



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lotta Jokinen & Jasmin Koskela

Lantionpohjan lihasten treenaus

Ohjelehtinen synnyttäneelle äidille

Opinnäytetyö
Kevät 2024
Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijä: Lotta Jokinen & Jasmin Koskela

Työn nimi alaotsikoineen: Lantionpohjan lihasten treenaus: Ohjelehtinen synnyttäneelle äidille

Ohjaaja: Meri Matala-aho & Raila Kärnä

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 42

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka lantionpohjan lihaksia voidaan kuntouttaa synnytyksen jälkeen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa synnyttäneille äideille uutta tietoa synnytyksen jälkeisestä toipumisesta lantionpohjan lihasten harjoittamisesta kertovan ohjelehtisen avulla.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä pohjautuen aiempaan tutkimustietoon. Aiemman tutkimustiedon pohjalta saadun aineiston analysoinnissa käytettiin menetelmänä induktiivista sisällönanalyysia. Induktiivisen sisällönanalyysin pohjalta tuli esille keskeisinä asioina esimerkiksi seuraavia huomioita: lantionpohjan lihasten harjoittelun säännöllisyys, harjoittelun monipuolisuus (tunnistus- ja rentoutusharjoitukset sekä vahvistavat harjoitukset), lantionpohjan lihasten harjoittelun aloittaminen jo raskausaikana sekä kevyiden harjoitteiden tekeminen jo pian synnytyksen jälkeen.

Opinnäytetyön tuloksien pohjalta voidaan havaita, että lantionpohjan lihasten harjoittelu on merkittävä osa äidin raskaudesta ja synnytyksestä toipumista sekä palautumista. Lantionpohjan lihasten harjoittelu parantaa lantionpohjan kudosten aineenvaihduntaa sekä verenkiertoa, vahvistaa lihaksia ja helpottaa kehonhallintaa. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen vähentää myös lantionpohjan toimintahäiriöiden ja vaivojen esiintymistä.

¹ Asiasanat: lantionpohjan lihakset, raskaus, synnytys, lantionpohjan toimintahäiriöt, lantionpohjan lihasten harjoittelu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Health Care, Nursing

Author/s: Lotta Jokinen & Jasmin Koskela

Title of thesis: Pelvic floor muscle training: instruction leaflet for women who have given birth.

Supervisor(s): Meri Matala-aho & Raila Kärnä

Year: 2024

Number of pages: 42

Number of appendices: 2

The purpose of the thesis was to describe how pelvic floor muscles can be trained after childbirth. The aim of the thesis was to produce new information about recovering after the childbirth to mothers with pelvic floor muscle exercises.

This thesis was conducted as a functional thesis based on the earlier research. The data thus received from earlier research studies was analyzed using inductive content analysis. The following key aspects came up through inductive content analysis: regularity of pelvic floor muscle exercises, versatility of training (relaxation and strengthening exercises), starting of pelvic floor muscles training already during pregnancy, and light exercises soon after birth.

Based on the results of this thesis, it can be observed that pelvic floor muscle training plays a significant role in the recovery of mothers after pregnancy and childbirth. Pelvic floor muscle training improves the metabolism and blood circulation on the tissues of pelvic floor, strengthens the muscles and improves control of the body. In addition, pelvic floor muscle training also reduces pelvic floor dysfunctions and discomfort.

¹ Keywords: pelvic floor muscle, pregnancy, childbirth, pelvic floor dysfunctions, pelvic floor muscle training

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 LANTIONPOHJAN LIHAKSET	9
2.1 Lantionpohjan rakenne	9
2.2 Lantionpohjan lihasten tehtävät.....	10
2.3 Lantionpohjan lihasten heikentyminen	10
3 LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖT	12
3.1 Inkontinenssi	12
3.2 Laskeumat.....	13
3.3 Lantion alueen kiputilat.....	14
3.4 Seksuaalitoimintojen häiriöt.....	14
3.5 Toimintahäiriöiden vaikutukset äidin hyvinvointiin	15
4 RASKAUS JA SYNNYTYKS	16
4.1 Raskaus	16
4.2 Synnytys.....	17
4.3 Synnytyksen onnistumiseen vaikuttavat tekijät	18
5 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU	20
5.1 Lantionpohjan lihasten tunnistus	20
5.2 Lantionpohjan lihaksia vahvistavat harjoitukset.....	21
5.3 Lantionpohjan lihasten rentoutus.....	22
6 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN	24
6.1 Lantionpohjan lihasten harjoittaminen raskauden aikana	24
6.2 Lantionpohjan lihasten harjoittaminen synnytyksen jälkeen	24
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	26
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	27

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	27
8.2 Tiedonhaku	28
8.3 Aineiston keruu ja analysointi	30
9 OHJELEHTINEN	34
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	36
11 POHDINTA	38
11.1 Eettisyys	38
11.2 Luotettavuus	39
11.3 Opinnäytetyöprosessi	40
11.4 Jatkokehittämissuhteet	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	48

Kuva- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Lantionpohjan lihakset (Jokinen, 2024)	10
Taulukko 1. Hakukriteerit	29
Taulukko 2. Tiedonhaku.....	29
Taulukko 3. Sisällönanalyysi.....	32

1 JOHDANTO

Lantionpohjan lihakset ovat aiemmin olleet tuntematon lihasjoukko, josta harvoin puhuttiin ääneen ja jonka ympärille on liittynyt häpeää. Kuitenkin viime aikoina lantionpohjan terveys on saanut tarvitsemaansa huomiota (Compton, 2023). Lantionpohjan lihasten harjoittaminen raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen on merkittävää, sillä raskauden on todettu aiheuttavan rasitusta ja painetta lantionpohjaan (Terveyskylä, 2024). Säännöllisen lantionpohjan lihasten harjoittelun on todettu vahvistavan lihaksia sekä helpottavan raskaudesta ja synnytyksestä palautumista. Aihe on tärkeä ennen kaikkea myös siksi, että se koskettaa merkittävää osaa väestöä, sillä Suomessa on todettu olevan 1,6 miljoonaa eri-ikäistä synnyttänyttä henkilöä (Hoitotyön tutkimussäätiö (Hotus), 2022, s.6). Lisäksi on arveltu, että naisten lantionpohjan haasteet vaivaavat mahdollisesti jopa joka kolmatta aikuista naista (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022). Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöiden on havaittu esimerkiksi heikentävän elämänlaatua (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2021). Yhteys lantionpohjaan on keskeistä myös naiseuden sekä itsetunnon kannalta (Nordic Fitmama, i.a.-d). Tutkimuksissa on huomattu yhteys lantionpohjan ja mielen välillä, jolloin esimerkiksi lantionpohjan toimintahäiriöt saattavat aiheuttaa stressiä, ahdistusta ja myös häpeän kokemusta naisille. Näiden lisäksi on huomioitava myös lantionpohjan lihasten olevan osa suurempaa kokonaisuutta, jolloin lantionpohjan toiminnan häiriöt vaikuttavat osaltaan myös koko kehon hyvinvointiin (mt.). Aihe on siis merkittävä niin yhteiskunnallisesti kuin yksilötasollakin.

Raskaana olevat äidit saavat paljon erilaista informaatiota odotusaikanaan, jolloin lantionpohjan lihasten harjoittamista ei välttämättä koeta ensisijaisena. Sen takia lantionpohjan lihasten treenaaminen on hyvä ottaa puheeksi jo raskauden varhaisessa vaiheessa, ja siitä on hyvä keskustella synnytyksen jälkeiseen aikaan asti. Tutkimuksissa on selvitetty, että lantionpohjan lihasten treenaaminen raskausaikana ja synnytyksen jälkeen parantaa lantion toimintaa (Hartin, 2022). Lantionpohjan harjoitukset lisäävät verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa lantionpohjan kudoksissa ja näin edistävät lantion alueen paranemista sekä kuntoutumista (Nordic Fitmama, i.a.-i). Lantionpohjan lihasten harjoittelun on havaittu olevan tärkeää aina, oli kyse sitten alatiesynnytyksestä, välilihan ompelusta tai sektioista toipumisesta (Terveyskylä, 2024). Monet synnyttäneet naiset eivät välttämättä tiedä tarvitsevänsä jotain tehtävää lantionpohjalle kuin vasta sitten, kun oireet alkavat haitata

normaalia elämää (Shin ym., 2020, s. 67). Lantionpohjan lihasten kunnolla on vaikutuksensa myös seksuaalitoimintoihin ja seksuaaliseen nautintoon (Nordic Fitmama, i.a.-d). Lantionpohjan lihakset myös heikkenevät, jos niitä ei harjoiteta (Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus, 2017). Lantionpohjan lihasten toiminnan merkitys painottuu erityisesti äskettäin sekä monia lapsia synnyttäneillä äideillä (Nordic Fitmama, i.a.-j).

Opinnäytetyön aiheena on lantionpohjan lihasten treenaus synnyttäneille äideille. Opinnäytetyön tuotoksena luotiin synnyttäneille äideille lantionpohjan lihasten treenaamisesta ohjelehtinen, jossa on erilaisia lantionpohjan lihasten harjoitusohjeita. Ohjelehtisessä myös kerrotaan lantionpohjan lihasten harjoittamisen tärkeydestä. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Seinäjoen ammattikorkeakoulun Terveysten edistäminen ja hoito -tutkimusohjelma.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten lantionpohjan lihaksia voidaan kuntouttaa synnytyksen jälkeen. Tavoitteena oli tuottaa synnyttäneille äideille uutta tietoa synnytyksen jälkeisestä toipumisesta. Tämä toteutettiin tekemällä äideille ohjelehtinen lantionpohjan lihasten harjoittamisesta.

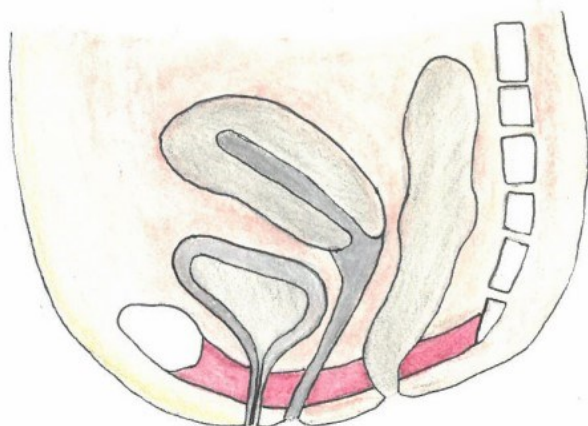
2 LANTIONPOHJAN LIHAKSET

Lantionpohjan lihaksilla tarkoitetaan lihaksistoa vatsan alaosasta kiinnittyneenä luiseen lantioon (MOT sanakirjat, i.a.). Lantionpohjan lihasten tehtävinä on tukea lantion alueen elimiä sekä lanneselkää, huolehtia virtsan- ja ulosteen pidätyskyvystä sekä virtsaamisen ja ulostamisen onnistumisesta (Terveyskylä, 2024). Lantionpohjan lihakset ovat myös merkittävässä roolissa seksuaalitoiminnoissa sekä seksuaalisen mielihyvän kokemisessa (mt.). Tässä opinnäytetyössä lantionpohjan lihaksilla tarkoitetaan naisen lantionpohjan lihaksia.

2.1 Lantionpohjan rakenne

Lantionpohjan lihaksisto sijaitsee lantiorenkaan luiden suojassa (Heiskanen ym., 2020, s. 58). Lantion luisiin rakenteisiin kuuluu oikea ja vasen suoliluu, istuinluu, häpyluu, ristiluu ja häntäluu. Lantionpohjanlihaksisto koostuu muotoutuvan joustavista sekä monitasoisista lihaksista ja lihaskalvoista. Lantion lihasten ja lihaskalvojen muodostama kokonaisuus on osana sekä rakenteellisesti että toiminnallisesti hengityksen, vatsan seudun, lonkan, lantion sekä jalkojen toiminnalliseen anatomiaan. Lantion lihaksisto on siten asentotottumusten, fyysisen toimintakyvyn sekä toimintatapojen kannalta keskeistä. Lantionpohjan lihaksisto muodostuu tahdonalaisesta, poikkijuovaisesta, tahdosta riippumattomasta sekä sileästä lihaskudoksesta (Heiskanen, ym., 2020, s. 92).

Lantionpohjan lihakset voidaan jakaa kolmeen tasoon (Heiskanen ym., 2020, s. 60–61). Ylin taso eli syvä lantionpohja muodostuu lantionpohjan kohottajalihaksista. Tämä muodostaa lantion alueen merkittävimmän lihaskokonaisuuden, jonka tehtävänä on kannatella lantionpohjaa, virtsarakkoa ja peräsuolta sekä vaikuttaa peräsuolen sulkijaan. Keskimmäinen taso rakentuu urogenitaalilihaksista. Urogenitaalilihasten tehtävinä on huolehtia virtsanpidätyksestä ja tukea lantionpohjaa. Alin osa muodostuu uloimmista sulkijoista ja seksuaalitoimintoihin liittyvistä lihaksista eli niin kutsutuista perineaalilihaksista. Poikittainen lantionpohjan lihas on myös osa tätä kokonaisuutta. Nämä lihakset huolehtivat virtsanpidätyksestä sekä peräsuolen kannattelusta. Ne huolehtivat myös lantionpohjan, emättimen ja klitoriksen jännittämisestä (mt.). Lantionpohjan lihaksia ja lantionpohjan rakennetta esitellään kuvassa 1.



