voidaankin siirtyä maksimivoimaharjoituksiin.
14. 5 sek	n.	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Aloita supistamalla peräaukkoa, virtsaputkea ja emätintä voimakkaasti nostamalla niitä sisään ja ylöspäin. Supista lantiopohjalihaksia niin voimakkaasti kuin kykenet 5 sekunnin ajan.
15. 10 sek.	n.	Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja rentouta.. Hengitä rauhallisesti ja ajattele tila lantiopohjaan saakka.
16. 5 sek.	n.	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja sitten taas supistus, ja pito...

17. <b>10 sek.</b>	<b>n.</b> Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> ja rentoutus.. Hengitä muutama kerta sisään ja ulos.
18.	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja sitten taas supistus, ja pito...
19.	Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> ja rentoutus.. Hengitä muutama kerta sisään ja ulos.
20. <b>5 sek.</b>	<b>n.</b> Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja viimeisen kerran supistus ja pito...
21. <b>10 sek.</b>	<b>n.</b> Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> ... Ja rentoutus.
22. <b>5 sek.</b>	<b>n.</b> <b>Osa 3</b> : Kuva sumentuneena, näyttölle ilmaantuu teksti -> Lantiopohjalihasten nopeusvoimaharjoitukset	<b>Teksti:</b> Lantiopohjalihasten nopeusvoimaharjoitukset
23. <b>10 sek.</b>	<b>n.</b> Kuva tarkentuu, nainen istuu jumppamatolla.	<b>Puhuen:</b> Seuraavaksi teemme nopeusvoimaharjoituksia. Supistus aloitetaan aina peräaukosta, edeten virtsaputkeen ja emättimeen.
24. <b>2 sek</b>	<b>n.</b> Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Aloita supistamalla lantiopohjanlihaksia mahdollisimman nopeasti ja päästä rennoksi
25. <b>10 sek</b>	<b>n.</b> Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Pidä pieni tauko, ja anna lihasten rentoutua.

26. <b>2sek</b>	<b>n.</b> Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja jälleen voimakas ja nopea supistus
27.	Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Pidä pieni tauko, ja anna lihasten rentoutua.
28.	Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja jälleen voimakas ja nopea supistus
29. <b>10sek</b>	<b>n.</b> Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> ...ja rentouta.
30. <b>2sek</b>	<b>n.</b> Nainen supistaa lantiopohjanlihaksia, samalla puristaen nyrkkiä yhteen, supistamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja viimeinen voimakas ja nopea supistus.
31. <b>10sek</b>	<b>n.</b> Nainen rentouttaa lantiopohjalihakset, samalla avaten nyrkin, rentouttamisen havainnollistamiseksi.	<b>Puhuen:</b> Ja rentoutus.
32.	<b>Osa 4 :</b> Kuva sumentuneena, näytölle ilmaantuu teksti -> Lantiopohjalihasten rentoutusharjoitus	
33.	Nainen asettuu lattialle syväkyökkyasentoon.	<b>Puhuen:</b> Lopuksi tehdään lantiopohjalihaksen rentouttava harjoitus. Asetu leveään syväkyökkyyn. Jos asento tuntuu hankalalta, voit harjoitella tuettua kyökkyä esimerkiksi portaiden tai pienen jakkaran päällä. Kyökkyssä lantio avautuu ja lantiopohjan lihakset luonnostaan rentoutuvat. Voit tässä hetken



		aikaa istuskella, ja keinutella puolelta toiselle.
34. 20 sek	n. Nainen juo juomapullostaan, jolloin kamera sumentuu. Näytölle ilmaantuu lyhyt tiivistelmä puhutusta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arkinen haastaminen; aktivoi lantiopohjalihaksia nostaessasi maasta ostoskassia, aivastaessa ja yskiessä</li> <li>• Lantiopohjalihasten rentoutus AINA treenin jälkeen.</li> <li>• Rentoutuksen apuvälineenä meditointi tai jumppapallo: pyörittele ja keinuttele.</li> </ul>	<b>Puhuen:</b> Nyt kun olet tehnyt kesto- maksimi ja nopeusvoimaharjoituksia, voit ottaa ne käyttöön arkisissa toiminnoissa. Voit tehdä harjoitella supistamalla lantiopohjalihaksia esimerkiksi hampaiden pesun yhteydessä tai muussa toistuvassa arkisessa tilanteessa. Muista, että lantiopohjalihasten rentouttaminen on yhtä tärkeää, kuin niiden aktivoiminen ja vahvistaminen. Lantiopohjalihasten treeni tulisi aina päättää rentouttamiseen esimerkiksi syväkyykylä tai pyöritellen ja keinutellen lantiota puolelta toiselle tai eteen ja taakse jumppapallon päällä. Myös meditaatio rentouttaa lantionpohjaa.