Kuva 1. Lantionpohjan lihakset (Jokinen, 2024)

2.2 Lantionpohjan lihasten tehtävät

Lantionpohjan lihasten tärkeä tehtävä on supistua ja rentoutua (Compton, 2023). Lantionpohjan lihasten toiminta vaikuttaa päivittäiseen elämään, sillä niillä on monta toimintoa. Lantionpohjan lihasten supistus vaikuttaa virtsan, ulosteen, ja kaasun pidättämiseen. Supistus tukee sekä kannattelee rakkoa, kohtua ja peräsuolta. Se myös tukee lantion niveliä liikkeessä (mt.).

Lantionpohjan lihasten rentoutuminen taas edistää suoliston toimintaa sekä rakon tyhjennystä. Rento lantionpohjan lihaksisto myös mahdollistaa yhdynnän onnistumisen. Lantionpohjan lihasten rentoutumisen aikana myös lapsi syntyy (Compton, 2023).

2.3 Lantionpohjan lihasten heikentyminen

Lantionpohjan lihasvoiman ja lihasten hallinnan heikkenemiseen voi olla useita syitä. Niiden toimintaa voi heikentää esimerkiksi raskaus tai synnytys, fyysisesti kuormittava työ tai harrastus, krooninen yskä, tupakointi, ummetus, ylipaino sekä eri leikkaukset (Terveyskylä, 2022b). Myös hormonimuutokset voivat heikentää lantionpohjan lihaksia

esimerkiksi raskausaikana tai vaihdevuosina (Rawlins, 2023a). Lihakset heikentyvät, jos niitä ei käytetä.

Kireillä ja löysillä lantionpohjan lihaksilla on samanlaisia oireita. Oireina voi olla tihentynyt virtsaamistarve ja erilaiset lantion alueen kivut (Nordic Fitmama, i.a.-c; Terveyskylä, 2022c). Lantionpohjan lihasten kireyttä voi aiheuttaa esimerkiksi huono ryhti, heikentyneet lihakset, stressi, kipu tai kovasykkeinen liikunta esimerkiksi juokseminen (Nordic Fitmama, i.a.-c; Terveyskylä, 2022e). Myös arvet voivat aiheuttaa kireyttä (Nordic Fitmama, i.a.-c). Tällaisia arpia ovat esimerkiksi sektiohaava eli keisarileikkauksen haava tai episiotomiasta eli välilihan leikkauksesta muodostunut haava. Lantionpohjan kireys on yleistä ja sitä voi esiintyä myös nuorilla.

Lantionpohjan lihasten kireys voi siis johtua joko lihasten yliaktiivisuudesta tai taustalla voi olla rakenteellinen syy, kuten arvet (Mehiläinen, i.a.-a). Lantionpohjan lihakset voivat mahdollisesti olla jatkuvasti jonkinlaisessa jännitystilassa, mikä saattaa osaltaan lisätä ja pitää kipua sekä lihasten kireyttä yllä. Lantionpohjan lihakset voivat olla kiristyneet, vaikka sitä ei itse huomaisi (Terveyskylä, 2022e). Stressi voi liittyä lantionpohjan haasteisiin kahdella eri tavalla, sillä stressi saattaa kiristää lantionpohjaa, mutta myös lantionpohjan vaivat voivat lisätä stressiä haittaamalla tavallista elämää (Nordic Fitmama, i.a.-i). Stressi voi siis olla osasyynä lantionpohjan lihasten kiristymiseen ja toisaalta myös lantionpohjan vaivat voivat aiheuttaa tai lisätä jo naisen kokemaa stressiä. Sillä, että voi luottaa lantionpohjansa toimivan niin kuin pitää tilanteessa kuin tilanteessa (esimerkiksi virtsan pidätyksen suhteen), on suuri merkitys arkeen ja itsetuntoon.

Voimakas ja toimiva lantionpohja, toisten keskivartalon lihasten ohella, on koko keskivartalon tukena (Nordic Fitmama, i.a.-i). Lantionpohjan lihakset toimivat yhdessä pallean sekä syvien vatsa- ja selkälihasten kanssa. Hyvä keskikehon tuki on huomattavan merkittävää kehon painopisteen muuttuessa raskausvatsan kasvamisen vaikutuksesta. Voimakkaat lantionpohjan lihakset ovat osana kuormittuvan alaselän tukea vaikuttaen osaltaan myös ryhtiin. Todennäköisesti vahvan lantionpohjan sekä koko keskivartalon lihasten aikaansaama tuki ennaltaehkäisee ja lievittää selän alueen kipuja.

3 LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖT

Lantionpohjan toimintahäiriöillä tarkoitetaan virtsaamiseen ja ulostamiseen liittyviä vaikeuksia, seksuaalitoimintojen häiriöitä, gynekologisten elinten ja peräsuolen laskeumia ja lantion alueen kiputiloja (Hoitotyön tutkimussäätiö (Hotus), 2022, s. 8). Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöitä on kahdenlaisia: lihakset ovat joko yliaktiivisia tai ne eivät toimi kunnolla (Rawlins, 2023a). Yliaktiiviset lantionpohjan lihakset ovat kireitä, ne eivät joustakunnolla eivätkä lihakset pääse rentoutumaan normaalisti. Kireät lihakset ovat myös kosketusherkkiä. Lantionpohjan lihakset, jotka eivät toimi kunnolla, ovat liian heikkoja. Lantionpohjan lihasten toimintahäiriössä supistaminen voi olla hankalaa tai lihakset eivät pysty supistumaan täysin, supistus ei tule oikeaan aikaan tai supistuksesta uupuu kestävyyttä (Compton, 2023). Lihasten kireys saattaa aiheuttaa sen, että lantionpohjan lihasten liikerata jää vajaaksi. Myös lihasten rentouttaminen voi olla hankalaa toimintahäiriössä, lihakset eivät rentoudu täysin tai ne rentoutuvat väärällä hetkellä. Vääränlainen supistus voi liittyä siihen, ettei lantionpohjan lihakset toimi kunnolla, mikä voi liittyä toimintahäiriöiden yleisyyteen (Fisioterapia em Movimento, 2022, s. 2). Lantionpohjan lihasten harjoittelulla voidaan ehkäistä ja hoitaa lantionpohjan toimintahäiriöitä (mts. 1).

3.1 Inkontinenssi

Virtsaamiseen ja ulostamiseen liittyviä vaikeuksia ovat esimerkiksi virtsa- ja ulosteinkontinenssi (Hotus, 2022, s. 8). Virtsainkontinenssilla tarkoitetaan virtsan tahatonta karkaamista. Virtsainkontinenssi voidaan jakaa ponnistusvirtsankarkailuun, pakkovirtsankarkailuun ja sekamuotoiseen virtsankarkailuun. (Hotus, 2022, s. 8; Jebakani & Samuel, 2017, s. 46). Ponnistusvirtsankarkailu tarkoittaa esimerkiksi ponnistuksen, hyppimisen, juoksemisen tai muun liikunnan yhteydessä tapahtuvaa virtsankarkailua. Ponnistusvirtsankarkailua voi ilmetä myös vatsaontelon painetta lisäävien toimintojen kuten aivastamisen, nauramisen, yskimisen tai oksentamisen yhteydessä. Pakkovirtsankarkailu tarkoittaa virtsan tahatonta karkaamista pakottavan virtsaamistarpeen yhteydessä tai sen jälkeen. Sekamuotoinen virtsankarkailu tarkoittaa, että edellä mainittuja oireita ilmenee yhtäaikaisesti. Normaalissa lantionpohjan lihasten toiminnassa supistus sulkee virtsaputken pään, mikä estää virtsankarkaamisen (Compton, 2023).

Ulosteinkontinenssilla tarkoitetaan, että ulostetta karkaa tahattomasti (Hotus, 2022, s. 8). Lantionpohjan lihasten supistus pidättää kaasua ja ulostetta, kun taas lantionpohjan lihasten rentoutuessa uloste pääsee tulemaan. Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöstä voi kertoa lisääntynyt tarve ulostaa tai se, että suolisto ei pääse tyhjenemään kunnolla (Compton, 2023). Erilaisten arvioiden perusteella muun muassa virtsankarkailun yleisyys raskauden aikana on noin 30–70 % naisista sekä usein vielä synnytystä seuraavan vuoden kuluessa virtsankarkailua ilmenee jopa 30–58 %:lla naisista (Nordic Fitmama, i.a.-i). Virtsankarkailusta kärsivillä naisilla ilmenee yhdeksän kertaa useammin selän alueen kipuja kuin muilla (Nordic Fitmama, i.a.-a).

On tutkittu, että naisilla, jotka harjoittavat lantionpohjan lihaksia raskauden aikana verrattuna naisiin, jotka eivät harjoita, on 56 % pienempi mahdollisuus kokea virtsankarkaimista raskauden loppuvaiheessa ja 30 % pienempi mahdollisuus siihen synnytyksen jälkeen (Bartling ym., 2016, s.19). Odottaville äideille olisi hyvä suositella lantionpohjan lihasten harjoittamista ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana (mts. 19.). Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on ensisijainen hoitomuoto virtsankarkailuun (mts. 20). Virtsankarkailun riski kasvaa synnytysmäärien lisääntyessä (Reynolds & Wilson, 2019, s. 136).

3.2 Laskeumat

Gynekologinen laskeuma tarkoittaa, että kohtu, virtsarakko tai suoli pullistuu emättimeen ympärillä olevien tukikudosten heikkenemisen seurauksena (Hoitotyön tutkimussäätiö (Hotus, 2022, s. 8). Tutkimusten perusteella on havaittu, että jopa joka kymmenes nainen päätyy laskeumaleikkaukseen elämänsä aikana (Nordic Fitmama, i.a.-i). Lantionpohjan elinten laskeumat saattavat heikentää elämänlaatua, oireet voivat myös rajata päivittäistä elämää, esimerkiksi työstä selviytymistä tai vähentää liikuntamahdollisuuksia (Terveyskylä, 2020b). Oireet vaihtelevat pullistuvan seinämän mukaan. Kaikenlaisille laskeumille on tavallista paineen tuntemus, joka on yleensä aamuisin helpompi ja päivän pystyasennon takia illalla haasteellisempi. Alavatsan tai selän alueella saattaa tuntua kipua. Erityisesti emättimen ulkopuolelle ulottuvassa laskeumassa limakalvot saattavat ärtyä sekä aiheuttaa kipua ja kirvelyn tunnetta. Laskeuman tyypin mukaan laskeuma saattaa myös aiheuttaa virtsaamiseen tai ulostamiseen liittyviä vaikeuksia. Laskeuma voi aiheuttaa ongelmia lisäksi yhdynnän aikana ja näin vaikuttaa negatiivisesti naisen seksuaalisuuteen.

3.3 Lantion alueen kiputilat

Lantion alueen toimintahäiriönä voi ilmetä myös lantion alueen kiputiloja. Kivulla tarkoitetaan kudoksen vahingoittumiseen tai vahingoittumisen uhkaan liittyvää ikävää aistimusta ja tuntemusta tai tämänkaltaista kokemusta (Hotus, 2022, s. 8). Lantion alueen kipu kohdistuu suoliluun harjujen ja pakaralinjan väliselle alueelle tai lantion etuosaan häpyliitoksen alueelle (mt.). Lantion alueen kipu on kroonista, jos kipua on kestänyt yli 6 kuukautta (Muszyńska ym., 2022, s. 184). Lantion alueen idiopaattisen kiputilan muoto voi olla hankala yhdelle viidestä naisista, sillä kipuaistimus voi tuntua eri kohdassa kuin kivun lähde (mts. 184).

Yksi lantioalueen kiputilan muodoista kohdistuu peräaukon alueelle, siinä peräsuoleen ja lantion pohjaan tulee yhtäkkinen voimakas kivun tunne (Muszyńska ym., 2022, s. 184). Se johtuu peräaukon sulkija- tai lantionpohjan lihasten kouristuksesta. Tätä esiintyy 4–14 %:lla väestöstä, ja naisilla se on paljon yleisempää. Lantionpohjan kiputilan muotoja on myös häntäluuhun kohdistuva kipu. Riski lantion alueen kiputilan muodostumisella on yhteys muihin lantionpohjan toimintahäiriöihin. Lisääntyvä stressi luo lantionpohjaan lihasjänteyttä, aiheuttaa puristusta ja heikentää verenkiertoa alueella, mikä entisestään voi lisätä kipua. Lantionpohjan lihasharjoittelusta voi olla apua lantion alueen kiputilan hoitoon. Lisäksi potilaan on hyvä hoitaa tunnistettavissa olevat oireet (mts.184). Kroonisen lantion alueen kiputilan oireita on alavatsakivut, jotka voimistuvat yhdynnässä ja säteilevät isoihin häpyhuuliin sekä klitorikseen. Kivut kohdistuvat myös virtsarakkoon ja peräsuoleen. (Muszyńska ym., 2022, s. 184).

3.4 Seksuaalitoimintojen häiriöt

Lantionpohjan toimintahäiriöinä voi esiintyä myös seksuaalitoimintojen vaivoja kuten esimerkiksi yhdyntäkipuja tai tunnottomuutta lantionpohjan alueella (Mehiläinen, i.a.-a). Yhdyntäkipuilla tarkoitetaan emätinyhdynnän aikana koettua kipua (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023c). Kipua voi ilmetä pelkästään yhdynnän alussa, koko yhdynnän tai muun penetraation ajan tai pelkästään jälkikäteen kivun tuntemuksen tai kirvelynä (mt.). Tunnottomuuden tunnetta lantionpohjan alueella saattaa aiheuttaa hermotuksen

heikentyminen, joka voi johtua esimerkiksi leikkauksesta, arpikudoksesta tai muun vaurion vaikutuksesta (Nordic Fitmama, i.a.-h).

Seksuaalitoimintojen haasteet voivat johtua sekä heikentyneistä lantionpohjan lihaksista että lihasten yliaktiivisuudesta (Nordic Fitmama, i.a.-e). Normaalisti yhdynnän aikana verenkierto intiimialueella ja emättimen kosteus lisääntyvät sekä lantionpohjan lihakset rentoutuvat (Compton, 2023). Seksuaalisten tarpeiden tyydyttäminen vaikuttaa monen ihmisen onnellisuuden tunteeseen (Muszyńska ym., 2022, s.185). Heikot lantionpohjan lihakset voivat vaikeuttaa orgasmin saamista. Yhdynnän aikana, molempien osapuolien seksuaalista nautintoa lisää toisilta saamat seksuaaliset vasteet. Lantionpohjan lihasten vahvuus ja supistumiskyky vaikuttavat emättimen joustavuuteen sekä nautintoon yhdynnän aikana (mts. 185).

3.5 Toimintahäiriöiden vaikutukset äidin hyvinvointiin

Lantionpohjan toimintahäiriöt sekä niiden aikaansaamat oireet voivat rajoittaa äidin hyvinvointia (Nordic Fitmama, i.a.-k). Virtsainkontinenssilla, lantion sekä alaselän alueen kivuilla ja laskeumaoireilla on havaittu olevan yhteys äidin huonontuneeseen elämänlaatuun, mielenterveyden haasteisiin kuten masennusoireisiin tai ahdistukseen, heikentyneeseen itsetuntoon sekä muutoksiin seksuaalisuudessa (mt.). Virtsankarkailu voi aiheuttaa fyysisiä vaivoja kuten virtsatietulehdusta tai ihoärsytystä (Shin ym., 2020, s. 67).

4 RASKAUS JA SYNNYTYYS

Synnytys on ruumiin toiminto, jonka avulla naisen kohdusta saatetaan lapsi ulos (MOT sanakirjat, i.a.). Synnytyksen vaiheita on avautumisvaihe, ponnistusvaihe ja jälkeisvaihe (Terveysportti, 2023). Avautumisvaiheen aikana kohdunsuu avautuu täysin 10 senttimetriin. Ponnistusvaiheen aikana synnytys tapahtuu ponnistaessa supistusvaiheessa. Jälkeisvaiheessa istukka irtoaa (mt.). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan synnytyksen vaikutuksia lantionpohjaan.

4.1 Raskaus

Tavallisesti raskauden kesto on 40 viikkoa (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023b). Raskaus voidaan jaotella kolmanneksiin. Ensimmäinen raskauskolmannes kestää viimeisistä kuukautisista 14. raskausviikon alkuun. Sinä aikana sikiön merkittävimmät elimet ja rakenteet kehittyvät. Toinen raskauskolmannes kestää 14. raskausviikosta 28. raskausviikkoon. Tämän aikana sikiö kasvaa ja eri elinjärjestelmät kehittyvät. Kolmas raskauskolmannes kestää 29. raskausviikosta synnytykseen. Sen aikana sikiön massa kolminkertaistuu. Tavalliseen raskauteen kuuluu useita erilaisia kehon muutoksia raskauden alkuviiikoista lähtien. Tavallisesti raskauden aikana äidin paino nousee 20. raskausviikon jälkeen 8–15 kilogrammalla (mt.)

Raskauden aikana naisen elimistössä sidekudosrakenteet heikentyvät hormonimuutosten myötä etenkin lantionrenkaan liitoksissa kuten esimerkiksi häpyliitoksessa sekä risti-suoli-luunivelissä, kun keho alkaa valmistautua synnytystä varten. (Mehiläinen, i.a.; Nordic Fitmama, i.a.-i; Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020). Heikentyneet tukirakenteet liittyvät lisäksi hermoston sekä lihasten aktiivisuuteen. Myös vatsaontelopaineen säätely muokkautuu eri tavoin kohdussa kasvavan sikiön vaikutuksesta (mt.). Kohdun kasvaessa vauvan kasvun ja lisääntyvän lapsiveden määrän vaikutuksesta lantionpohjalle syntyy painetta, mikä voi löystyttää lantionpohjan lihaksia (Nordic Fitmama, i.a.-i; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2021). Lantionpohjan lihasten tuen tärkeys korostuu vartalon painopisteen muuttuessa raskausvatsan kasvamisen vaikutuksesta (Nordic Fitmama, i.a.-i).

Lantionpohjan lihasten havainnoiminen, tunnistaminen ja lihasten voimistaminen olisi siis jo raskauden aikana tärkeää (Nordic Fitmama, i.a.-i). Lantionpohjan lihakset eivät myöskään automaattisesti palaudu entiselleen kimmoisuudeltaan, jollei niitä kuntouta raskausajan sekä synnytyksen jälkeen. Raskaus ja synnytys ovat keholle kova koettelemus, ja niistä voi seurata monenlaista vaivaa kauas myöhemmille vuosikymmenille (mt.).

4.2 Synnytys

Supistuksia voi esiintyä koko raskauden ajan. Synnytyssupistukset ovat säännöllisiä vähintään 10 minuutin välein tulevia supistuksia. Synnytyksen lähestyessä supistuksia tulee tiheämpään. Synnytys alkaa tavallisesti, kun lapsivedet menevät, siinä sikiökalvot puhkeavat (Terveysportti, 2023). Supistuksissa kohdunkaula lyhenee ja avautuu, ja ne ovat usein kivuliaita. Supistuksien yhteydessä voi esiintyä verilimaista vuotoa (mt.).

Synnytyksen vaiheita on avautumisvaihe, ponnistusvaihe ja jälkeisvaihe. Avautumisvaiheen aikana kohdunsuu avautuu täysin 10 senttimetriin. Kohdunsuun ollessa täysin auki, sikiö painuu lantion pohjalle. Sikiön painaessa peräsuolta ja välilihaa, äidille tulee tarve ponnistaa. Ponnistusvaiheen aikana synnytys tapahtuu ponnistaessa supistusvaiheessa. Välilihan repeämistä vältetään tukemalla välilihaa. Ponnistusvaihe voi kestää muutamasta minuutista pariin tuntiin. Jälkeisvaiheessa istukka poistetaan varovasti vetämällä napanuorasta, samaan aikaan painetaan mahalta (Terveysportti, 2023.). Lantionpohjan lihasten toiminta ei täysin palaudu synnytyksen jälkeen. Synnytyksestä johtuvat lantionpohjan vauriot heikentävät lantionpohjan supistumiskykyä (Shin ym., 2020, s. 67).

Keisarileikkaus tapahtuu tavanomaisesti selkäydintilaan tehdyssä spinaalipuudutuksessa tai epiduraalipuudutuksessa (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023a). Hätäkeisarileikkaus tehdään yleisanestesiassa. Operaation alussa vatsanpeitteet avataan, kohdun seinämään tehtyä poikkiviiltoa laajennetaan sivuille sekä kalvot puhkaistaan. Tämän jälkeen sikiö avustetaan viillon kautta ulos ja napanuora leikataan poikki. Vauvan syntymä kestää tavallisesti noin 10 minuuttia leikkauksessa. Vauvan terveyden ja voinnin tarkistamisen jälkeen lääkäri jatkaa leikkauksen suorittamista, istukka poistetaan kohdusta sekä kohtu tarkistetaan vuotamisen mahdollisuuden takia. Leikkauksen lopussa kohtuun tehty viilto ommellaan kiinni (mt.).

Synnytys vaikuttaa lantionpohjaan monella eri tavalla (Mehiläinen, i.a.-b). Alatiesynnytyksessä lantionpohjan alueelle suuntautuu voimakasta venytystä lapsen syntyessä. Tällöin lantionpohjan alueelle saattaa joskus myös aiheutua repeämiä, joita synnytyksen yhteydessä korjataan. Synnytyksen jälkeen emättimessä sekä lantionpohjan alueella saattaa olla turvotusta ja kipua ensimmäisten päivien sekä viikkojen aikana (Terveyskylä, 2024). Lantionpohjan lihasten vahvan venymisen vaikutuksesta ensimmäisten viikkojen aikana saattaa ilmetä vaikeuksia esimerkiksi virtsan, ilman ja ulosteen pidätyksen kanssa (mt.). Säännöllinen lantionpohjan lihasten harjoittaminen myötävaikuttaa oman kehon sekä seksuaalireaktioiden tunnistamiseen (Terveyskylä, 2020c). Lantionpohja toipuu tavallisesti hyvin tilapäisestä kuormituksesta ja repeämistä, mikäli repeämien korjaaminen on onnistunut ja lantionpohjan kuntouttaminen toteutetaan oikealla tavalla (Mehiläinen, i.a.-b).

Synnytys saattaa aiheuttaa tyypillisesti intiimialueelle tunnottomuutta esimerkiksi repeämien tai välilihaan tehdyn leikkauksen takia, jolloin lihaksiin voi olla vaikea löytää tuntu-
maa (Nordic Fitmama, i.a.-i). Tämän takia raskaudenaikainen lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitusten tekeminen sekä lihasten vahvistamiseen liittyvän tiedon opettelu saattaa helpottaa lihasharjoitusten tekemistä synnytyksen jälkeen, kun lihasten paikantaminen ja harjoittaminen voi olla helpompaa (mt.).

4.3 Synnytyksen onnistumiseen vaikuttavat tekijät

Alatiesynnytyksen onnistumiseen tarvitaan kolmea tekijää (Schulte, 2020, s. 18). Ensimmäinen tekijä on keskivartalon liikkuvuus. Rajoittuneet vatsan ja kohdun kudokset voivat vaikuttaa lapsen asentoon kohdussa. Lapsi tarvitsee vakaan kohdun liikkuvuuden, jotta se voi syntyä oikeassa asennossa. Erilaiset onnettomuudet ja vatsanalueen leikkaukset voivat vaikuttaa kohdun asentoon, vaikka tapahtuneesta olisi pitkäkin aika. Arpikudos voi estää kohdun pysymisen keskilinjalla. Varsinkin umpilisäkkeenpoisto voi vetää kohtua oikealle. Toinen synnytykseen vaikuttava tekijä on lantion luut (mts. 19). Lantion luiden pitää liikkua synnytyksen hetkellä, jotta lapsi pääsee syntymään. Lantion luiden tulee loitontua toisistaan, jotta vauva pääsee laskeutumaan lantiolle. Synnytyksen hetkellä lantion luiden tulee liikkua takaisin toisiaan kohti, jotta lapsi syntyy. Normaalisti toimivat lantion luut ovat joustavia, kun taas trauman kokeneet luut voivat olla kovia, jolloin synnyttäminen on haastavampaa. Alaselkä- tai lantionalueen kivut voivat kertoa lantion luiden toimintahäiriöstä.

Kolmas synnytykseen vaikuttava tekijä on lantionpohjan lihakset (Schulte, 2020, s. 20). Jännittyneet lantionpohjan lihakset voivat vaikeuttaa synnytystä. Lantionpohjan lihasten tulee rentoutua ja avautua synnytyksen onnistumiseksi. Lantionpohjan lihakset voivat olla jännittyneitä, vaikka mitään oireita ei esiintyisi. Väärässä asennossa oleva häntäluu voi aiheuttaa lantionpohjan lihaksiin jännittyneisyyttä. Jos lantionpohjan lihaksissa esiintyy epäsymmetristä jännitystä, se voi työntää vauvaa pois päin lantionpohjalta (mts. 21). Joustavat lantionpohjan lihakset mahdollistavat myös lantion luiden liikkumisen (mts. 22).

5 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

Lantionpohjan lihaksia voidaan harjoittaa tunnistamisharjoitteilla sekä lihasten hallintaa parantavilla harjoitteilla (Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus, 2017). Tunnistamisharjoituksen tarkoituksena on paikallistaa lantionpohjan lihaksiston supistus. Lantionpohjan lihasten hallintaa parantavissa harjoituksissa lihassupistuksen aikana tehdään jokin liike esimerkiksi tuolilta nouseminen ja supistusta pyritään pitämään liikkeen aikana (mt.). Lantionpohjan lihasharjoittelu luo pitkäkestoista tukea lantiossa (Jebakani & Samuel, 2017, s. 46). Harjoittelu on jonkin asian toistuvaa opettelua tai tekemiseen totuttelua (MOT sanakirjat, i.a.). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan naisen lantionpohjan lihasten harjoittelua.

5.1 Lantionpohjan lihasten tunnistus

Lantionpohjan lihaksia ei yleensä käytetä tietoisesti, ja niitä voi olla vaikea paikallistaa. Sen takia lantionpohjan lihaksia voi olla hankala harjoittaa (Shin ym., 2020, s. 68). Lantionpohjan lihakset tulisi tunnistaa, ennen kuin niitä alkaa harjoittamaan (Nordic Fitmama, i.a.-f). Poikittaiset lantionpohjan lihakset sijaitsevat istuinkyhmyjen välissä. Istuinkyhmyt voi esimerkiksi paikantaa istumalla kovalla tuolilla (mt.). Pituussuuntaiset lantionpohjan lihakset sijaitsevat häpy- ja häntäluun välissä. Häpyluuta voi paikallistaa alavatsalta keskeltä sekä alareunasta. Häntäluuta voi paikallistaa pakaroiden välistä (mt.). Lantionpohjan lihaksien supistamista voi tunnistaa asettamalla puhtaat sormet emättimen seinälle ja supistaa lihaksia (Nordic Fitmama, i.a.-g). Jos minkäänlaista puristusta ei tunne sormissa, kannattaa käydä tutkituttamassa tilanne (mt.).

Tunnistamisharjoituksen tarkoituksena on paikallistaa lantionpohjan lihaksiston supistus (Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus, 2017). Lantionpohjan lihasten toimintaa voi esimerkiksi harjoitella tunnistamaan seuraavien ohjeiden mukaisesti: Aluksi supistamalla peräaukkoa, virtsaputkea tai emätintä hellästi sisään- ja ylöspäin aivan kuin pidätte- lisi virtsaa tai ulostetta (Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus, 2017; Terveyskylä, 2022c). Kevyttä supistusta pidetään noin parin sekunnin ajan ja sen jälkeen rentoutetaan lihakset. Harjoituksen aikana on tärkeää pyrkiä paikantamaan supistus ja rentoutus kehosasi. Supistusta toistetaan 5–10 kertaa harjoituksen aikana. Tehtävien toistojen lukumää- rää voi lisätä pikkuhiljaa. Harjoitusta voi tehdä noin 1–4 kertaa vuorokaudessa

(Terveyskylä, 2022c). Tarvittaessa pidetään lepopäiviä. Harjoitusta voi toteuttaa erilaisissa asennoissa, kuten esimerkiksi maaten, seisten tai istuen. Harjoituksen aikana on tärkeää hengittää rauhallisesti ja pyrkiä rentouttamaan pinnallisimmat pakara- ja vatsalihakset. Harjoittelu tulee lopettaa kesken, jos lihakset väsyvät tai supistusliike ei onnistu asianmukaisesti (mt.).

5.2 Lantionpohjan lihaksia vahvistavat harjoitukset

Lantionpohjan lihaksia vahvistavien harjoitteiden tekemisen voi aloittaa, kun tunnistamisharjoitukset sujuvat (Terveyskylä, 2022d). Säännöllinen lantionpohjan lihasten harjoittelu vahvistaa sekä rentouttaa lihaksia. Se estää lihasten ylijännittyneisyyttä ja auttaa tukemaan lantion elimiä sopivasti (Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus, 2017). Lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia voi tehdä arjen toimintojen ohessa sekä istuessa, seisoessa, kävellessä ja nostaessa. Ennen suoritettavaa toimintoa lantionpohjan lihaksia supistetaan (Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus, 2017; Terveyskylä, 2022a). Supistusta tehdessä on hyvä samalla hengittää ulos hitaasti. Viikossa olisi hyvä pitää 1–2 lepopäivää harjoitteista (Terveyskylä, 2022a).

Lantionpohjan lihasten kesto-, maksimi- ja nopeusvoimaa voi vahvistaa harjoitusten avulla, niitä harjoittaessa olisi hyvä pitää 2 lepopäivää viikon aikana (Terveyskylä, 2022d). Kestovoima on tarpeellinen jokapäiväisessä liikkumisessa ja fyysisissä kuormituksissa. Lantionpohjan lihasten kestovoimaa voi kehittää supistamalla lujasti 10 sekunnin ajan. Supistuksen jälkeen lantionpohja rentoutetaan 20 sekunnin ajan. Supistuksia toistetaan 5–10 kertaa. Kun harjoittelu alkaa sujua, supistusta voi pitää pidempäänkin.

Maksimivoiman harjoittelu auttaa, kun tehdään raskaita ponnistuksia (Terveyskylä, 2022d). Lantionpohjan lihasten maksimivoimaa voi harjoittaa tekemällä 5 sekunnin kestoisen lujan supistuksen. Supistuksen jälkeen lantionpohjan lihasten annetaan rentoutua 10 sekunnin ajan. Supistuksia tehdään 5–8 kerrallaan. Nopeusvoima on tarpeellinen yhtäkkisissä ponnistuksissa. Lantionpohjan lihasten nopeusvoimaa voi harjoittaa tekemällä 10–15 lujaa tiheätahtista supistusta, joiden välissä rentoutetaan lihakset.

Lihassoimaa kasvatetaan harjoittelemalla 4–6 kertaa viikossa. Saavutettua lihasvoimaa ylläpidetään harjoittelemalla 2–3 kertaa viikossa (Terveyskylä, 2024). Lantionpohjan lihasten harjoittelussa keskeistä on harjoittelun säännöllisyys (Terveyskylä, 2020b). Kun lantionpohjan lihaksia harjoittaa toistuvasti 2–6 kuukauden ajan, saavutetaan jo positiivisia vaikutuksia lantionpohjan toimintaan, vähentää karkailua sekä kohentaa elämänlaatua (Virtsan-karkailu (naiset): Käypä hoito -suositus, 2017).

5.3 Lantionpohjan lihasten rentoutus

Lantionpohjan lihasharjoitusten lisäksi on hyvä myös keskittää huomio lantionpohjan tietoiseen rentouttamiseen (Terveyskylä, 2022a). Lantionpohjan lihaksia voi rentouttaa palleanhengityksen avulla (Nordic Fitmama, i.a.-c; Rawlins, 2023b). Palleanhengityksessä voit maata selällä, jalat lantion leveydellä koukussa ja kädet vatsalla sekä rintakehällä (Rawlins, 2021). Sisäänhengityksen aikana vatsa laajenee ja liike tuntuu aivan lantionpohjassa asti ja uloshengityksessä lantionpohja taas lähenee vatsaa (Nordic Fitmama, i.a.-c; Rawlins, 2021). Sisäänhengityksessä lantionpohja rentoutuu, kun taas uloshengityksessä lantionpohja aktivoituu (Nordic Fitmama, i.a.-b). Hengityksiä tehdessä on hyvä kohdentaa ajatuksia siihen, miten hengitys vaikuttaa lantionpohjassa. Syväkyykky on myös hyvä keino rentouttaa lantionpohjan lihaksia (mt.). Erilaisilla joogaliikkeillä voi myös rentouttaa lantionpohjan lihaksia, niiden aikana on hyvä hengittää rauhallisesti (Rawlins, 2023b). Sopivia liikkeitä ovat esimerkiksi lapsi, jossa polvet ovat maassa, erillään toisista ja keho polvien päällä. Kädet ovat suorana edessä ja kainaloita painetaan maata kohti. Toinen hyvä joogaliike on perhonen selinmakuulla, jossa maataan selällä, polvet ovat koukussa ja jalanpohjat ovat maassa toisissaan kiinni. Polvia viedään rauhallisesti erilleen toisistaan, kohti lattiaa (mt.).

Lantionpohjaa voi myös rentouttaa jumppapallon avulla. Esimerkiksi selin maaten, jolloin jalat pidetään pallon päällä 90 asteen kulmassa ja käsiä pidetään suorana sivuilla (Rawlins, 2023b). Jalat liikutetaan pallonpäällä puolelta toiselle, pitäen polvet toisissaan kiinni (mt.). Jumppapallon päällä voi myös istua jalat erillään toisistaan, jalkapohjat tukevasti maassa kiinni (Nordic Fitmama, i.a.-b; Rawlins, 2023b). Lantiolla tehdään hitaasti pyörivää liikettä. Jumppapallon ja välilihan väliin voi myös laittaa pienen pallon tai rullatun

pikkupyyhkeen, mutta jos on hiljattain synnyttänyt, tulee varmistaa, onko toipunut tarpeeksi liikkeen tekemiseen (mt.).

6 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

6.1 Lantionpohjan lihasten harjoittaminen raskauden aikana

Lantionpohjan lihasten harjoittelun on todettu olevan turvallista raskauden alkuvaiheesta loppuvaiheeseen (Nordic Fitmama, i.a.-e). Jo alkuraskauden aikana olisi hyvä aloittaa lantionpohjan lihasten harjoittaminen, sillä se ehkäisee virtsankarkailua. Lihasharjoitteiden säännöllisyys ja oikea suorittamistapa vahvistavat lantionpohjan lihaksia (Grym ym., 2021). Raskauden aikainen lantionpohjan lihasten harjoittelu voi helpottaa synnytystä, edistää toipumista sekä ennaltaehkäistä virtsanpidätysongelmien ja laskeumien syntyä. Jos lantionpohjan lihasharjoitteiden tekeminen aiheuttaa supistelua, vähennetään harjoitteiden tekeminen sellaiselle tasolle, jossa sitä ei ilmene (Terveyskylä, 2022a). Lantionpohjan rentoutusharjoituksien tekeminen valmistelee lantionpohjaa rentoutumaan synnytyksessäkin. Rentoutumista voi harjoitella eri asennoissa esimerkiksi selin tai kylkimakuulla sekä seistessä (mt.).

Raskauden aikana erittyvä relaksiinihormoni voi aiheuttaa virtsankarkailua raskaana olevalle äidille yhdessä kehon muutosten sekä kasvavan kohdun aiheuttaman paineen vaikutuksista lantionpohjaan (Pires ym., 2020). Intensiivinen lantionpohjan lihasten harjoittelu tutkitusti vahvistaa lantionpohjan lihaksia. Lantionpohjan lihasten harjoittelun tulee olla säännöllistä ja jatkuvaa, jotta siitä saa haluttuja tuloksia (mt.). Ohjeistukset raskauden aikaisiin harjoituksiin kannustavat äitejä ylläpitämään raskauden aikaista sekä synnytyksen jälkeistä aktiivisuutta (mt.). Siihen, että äidit sitoutuvat heikosti noudattamaan lantionpohjan lihasten harjoittamista, vaikuttaa saatujen ohjeistusten niukkuus (Reynolds & Wilson, 2019, s. 136).

6.2 Lantionpohjan lihasten harjoittaminen synnytyksen jälkeen

Lantionpohjan lihasharjoittelu olisi suositeltavaa aloittaa 24 tunnin kuluessa synnytyksestä kevyillä tunnistamisharjoituksilla (Terveyskylä, 2020b). Lihassupistuksen tunnistaminen voi aluksi tuntua vaikealta välilihan alueen turvotuksen ja kivun takia. Toipuminen voi viedä aikaa, sillä lihasten palautumisessa voi mennä kuukausia (mt.). Synnytyksen jälkeen on

tärkeää tehdä kevyitä ja lyhytkestoisia supistuksia, ja niitä on hyvä tehdä usein (Terveyskylä, 2024). Edistyessä lisätään ensin toistokertoja. Sen jälkeen voidaan pidentää supistuksen kestoa ja lisätä siihen voimaa. Supistusten nopeutta voi myös lisätä. Väsyneenä tulee vähentää harjoittelua tai pitää lepopäivä (mt.).

Tutkimukset havainnollistavat, että pienet muutokset, jotka otetaan osaksi arkea, juontavat kestävämpiin tuloksiin kuin liian vaativat ja kunnianhimoiset tavoitteet (Nordic Fitmama, i.a.-j). Lyhyempikin treenituokio voi olla se sykkäys, joka saattaa johtaa terveellisempiin elämäntapoihin. Tarkoitus ei kuitenkaan ole lisätä äideille stressiä ja kuormitusta liikkumiseen ja kuntouttamiseen (mt.). Rentoutukselle ja levolle on hyvä lihasharjoitusten lisäksi myös varata aikaa, jotta lihakset ehtivät palautumaan ja kehittymään levossa (Nordic Fitmama, i.a.-j).

Hyvän ryhdin hallinta sekä yleiskunnosta huolen pitäminen ovat merkittäviä kuntouttamista tukevia asioita (Terveyskylä, 2020c). Sopiva kehon asento aktivoi lantionpohjan sekä keskikehon lihaksia (Terveyskylä, 2024). Kehon asento ja ryhti vaativat erityistä huomiointia synnytyksen jälkeen, sillä raskausaika muuttaa kehon asentoa sekä painopistettä niin kasvavan vatsan kuin hormonaalistenkin tekijöiden vaikutuksesta. Muuttunut kehon asento ja epätasainen kuormittuminen saattavat aikaansaada lihaskireyttä, liikerajoitusta sekä kipua ympäri kehoa. Näiden muutosten lisäksi myös imettäminen sekä kasvavat rinnat vaikuttavat kehon asentoon. Jotta sekä keskikehon että lantionpohjan lihakset toimivat mahdollisimman aktiivisesti arjen toimissa, on tärkeää huomioida kehon hyvää asentoa. Sopiva lantion asento antaa tilan ja tuen niin lantion kuin vatsankin elimille, tekee mahdolliseksi normaalin virtsaamisen ja ulostamisen sekä mahdollistaa seksuaalitoiminnot sekä parhaimman mahdollisen kulun alaraajojen hermoille, verisuonille ja imunestekierrolle. Sopivassa ryhdissä myös rento palleahengitys on helpompi löytää. Pallean ja lantionpohjan yhteistyön saavuttaminen on olennaista lantionpohjan sekä keskikehon lihasten toiminnan kannalta. Voidaan siis todeta, että synnytyksen jälkeen heikoimmassa kunnossa olevat lihakset ovat lantionpohjan lihakset ja vatsalihakset, minkä vaikutuksesta hyvän asennon ylläpitäminen vaikeutuu. Juuri nämä kyseiset lihasryhmät kuormittuvat merkittävästi arjessa ja päivittäisissä toiminnoissa.

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten lantionpohjan lihaksia voidaan kuntouttaa synnytyksen jälkeen. Tavoitteena oli tuottaa synnyttäneille äideille uutta tietoa synnytyksen jälkeisestä toipumisesta. Tämä toteutettiin tekemällä äideille ohjeellinen lantionpohjan lihasten harjoittamisesta.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten lantionpohjan lihasten toimintaa voidaan edistää synnytyksen jälkeen?
2. Miten raskaus ja synnytys vaikuttavat lantionpohjan lihasten toimintaan?

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan yhtä tutkimuksellisen kehittämisen keinoa, jossa tuodaan esille omaa ammatillista tietämystä tutkimuksellisella ja kehittäväällä tavalla toteutetulla tuotoksella sekä sen tekemisen vaiheita kuvaavalla raportilla (Kostamo ym, 2022, s. 11). Syntyvä tuotos on käytännönläheinen. Se voi esimerkiksi olla opas, tapahtuma tai video. Tuotosta varten kerätään tietoa käyttäen ammatillista lähdekirjallisuutta ja edeltäviä tutkimuksia sekä projekteja. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää omaa asiantuntijuutta menetelmällisten käytäntöjen ja tutkimuksen ajattelutavan keinoin. Tuotoksen lisäksi asiantuntijuutta kehitetään viestinnän keinoin ja tuodaan esille tuotoksen toteuttamisprosessi (mts. 12).

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulujen tutkimuksellisen opinnäytetyön menetelmistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoituksena toteuttaa jonkinlainen toiminnallinen ohjeistus. Ammattikorkeakoulussa toteutetussa toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan toiminnallinen tuotos sekä kirjallinen raportti tehdystä työstä (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9). Opinnäytetyön olisi hyvä olla yleishyödyllinen sekä työelämälähtöinen, sillä koulutuksen tavoitteena on, että ammattikorkeakoulusta valmistuttuaan opiskelijalla olisi valmius toimia oman alansa asiantuntijatehtävissä (mts. 10). Opinnäytetyön tavoitteena on, että opiskelija taitaa tutkimuksellisen työskentelyasenteen myös opinnäytetyön kirjoittamisessa sekä osaa yhdistää ammatillisuuden ja ammatillisen teorian ja järjestelmällisesti suorittaa opinnäytetyöprosessin.

Hyvä opinnäytetyöaihe koskee oman koulutusohjelman teemoja sekä luo yhteyksiä oman koulutusalan työpaikkoihin ja mahdollistaa tiedon syventämisen oman alansa aiheista (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 16). Opinnäytetyöllä olisi hyvä olla jokin toimeksiantaja. Opinnäytetyö, jolla on toimeksiantaja, mahdollistaa suhteiden luomisen prosessin aikana sekä mahdollistaa laajemman tietojen ja taitojen esittämisen sekä luo mahdollisuuksia kehittää työelämätaitojaan. Opinnäytetyön aihe, joka tulee työelämästä, kehittää myös omaa ammatillista kasvua (mts. 16–17). Kun opinnäytetyöllä on toimeksiantaja, se mahdollistaa

työelämälähtöisen ongelmanratkaisun. Opinnäytetyössä, jossa on toimeksiantaja voi vaarana kuitenkin olla, että opinnäytetyöstä tulee liian laaja eikä asetetut tuntimäärät välttämättä riitä. Silloin on hyvä pohtia, kuinka valmis on toteuttamaan kyseistä aihetta (mts. 18).

Opinnäytetyöprosessi alkaa aiheanalyysillä (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 23). Aiheanalyysissä pohditaan, millainen omaa koulutusohjelmaa koskeva aihe kiinnostaisi. Aiheen olisi hyvä olla itseä motivoiva sekä ajankohtainen. Aihetta valittaessa tulee myös pohtia mille kohderyhmälle sen rajaa (mts. 38). Toimintasuunnitelman tekeminen takaa sen, että opinnäytetyön tavoite tiedostetaan ja se perustellaan. Sen tarkoituksena on selkeyttää itselle, mitä opinnäytetyössä on tarkoitus tehdä (mts. 26).

Tämä opinnäytetyö noudattaa toiminnallisen opinnäytetyön vaiheita. Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui toteutustavaksi, sillä tarkoituksena oli tehdä ohjelehtinen. Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollisti ohjelehtisen tekemisen, koska se on ainut opinnäytetyömalli, josta syntyy fyysinen tuotos (Kostamo ym., 2022, s. 11). Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä käytettiin aikaisempaa tutkimustietoa. Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä on synnyttäneet äidit, ja työn tilaajana toimii Seinäjoen ammattikorkeakoulun terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusohjelma.

8.2 Tiedonhaku

Tiedonhakua tehtiin eri tietokannoista, joita olivat muun muassa Medic ja CINAHL. Tietoa etsittiin myös Terveyskylän, Terveysportin, Terveyskirjaston sekä Hotuksen sivuilta. Tiedonhaussa hyödynnettiin niin verkkojulkaisuja kuin myös painettuja lähteitä kuten esimerkiksi oppaita ja ammattikirjoja. Tiedonhaun tueksi asetettiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka on esitetty taulukossa 1. Artikkeleita rajattiin asetettujen kriteerien mukaisesti. Pyrittiin etsimään mahdollisimman tuoreita artikkeleita vuosilta 2014–2024 eli korkeintaan 10 vuotta vanhoja, jotta etsitty tieto olisi mahdollisimman ajantasaista. Tarvittaessa käytetty tieto on saattanut olla vanhempaa, mutta silloin lähteen käytettävyyttä arvioitiin tarkasti. Hakuja tehtiin suomen sekä englannin kielellä. Käytettäviä artikkeleita valittiin sen mukaan, kuinka ne vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kriteerinä oli myös, että julkaisut ovat kokonaisuudessaan ja maksuttomasti luettavissa.

Taulukko 1. Hakukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu 2014–2024	Julkaistu ennen 2014
Kielenä suomi tai englanti	Muun kieliset
Vastaa tutkimuskysymyksiin	Ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Julkaisu kokonaisuudessaan luettavana ja on maksuton	Julkaisua ei pääse lukemaan kokonaisuudessaan tai se on maksullinen

Tiedonhaku aloitettiin Medicistä, jossa käytettiin hakusanoina taulukossa 2 esitettyjä hakusanoja. Artikkeleita löytyi kuitenkin niukasti, eikä päädytty käyttämään yhtäkään sieltä löytyvää lähdettä, sillä ne eivät olleet kokonaisuudessaan luettavissa tai ne eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. CINAHLista haettiin tietoa taulukossa 2 mainittujen hakusanojen mukaisesti. Sieltä löytyi laajasti artikkeleita, joten artikkeleita jouduttiin rajaamaan taulukon 1 hakukriteerien mukaisesti. CINAHLista karsiutui artikkeleita paljon siihen, etteivät ne vastanneet asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Lisäksi hakuja tehtiin internetistä. Internetistä haetuista materiaaleista pohdittiin tarkkaan, kuinka luotettavaa haettu aineisto on. Terveyskylästä, Suomen Lääkäriseura Duodecimin ja äitiyhteisön tukena toimivan Nordic Fitmaman sivuilta löytyi laajasti aiheeseen liittyvää materiaalia, mitä hyödynnettiin opinnäytetyön tekemisessä.

Suomenkielisinä hakusanoina käytettiin: lantio*, lantionpohja, lantionpohjan, lantionpohjan lihakset, synnyt*, liikunta, raskau*, raskaus ja lantionpohjanlihakset sekä synnytys ja lantionpohjan lihakset. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin: pelvic floor muscle, pelvic floor muscle training, pregnancy, delivery, childbirth ja dysfunction.

Taulukko 2. Tiedonhaku

Tietokanta	Hakusanat	Osumat vuosilta 2014–2024
Medic	lantio* AND synnyt*	15
Medic	lantionpohja AND synnyt*	8
Medic	lantio* AND raskau*	13
Medic	liikunta AND synnyt*	14
CINAHL	Pelvic floor muscle training	200
CINAHL	pelvic floor AND childbirth OR delivery	139
CINAHL	pelvic floor AND pregnancy	114
CINAHL	pelvic floor muscle	578
CINAHL	pelvic floor AND dysfunction	241

8.3 Aineiston keruu ja analysointi

Opinnäytetyötä varten kerättyä aineistoa ohjasi asetetut tutkimuskysymykset (Ahonen ym., 2013 s. 294). Aineiston valitseminen sekä analysointi ovat aineistolähtöistä ja ne toteutuvat jossain määrin yhtäaikaaisesti. Aineistoa valittaessa havainnoidaan, miten haettu aineisto vastaa asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja mitä asioita se tuo ilmi (mts. 295). Opinnäytetyön teoriaosuudessa tarkoituksena oli etsiä aineistoja eri tietolähteitä hyödyntäen ja perehtyä lantionpohjan lihasten toimintaan, kuinka lantionpohjan lihasten toimintaa voi harjoittaa ja mitkä asiat tukevat lantionpohjan lihaksia. Opinnäytetyötä varten selvitettiin, miten voi aloittaa lantionpohjanlihasten harjoittamisen, millä tavoin voidaan tunnistaa lantionpohjan lihakset sekä minkälaisin eri tavoin lantionpohjan lihaksia voi harjoittaa. Perehdyttiin myös raskauden ja synnytyksen vaikutuksiin sekä lantionpohjan lihasten toimintahäiriöihin

Sisällönanalyysissa syvennytään, mitä teemoja aineisto sisältää (Vuori, i.a.). Sisällönanalyysissa aineistosta havaitaan sisällöllisiä tekijöitä ja havainnoitavaa ilmiötä kuvataan selkeästi. Aineistoissa esiintyvää eroavaisuutta sekä samankaltaisuutta tarkastellaan. Aineistoista kerätään samankaltaisia tuloksia ja aineiston sisällöstä tehdään päätelmiä (mt.). Tämän opinnäytetyön aineiston analysoinnissa käytettiin laadullista analysointia.

Tämän opinnäytetyön aineiston analysointimenetelmänä käytetään induktiivista sisällönanalyysiä. Induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on luoda tutkimusaineiston pohjalta teoreettinen kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108). Analysoitavat kohdat valikoidaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen sekä tehtävänasettelun pohjalta. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan karkeasti jaotella kolmeen eri vaiheeseen: aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden laadintaan. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin alkuvaihe on alkuperäisen aineiston pelkistäminen, jossa aineistosta seulotaan tutkimukselle epäolennainen osa pois. Tämä voidaan toteuttaa tutkimusaineistoa tiivistämällä tai jaottelemalla osiin. Pelkistäminen voi toteutua siten, että aineistosta etsitään kaikki tutkimustehtävää kuvailevat alkuperäisilmaukset sekä niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset.

Aineiston pelkistämisen jälkeen seuraava vaihe on aineiston ryhmittely (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108). Tässä vaiheessa kootut alkuperäisilmaukset käydään läpi huolellisesti ja aineistosta haetaan samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvailevia käsitteitä. Samaa

ilmiötä kuvailevat käsitteet ryhmitellään sekä yhdistetään eri luokkiin, joista koostuvat alaluokat. Tämän jälkeen alaluokat nimetään parhaiten luokan sisältöä kuvailevalla käsitteellä. Luokittelun aikana kerätty aineisto tiivistyy, kun yksityiskohdat sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Ryhmittelyvaiheessa laaditaan pohja kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle ja alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Lopulta luokittelua jatketaan siten, että alaluokkia yhdistelemällä luodaan yläluokkia sekä yläluokkia yhdistelemällä luodaan pääluokkia, jotka nimetään aineistosta nousevan ilmiötä kuvailevan aiheen mukaan ja lopulta yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään.

Aineiston ryhmittelyn jälkeen seuraava vaihe on käsitteellistäminen, jossa erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen data sekä valikoidun datan perusteella luodaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108–109). Ryhmittelyn ajatellaan olevan osa käsitteellistämisprosessia. Käsitteellistämisympäristössä edetään alkuperäisaineiston käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Koko analyysiprosessin ajan tarkkaillaan, että tutkimusaineistossa pysyy polku alkuperäisaineistoon. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja siten saadaan vastaus tutkimustehtävään.

Taulukko 3. Sisällönanalyysia

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Lantionpohjan lihasten säännöllinen harjoittelu on hyvä aloittaa jo alkuraskauden aikana, sillä raskaudenaikaisen lantionpohjan lihasten harjoittelun on todettu ehkäisevän virtsankarkailua.	Säännöllinen lantionpohjan lihasten harjoittelu tulisi aloittaa raskauden alusta, se ehkäisee virtsankarkailua.	Säännöllinen raskaudenaikainen harjoittelu.	Harjoittelun aloittamisen ajankohta.
Säännöllisesti tehdyt ja oikein suoritettavat harjoitukset auttavat lantionpohjan lihaksia vahvistamaan.	Lantionpohjan lihaksia vahvistaa säännöllisesti ja oikein tehdyt harjoitteet.	Säännölliset, oikein tehdyt harjoitteet.	Harjoittelun jatkuvuuden merkitys.
Synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihasten harjoittaminen voidaan aloittaa heti kevyinä lihasten tunnistamisharjoituksina.	Heti synnyttämisen jälkeen voi suorittaa kevyitä lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoituksia.	Synnytyksen jälkeen kevyet harjoitteet.	Harjoittelun intensiteetti.
Jo ennen synnytystä aloitettu lantionpohjan lihasten harjoittelu nopeuttaa palautumista synnytyksen jälkeen.	Ennen synnytystä aloitettu lantionpohjan lihastreeni nopeuttaa synnytyksestä palautumista.	Synnytystä edeltävä harjoittelu	Harjoittelun aloittamisen ajankohta.

Induktiivinen sisällönanalyysi valittiin analysointimenetelmäksi tähän opinnäytetyöhön, koska tämän menetelmän avulla saatiin tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä sekä yleisessä muodossa. Asetettujen tutkimuskysymysten mukaan lähteistä etsittiin tietoa, jotka niihin vastaisivat. Tutkimuskysymyksinä olivat: ”Miten lantionpohjan lihaksia voidaan edistää synnytyksen jälkeen” ja ”Miten raskaus ja synnytys vaikuttavat lantionpohjan lihasten toimintaan”. Luokittelua varten tehtiin siis kaksi erillistä taulukkoa. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin ja niille asetettiin ala- ja yläluokat. Luokittelua tehdessä varsinkin raskauden ja synnytyksen vaikutuksista lantionpohjaan alkoi hyvin pian toistua vain samoja asioita. Raskaus ja synnytys aiheuttavat raskautta lantionpohjaan, joka heikentää sen toimintaa. Lantionpohjan lihasten toiminnan edistämisessä korostui harjoitusten säännöllisyyden merkitys

ja lantionpohjan lihasten harjoittelun aloittamisen ajankohta. Luokittelua on havainnollistettu taulukossa 3. Sisällönanalyysin toteutusta on kuvattu liitteessä 1.

9 OHJELEHTINEN

Aihetta valittaessa ohjelehtinen valikoitui toiminnallisen opinnäytetyön tuotokseksi, sillä juuri ohjelehtistä oli toivottu. Internetistä löytää todella paljon erilaisia ohjeita lantionpohjan lihasten harjoittamisesta, mutta tieto on ripoteltua, ja sitä saa hakea eri lähteistä. Ohjelehtinen kokoaa tarvittavan tiedon samaan pakettiin. Ohjelehtinen mahdollistaa sen, että ohjeet tunnistamiseen ja harjoitteisiin löytyy helposti yhdestä paikasta. Ohjelehtinen pitää sisälleen ohjeita lantionpohjan lihasten tunnistamisesta, niiden harjoittamisesta sekä rentouttamisesta.

Ohjelehtisen suunnittelu alkoi opinnäytetyösuunnitelmaprosessin aikana. Sen aikana suunniteltiin alustavasti, mitä aiheita ohjelehtinen sisältää. Alustava suunnitelma oli, että ohjelehtisestä tulisi A4-kokoinen, siihen tulisi selkeitä ja yksinkertaisia ohjeita lantionpohjan lihasten harjoittamisesta. Ohjelehtisen on tarkoitus olla helposti luettava, selkeä ja lyhyt, jotta ohjelehtiseen jaksaisi perehtyä. Ohjelehtisen tekemiseen tarvittu teoretieto perustuu opinnäytetyötä varten kerättyyn aineistoon. Ohjelehtistä varten tietoa haettiin CINAHL-tietokannasta sekä erilaisilta verkkosivuilta kuten terveystietokannasta, Nordic Fitmaman sekä Originin sivuilta. Tietolähteistä pyrittiin keräämään sellaista tietoa, joka toistuisi useissa eri lähteissä. Tällöin pystytään varmistamaan tiedon luotettavuudesta.

Ohjelehtisestä tuli A4-kokoinen, joka on taitettuna keskeltä kahtia. Ohjelehtisessä on alkuun kerrottu lantionpohjan lihasten harjoittamisen tärkeydestä sekä niiden tehtävistä. Sivulla on lisäksi itse tehty kuva lantionpohjan lihaksista, joka auttaa havainnollistamaan ne. Ohjelehtinen sisältää myös lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoituksia, lantionpohjan lihasten vahvistusharjoituksia sekä rentoutusharjoituksia. Lisäksi ohjelehtisen lopussa on taulukko, jonka avulla tehtyjä harjoituksia voi helposti seurata. Ohjelehtisen ulkoasusta pyrittiin tekemään opinnäytetyön kohderyhmää eli synnyttäneitä äitejä miellyttävä ja värimaailma pidettiin aika neutraalina. Ohjelehtinen on tehty käyttäen Canva-verkkotyökalua. Canva on verkkosivusto, joka mahdollistaa graafisen suunnittelun.

Ohjelehtiseen lisättiin kuvia, jotka helpottaisivat harjoitteiden havainnollistamista. Kaksi kuvaa on tuotettu Canvan omalla tekoälyohjelmalla. Siinä haluttua kuvaa kuvaillaan parilla sanalla ja ohjelma tuottaa muutaman vaihtoehdon. Canvan ohjelmalla tuotetuista kuvista

yksi oli kansilehden kuva, jossa kuvailevina sanoina käytettiin "woman" ja "yoga". Toinen kuva on syväkyökkyä havainnollistava, jonka kuvailevina sanoina käytettiin "deep squat" ja "woman". Kaikkia kuvia ei kuitenkaan ollut mahdollista tuottaa Canvan kautta, joten osa tehtiin itse. Ohjelehtistä varten piirrettiin paperille lantionpohjan lihasten kuva sekä kaksi kuvaa lantionpohjan lihasten rentoutumisohjeesta. Toinen rentoutumisohjeen kuvista kuvastaa palleahengitystä ja toinen lantionpohjan lihasten rentouttamista pallon avulla. Kuvien tekemisessä käytettiin puuvärejä, vesivärikyniä sekä tusseja. Kuvat skannattiin koneelle, jonka jälkeen ne siirrettiin Canva-verkkotyökalulla tuotettuun ohjelehtiseen. Yhteistyötaholta kysyttiin mielipidettä valmiista ohjelehtisestä ja ohjelehtiseen oltiin tyytyväisiä. Ohjelehtinen löytyy tämän opinnäytetyön liitteistä (Liite 2).

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustiedon perusteella voidaan todeta yksiselitteisesti, että lantionpohjanlihasten harjoittamisella on merkittävä vaikutus raskauden sekä synnytyksen jälkeiseen toipumiseen. Tämä johtuu siitä, että lantionpohjan lihaksilla on monia tärkeitä tehtäviä lantion alueella ja ne toimivat myös yhteistyössä esimerkiksi keskivartalon lihasten kanssa vaikuttaen näin ryhtiin ja keskivartalon tukeen. Voidaan siis ajatella lantionpohjan lihasten kunnan vaikuttavan osaltaan koko kehon hyvinvointiin.

Raskausaika ja synnytys aiheuttavat huomattavia muutoksia naisen kehoon ja näin ollen myös lantionpohjan lihaksiin. Nämä vaiheet ovat keholle kuormittavia, ja niistä toipuminen kestää myös oman aikansa. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi raskausaikana kehon painopisteen muuttuminen, kasvavan raskausvatsan aiheuttama paine lantionpohjalle, sidekudosrakenteiden heikentyminen sekä lantionpohjan lihasten löystyminen. Synnytyksen aiheuttamia muutoksia ovat taas esimerkiksi alatiesynnytyksessä tapahtuva lantionpohjan lihasten venyminen tai mahdollinen intiimialueen tunnottomuus.

Lantionpohjan lihasten harjoittamattomuus heikentää lihaksiston kuntoa sekä altistaa erilaisten toimintahäiriöiden ja vaivojen kehittymiselle, kuten esimerkiksi inkontinenssivaivojen, laskeumien, lantion alueen kiputilojen sekä seksuaalitoimintojen häiriöiden syntymiselle. Tämän tyyppiset vaivat taas voivat aiheuttaa merkittävää haittaa naisten elämänlaadulle sekä naiselliselle itsetunnolle, sillä nämä vaivat koetaan usein ikäviksi ja jollain tapaa häpeällisiksi, vaikka nämä vaivat ovatkin verrattain yleisiä naisten keskuudessa. Lantionpohjan toimintahäiriöt ja vaivat saattavat aiheuttaa myös stressiä ja huolta naisille tai pahimmillaan jopa mielenterveyden haasteita kuten ahdistusta tai masennusta, jolloin toimintahäiriöt voivat rajoittaa äidin hyvinvointia merkittävästi.

Lantionpohjan lihasten harjoittamisessa on keskeistä lihasten löytäminen ja tunnistaminen. Harjoittelussa on hyvä muistaa niin lantionpohjan lihaksia vahvistavat harjoitukset kuin myös lantionpohjan rentoutusharjoitukset, jotta lantionpohjan lihakset eivät muutu myöskään liiallisen harjoittelun myötä liian kireiksi, sillä myös liian kireät lantionpohjan lihakset saattavat aiheuttaa haasteita. Lantionpohjan lihaksia olisi hyvä aloittaa harjoittamaan mahdollisesti jo raskausaikana, mutta lantionpohjan lihasten harjoittamisen tärkeys korostuu

etenkin synnytyksen jälkeen. Harjoittaminen olisi hyvä aloittaa mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen lyhyillä mutta usein toistuvilla harjoitushetkillä. Lantionpohjan lihasten harjoittamisessa keskeistä on siis harjoittelun toistuvuus ja säännöllisyys.

Lantionpohjan lihasten harjoittelu vahvistaa lantionpohjan lihaksia sekä edistää lantion alueen kudosten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä näin edistää raskaudesta ja synnytyksestä palautumista. Lantionpohjan lihasten harjoittelun on todettu vähentävän lantionpohjan toimintahäiriöiden ilmenemistä.

Todennäköisesti lantionpohjan lihaksia oikealla tavalla harjoittamalla saatettaisiin siis vähentää naisten lantionpohjan toimintahäiriöiden esiintymistä sekä niistä aiheutuvia haittoja. Näin ollen lihaksia saadaan myös vahvistettua ja kehonhallinta paranee, mikä edistää myös naisen hyvinvointia ja elämänlaatua kokonaisvaltaisesti.

11 POHDINTA

11.1 Eettisyys

Opinnäytetyö noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tekemän hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2023, s. 7, 12–13). Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaisesti luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto. Luotettavuuden arvon tavoitteena on vahvistaa tieteellisen toiminnan laatu eri vaiheissa. Vaiheita ovat esimerkiksi suunnittelu, menetelmät, analyysit sekä resurssit. Rehellisyyden arvo huomioidaan tieteellisen toiminnan suunnittelu-, toteutus- sekä arviointivaiheessa. Tieteellisessä toiminnassa raportointi ja tiedottaminen on avointa yksityiskohtia myöten sekä puolueettonta. Arvostuksen merkitys näytetään kunnioittamalla eri osapuolia, yhteiskuntaa sekä ympäristöä tieteellisessä toiminnassa. Vastuunkannon arvolla tarkoitetaan, että otetaan vastuu koko tieteellisen toiminnan prosessista (mts. 13).

Hyvillä tieteellisillä menettelytavoilla varmistetaan, että koko tieteellisen toiminnan prosessissa noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2023, s. 12). Hyvän tieteellisen käytännön tapojen noudattamatta jättäminen vaikuttaa haitallisesti tieteellisen toiminnan tasoon. Ne voidaan jakaa vilppiin ja piittaamattomuuteen. Tieteellisessä toiminnassa esiintyvän vilpin voi jakaa kolmeen alaluokkaan, joita on sepittäminen, vääristely ja plagiointi. Sepittäminen on keksittyjen havaintojen esittämistä. Vääristely on tutkimustiedon muuttamista. Plagioinnissa toisen työtä käytetään luvatta, eikä työn tekijään viitata (mts. 16–18). Kaikki muu toiminta kuin vilppi, mikä ei ole hyvän tieteellisen käytännön mukaista, lasketaan piittaamattomuuteen. Piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä on jossain tieteellisen tekemisen vaiheessa asioiden tekemistä puutteellisesti. Se voi myös olla asioiden tekemättä jättämistä (mts. 18–19).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeen, jos tieteellistä toimintaa varten tutkitaan ihmistä esimerkiksi haastattelun tai tarkkailun kautta (Tutkimustieteellinen neuvottelukunta (TENK), 2019 s. 6–9). Ohje takaa, että tutkittavan oikeudet, vapaaehtoisuus ja luottamus toteutuu. Ohjeessa kerrotaan myös, milloin tarvitaan eettiseltä toimikunnalta ennakkoarviointilausunto (mts. 16–18).

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto (Arene) on esittänyt korkeakouluopiskelijoille eettiset ja hyvän tieteellisen käytännön ohjeet opinnäytetyön tekemiseen (Arene, 2020). Näiden ohjeiden tarkoitus on sovittaa yhteen korkeakoulujen opinnäytetyön eri vaiheita sekä ohjeistaa toimimaan hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset sisältävät muistilistan opiskelijoille sekä opinnäytetyön ohjaajille. Sen avulla voi seurata, että opinnäytetyön tekeminen sujuu käytäntöjen mukaisesti (mt.)

Opinnäytetyön eettisyyden toteutumista pohdittiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyön eettisyyden varmistamiseksi pyrittiin noudattamaan opinnäytetyön toteutukseen liittyviä ohjeistuksia mahdollisimman tarkasti. Opinnäytetyön teorian tiedon keräämistä varten valittiin mahdollisimman luotettavia lähteitä. Lähteet pyrittiin merkitsemään mahdollisimman asianmukaisesti ja selkeästi, jotta lukijan olisi helpompi erottaa kirjoittajien ja aiheeseen perustuva teksti toisistaan. Opinnäytetyö- ja tiedonhakuprosessia on pyritty kuvaamaan mahdollisimman avoimesti ja objektiivisesti, jotta lukijan olisi selkeämpi hahmottaa opinnäytetyöprosessin kulkua sekä tiedonhaun kokonaisuutta. Tämän opinnäytetyön toteuttamiseen ei tarvittu eettisen toimikunnan lupaa, sillä opinnäytetyön teoriapohja perustuu aiempaan tutkimustietoon. Opinnäytetyön toteuttamisen aikana ei kerätty tietoa esimerkiksi kyselyiden tai haastatteluiden avulla (TENK, 2019, 2023).

11.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden arviointia voidaan tarkastella esimerkiksi reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetilla voidaan kuvailla, miten uskottavasti ja toistettavasti käytetyllä tutkimusmenetelmällä voidaan määritellä sekä kuvailla aiheita (Avoin tiede, 2018). Validiteetin avulla taas voidaan arvioida, kuinka onnistuneesti tutkimusmenetelmä kuvailee juuri tutkimuksen kohteena olevaa aiheita.

Tässä opinnäytetyössä reliabiliteetin takaamiseksi tietoa haettiin useasta eri lähteestä ja pyrittiin tuomaan esille usein toistuvia tuloksia sekä yhdenmukaisia näkemyksiä. Validiteetin toteutumisen varmistamiseksi etsittiin opinnäytetyön tueksi lähteitä, jotka vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin sekä tarjosivat juuri aiheeseen kuuluvaa tietoa (Avoin tiede, 2018).

Opinnäytetyön luotettavuuden toteutumista pohdittiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyön luotettavuuden varmistamiseksi haettiin mahdollisimman ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa. Tässä opinnäytetyössä käytettiin yhtä yli 10 vuotta vanhaa lähdettä, joka oli oppikirja toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen. Oppikirjan käytettävyyttä lähteenä arvioitiin kuitenkin tarkasti. Opinnäytetyössä hyödynnettiin mahdollisimman monipuolisia ja aiheeseen liittyviä lähdemateriaaleja esimerkiksi tutkimusartikkeleita, ammatti- ja oppikirjallisuutta sekä artikkeleita ja erilaisia verkkojulkaisuja. Monipuolisuuden varmistamiseksi tietoa haettiin sekä suomeksi että englanniksi. Lähteitä käytettäessä pyrittiin viittaamaan lähdemateriaaleihin mahdollisimman asianmukaisesti.

11.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2023 aiheinfolla, jossa kerrottiin opinnäytetyön aiheiden valitsemisesta ja kerrottiin, mistä valmiiksi toivottuja aiheita voi käydä valitsemassa. Valittavissa olevista aiheista lähetettiin sähköpostilla lista, josta kiinnostavan aiheen voi valita. Tämän opinnäytetyön aihe valittiin valmiiksi asetetuista aiheista, joilla oli jo jokin yhteistyötaho valmiina. Listalla oli pari kiinnostavaa aihetta, joista valittiin lopulta lantionpohjan lihasten treenaaminen. Aiheen toteutustavaksi oli jo listalla toivottu ohjelehtistä. Syksyllä 2023 oli aiheseminaari. Aiheseminaarissa esitettiin valittu aihe, hakusanat, joilla tietoa lähdettiin etsimään sekä alustava tiedonhaun suunnitelma. Lisäksi kerrottiin, mikä on aiheen kohderyhmä ja mikä taho on opinnäytetyössä yhteistyötahona sekä missä muodossa opinnäytetyön aikoo toteuttaa. Aiheelle asetettiin myös tutkimuskysymykset. Opinnäytetyön ohjaajat antoivat aiheseminaarissa palautetta, ja saatiin ohjeet opinnäytetyön seuraavaan vaiheeseen. Opinnäytetyön aiheen hyväksymisen jälkeen aloitettiin opinnäytetyön suunnitelman tekeminen.

Opinnäytetyön suunnitelma on aihesuunnitelmaa laajempi. Siihen tuli johdanto, tiedonhaku laajennettiin ja kerrottiin opinnäytetyön teoreettisesta viitekehystä. Opinnäytetyön toteutusta avattiin, siinä määriteltiin opinnäytetyön toimintamuoto ja aineiston analyysimenetelmä sekä alustavat suunnitelmat ohjelehtisestä. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari oli talvella 2023. Suunnitelmaseminaarissa opinnäytetöitä opponoitiin, näin sai palautetta ja kysymyksiä muiltakin kuin opinnäytetyön ohjaajilta. Suunnitelmaseminaarissa sai esittää kysymyksiä ohjaajille opinnäytetyön tekemisessä askarruttavista kohdista. Seminaarin

jälkeen saatiin palautetta opinnäytetyön suunnitelmasta. Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen täytettiin opinnäytetyön tekemistä varten tarvittavat sopimukset. Sopimuksia lähetettäessä alkuperäinen yhteistyötaho perui tilauksen, ja etsittiin uusi yhteistyötaho. Opinnäytetyötä saatiin jatkaa samalla suunnitelmalla, vaikka yhteistyötaho vaihtuikin. Uudelle yhteistyötaholle lähetettiin sopimukset allekirjoitettavaksi ja aloitettiin varsinaisen opinnäytetyön tekeminen.

Väliseminaari pidettiin keväällä 2024. Siellä kerrottiin missä vaiheessa opinnäytetyön tekeminen on. Väliseminaarissa sai esittää ohjaajille kysymyksiä opinnäytetyön tekemisestä ja tarvittaessa sai yksilöllistä ohjausta. Varsinaisen opinnäytetyön seminaari oli myöhemmin keväällä 2024. Tämän opinnäytetyön tekeminen on tuonut runsaasti tietoa lantionpohjan lihasten toiminnasta sekä niiden harjoittamisesta. Tätä opinnäytetyötä teki kaksi opiskelijaa vapaa-ajallaan, opintojen sekä harjoitteluiden ohella. Opinnäytetyön mahdollisista kuluista vastasivat opiskelijat itse.

11.4 Jatkokehittämisehdotukset

Opinnäytetyön päätelmänä voidaan todeta, että lantionpohjan lihaksista, niiden kuntouttamisesta ja toimintahäiriöistä olisi hyvä lisätä tietoutta naisten keskuudessa. Lantionpohjan lihasten heikkenemisen sekä liiallisen kireyden aiheuttamista oireista olisi hyvä tuoda tietoa enemmän esille, sillä naiset eivät välttämättä tunnista oireita tai oireita ei esiinny, ennen kuin tilanne on jo pahentunut. Myös toimintahäiriöiden vaikutuksista olisi hyvä lisätä tietoutta, sillä monelle saattaa tulla yllätyksenä toimintahäiriöiden vaikutuksien mahdollinen laajuus, esimerkiksi fyysiseen, sosiaaliseen tai psyykkiseen puoleen. Lantionpohjan toimintahäiriöt saattavat vaikuttaa koettuun mielialaan ja mahdollisesti jopa sosiaaliseen elämään, jos vaivat rajoittavat normaalia elämää. Pahimmillaan vaivat siis saattavat huonontaa naisten elämänlaatua.

Olisi myös hyvä, että lantionpohjan harjoittaminen aloitettaisiin jo ennen raskautta, jotta lantionpohjan toimintahäiriöitä voisi ennaltaehkäistä tai lieventää. Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset helpottavat raskautta ja synnytystä. Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjan lihakset auttavat esimerkiksi raskausaikana kehon tuen ja ryhdin ylläpitämiseen. Vahvat lantionpohjan lihakset myös vähentävät raskauden aikaista inkontinenssioireilua.

Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjan lihakset edistävät synnytyksen sujumista, koska tällöin lihakset rentoutuvat tarpeeksi oikeaan aikaan.

Lantionpohjan lihasten harjoittamisesta kertoessa olisi hyvä tuoda esille myös harjoittelun monipuolisuuden tärkeys huomioiden sekä tunnistusharjoitukset, vahvistavat harjoitukset että rentoutusharjoitukset, jotta välttyttäisiin liian yksipuolisilta ja lantionpohjan lihaksia kiris-täviltä harjoituksilta.

Koska raskauden aikana äidit saavat paljon raskauteen ja synnytykseen liittyvää informaatiota, saattavat lantionpohjan lihasten harjoittamiseen liittyvät asiat jäädä vähemmälle huomiolle. Olisi hyvä, että lantionpohjan lihasten harjoittamisesta ja kuntouttamisesta tuotaisiin tietoa esille useaan kertaan ja vähitellen. Olisi myös hyvä kartoittaa äidin lantionpohjan lihasten kuntoa jo raskausaikana.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto (Arene). (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Aukee, P. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje (Lisätietoa aiheesta, artikkelin tunnus: nix00565). Käypä hoito -suosituksessa: Virtsankarkailu (naiset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Gynäkologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 13.5.2024). Saatavilla internetissä www.kaypahoito.fi.
- Avoimen tieteen ja tutkimuksen kansallisen koordinaation sihteeristö Tieteellisten seurain valtuuskunta. (2018). *Todennettavuus ja toistettavuus*. <https://avointiede.fi/fi/ajankoh-taista/todennettavuus-ja-toistettavuus>
- Bartling, S. J., & Zito, P. M. (2016). Overview of Pelvic Floor Dysfunction Associated with Pregnancy. *International Journal of Childbirth Education*, 31(1), 18–20.
- Compton, C. (2023). *An expert guide to pelvic floor pt exercises*. Origin. <https://www.theoriginway.com/blog/an-expert-guide-to-pelvic-floor-exercises>
- Falcão Padilha, J., Amorim Passos, K. K., Barbosa da Silva, J., & Driusso, P. (2022). Electrostimulation and pelvic floor muscle training: immediate effect after one single session. *Fisioterapia Em Movimento*, 35, 1–10. <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35603>
- Grym, K., Hamari, L. & Ryhtä, I. (2021). *Lantionpohjan lihaksiston harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/nla00042>
- Günther, K., Hasanen, K., & Juhila, K. (i.a.). *Analyysitavan valinta ja yleiset analyysitavat: Johdanto: Analyysi ja tulkinta*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Hartin, L. (2022). We Can Do More for the Pelvic Floor. *Practising Midwife*, 25(11), 37–40. <https://doi.org/10.55975/HBKY1356>
- Heiskanen, J., Jernfors, V., Parantainen, A., Camut, M., Isotalo, A., Luomala, T., & Perämäki, V. (2020). *Lantionpohjan fysioterapia: Lantionpohjan toimintahäiriöiden oppi- ja ammattikirja terveydenhuollon ammattilaisille*. VK-Kustannus Oy.
- Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Grym, K., Hamari, L., Harsunen, H., Niela-Vilén, H., Ryhtä, I., Saarikko, J., & Sinisalo, M. (2022) *Raskaana olevat ja synnyttäneet*

terveydenhuollossa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen. Hotus-Hoitosuositus. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2022/09/suositus.pdf>

Jebakani, B., & Sameul, R. (2017). Effectiveness of Pelvic Floor Exercises for Stress Urinary Incontinence among the Postpartum Women. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 11(3), 46–50. <https://doi.org/10.5958/0973-5674.2017.00071.5>

Harjoitella. Kielikone. (i.a.). Teoksessa *MOT sanakirjat*. Haettu. 19.12.2023, <https://www-sanakirja-fi.libts.seamk.fi/kotus/finnish-finnish/harjoitella>

Pelvic floor. Kielikone. (i.a.). Teoksessa *MOT sanakirjat*. Haettu 13.12.2023, https://www-sanakirja-fi.libts.seamk.fi/oxford_english/english-english/pelvic%20floor

Synnyttää. Kielikone. (i.a.). Teoksessa *MOT sanakirjat*. Haettu 14.12.2023, <https://www-sanakirja-fi.libts.seamk.fi/kotus/finnish-finnish/synnytt%C3%A4%C3%A4>

Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.

Mehiläinen. (i.a.-a). *Lantionpohjan lihakset ja toimintahäiriöt*. <https://www.mehilainen.fi/naisen-terveys/lantionpohjan-lihakset-ja-toimintahairiot>

Mehiläinen. (i.a.-b). *Synnytyksestä palautuminen*. <https://www.mehilainen.fi/naisen-terveys/synnytyksesta-palautuminen>

Mehiläinen. (i.a.-c). *7 myyttiä lantionpohjan lihaksista*. <https://www.mehilainen.fi/lehdistotiedotteet/7-myyttia-lantionpohjan-lihaksista>

Muszyńska, J., Lewicka, M., & Sulima, M. (2022). Women's problems associated with pelvic floor muscle dysfunction. *Nursing in the 21st Century*, 21(3), 181–190. <https://doi.org/10.2478/pielxxiw-2022-0020>

Nordic Fitmama. (i.a.-a). *5 keinoa helpottaa selkäkipua raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen + 2 teholiikettä (video)*. <https://www.nordicfitmama.fi/blog/5-keinoa-helpottaa-selkikipua-raskauden-aikana-ja-synnytyksen-jalkeen>

Nordic Fitmama. (i.a.-b). *11 keinoa rentouttaa lantionpohjaa*. <https://www.nordicfitmama.fi/blog/11-keinoa-rentouttaa-lantionpohjaa>

Nordic Fitmama. (i.a.-c). *Lantionpohjan lihasten – miten ylijännittynyttä lantionpohjaa voi rentouttaa?* <https://www.nordicfitmama.fi/blog/lantionpohjan-kireys-ylijannittynyt-lantiooireet>

Nordic Fitmama. (i.a.-d). *Lantionpohjan salaisuus – toiminta vaikuttaa mieleen ja itsetuntoon*. <https://www.nordicfitmama.fi/blog/lantionpohjan-toiminta-ja-itsetunto>

- Nordic Fitmama. (i.a.-e). *Miten liikkua raskausaikana – liikunnan jatkaminen ja aloittaminen*. <https://www.nordicfitmama.fi/blog/miten-liikkua-raskausaikana>
- Nordic Fitmama. (i.a.-f). *Miten treenata lantionpohjan lihaksia*. <https://www.nordicfitmama.fi/blog/miten-treenata-lantionpohjan-lihaksia>
- Nordic Fitmama. (i.a.-g). *Pitääkö lantionpohjaa jumpata koko elämä?* <https://www.nordicfitmama.fi/blog/pit%C3%A4%C3%A4k%C3%B6-lantionpohjaa-treenata-hautaan-asti%3F>
- Nordic Fitmama. (i.a.-h). *Seksi synnytyksen jälkeen*. <https://www.nordicfitmama.fi/pages/seksi-synnytyksen-jalkeen1>
- Nordic Fitmama. (i.a.-i). *Viisi syytä huomioida lantionpohja jo raskausaikana*. <https://www.nordicfitmama.fi/blog/viisi-syyta-huomioida-lantionpohja-jo-raskausaikana>
- Nordic Fitmama. (i.a.-j). *Äidin hyvinvointi – koko nainen kuntoon!* <https://www.nordicfitmama.fi/blog/%C3%A4idin-hyvinvointi-koko-nainen-kuntoon>
- Nordic Fitmama. (i.a.-k). *Äidit tarvitsevat lisää tukea raskauden ja synnytyksen jälkeen*. <https://www.nordicfitmama.fi/blog/tuki-synnytyksesta-palautuminen>
- Pires, T.F., Pires, P.M., Costa, R. & Viana, R. Effects of pelvic floor muscle training in pregnant women. *Porto Biomed J.* 2020 Sep 16;5(5):e077. <https://doi.org/10.1097/j.pbj.0000000000000077>
- Rawlins, A. (2021). *The 1 pelvic floor exercise everyone should do (it's not a kegel)*. Origin. <https://www.theoriginway.com/blog/the-1-pelvic-floor-exercise-everyone-should-do-not-a-kegel>
- Rawlins, A. (2023a). *Is your pelvic floor tight or weak?* Origin. <https://www.theoriginway.com/blog/is-your-pelvic-floor-too-tight-too-weak-or-both>
- Rawlins, A. (2023b). *5 exercises that help relax your pelvic floor*. Origin. <https://www.theoriginway.com/blog/pelvic-floor-relaxation-exercises>
- Reynolds, N., & Wilson, I. M. (2019). “There was no real importance put on them”. Experiences of multiparous women and pelvic floor muscle exercise (PFME) prescription. A qualitative study. *Physiotherapy Practice & Research*, 40(2), 135–143. <https://doi.org/10.3233/PPR-190135>
- Schulte, L. (2020). Why Is the Birth Door Not Being Assessed? *Midwifery Today with International Midwife*, 135, 17–22.

- Shin, G., Kim, H. J., & Kim, M. (2020). Predictors of pelvic muscle exercise on the self-efficacy of women giving birth. *International journal of urological nursing*, 14(2), 67–75. <https://doi.org/10.1111/ijun.12234>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (22.10.2020). *Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä* (Terveyskirjasto). <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (13.9.2022). *Lantionpohjan toimintahäiriöt* (Terveyskirjasto). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01122>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (13.4.2023a). *Keisarileikkaus* (Terveyskirjasto). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00873>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (25.5.2023b). *Raskaus (normaali kulku)* (Terveyskirjasto). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00159>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (25.10.2023c). *Yhdyntäkipu* (Terveyskirjasto). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00185>
- Terveyskylä. (22.10.2020a). *Laskeuman oireet*. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/gynekologinen-terveys/laskeuma/laskeuman-oireet>
- Terveyskylä. (2.11.2020b). *Lantionpohjan lihasten harjoittelu synnytyksen jälkeen*. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/kuntoutuminen-raskauden-ja-synnytyksen-j%C3%A4lkeen/lantionpohjan-lihasten-harjoittelu-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>
- Terveyskylä. (13.11.2020c). *Synnytyksen jälkeisen seksielämän aloitus*. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaaressa/toipuminen-synnytyksest%C3%A4-ja-seksuaalisuus/synnytyksen-j%C3%A4lkeisen-seksiel%C3%A4m%C3%A4n-aloitus>
- Terveyskylä. (21.6.2022a). *Lantionpohjan lihasten harjoittelu raskausaikana*. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/kehonhuolto-raskausaikana/lantionpohjan-lihasten-harjoittelu-raskausaikana>
- Terveyskylä. (6.7.2022b). *Lantionpohjan lihakset*. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihakset>
- Terveyskylä. (6.7.2022c). *Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitus naisille*. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-tunnistaminen/lantionpohjan-lihasten-tunnistamisharjoitus-naisille>

- Terveyskylä. (6.7.2022d). *Lantionpohjan lihasten vahvistaminen*. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-vahvistaminen>
- Terveyskylä. (6.7.2022e). *Mistä lantionpohjan lihasten jännittyneisyys johtuu?* <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-j%C3%A4nnityksen-kuntoutusopas/mist%C3%A4-lantionpohjan-lihasten-j%C3%A4nnittyneisyys-johtuu>
- Terveyskylä. (18.1.2024). *Lantionpohjan palautuminen synnytyksen jälkeen*. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/oma-kehokauden-aikana-ja-synnytyksen-jalkeen/lantionpohjan-palautuminen-synnytyksen-jalkeen>
- Tiitinen, A. (2023). *Tietoa potilaalle: Normaali synnytys*. Duodecim, Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/dlk00160>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu laitos). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Vuori, J. (i.a.). *Analyysitavan valinta ja yleiset analyysitavat: Laadullinen sisällönanalyysi*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonalyysi/>

LIITTEET

Liite 1: Kirjallisuuskatsauksen lähdeluettelo

Liite 2: Ohjelehtinen

Liite 1: Kirjallisuuskatsauksen lähdeluettelo

Tekijät, julkaisuvuosi	Aineiston nimi	Keskeinen sisältö	Mistä löytää
Aukee Pauliina, 2017	Lantionpohjan lihasten harjoittelu ohje	Ohjeita lantionpohjan lihasten harjoitteluun.	Käypähoito
Bartlin Samantha & Zito Patrick, 2016	Overview of Pelvic Floor Dysfunction Associated with Pregnancy	Lantion muutoksista raskaudessa sekä sen aiheuttamista toimintahäiriöistä.	International Journal of Childbirth Education
Compton Celeste, 2023	An Expert Guide to Pelvic Floor PT Exercises	Tietoa lantionpohjan lihaksista, toimintahäiriöistä sekä ohjeita lantionpohjan lihasten rentoutumiseen.	Origin.
Grym Kirsi, Hamari Lotta & Ryhtälida, 2021	Lantionpohjan lihaksiston harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.	Tietoa lantionpohjan lihasten toiminnasta sekä niiden harjoittamisen ohjauksesta.	Terveysportti
Hartin Louise, 2022	We Can Do More for the Pelvic Floor	Lantionpohjan lihasten ohjauksen ajankohdasta.	Practising Midwife
Jebakani, Beulah & Sameul Rajan, 2017	Effectiveness of Pelvic Floor Exercises for Stress Urinary Incontinence among the Postpartum Women.	Tutkimuksessa tutkittiin 4 viikon lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutuksia virtsankarkailuun.	Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy
Pires Thelma F., Pires Patricia M., Costa Rui & Viana Rui, 2020	Effects of pelvic floor muscle training in pregnant women	Tutkittiin lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutuksia raskaana olevien naisten virtsankarkailuun. Tutkimuksessa selvisi, että naisten virtsankarkailu väheni säännöllisen lantionpohjan lihasten harjoittelun myötä.	Porto Biomedical Journal
Rawlins Ashley, 2023	5 exercises that help relax your pelvic floor	Ohjeita, kuinka rentouttaa lantionpohjaa.	Origin.
Reynolds Nuala & Wilson Iseult M., 2019	“There was no real importance put on them”. Experiences of multiparous women and pelvic floor muscle exercise (PFME) prescription. A qualitative study	Useammin synnyttäneiden naisten kokemuksia saamastaan ohjauksesta lantionpohjan lihasten harjoittamisesta.	Physiotherapy Practice and Research
Shin Gisoo, Kim Hye Jin & Kim Miok, 2020.	Predictors of pelvic muscle exercise on the self-efficacy of women giving birth	Tutkittiin synnyttäneiden naisten sitoutumista lantionpohjan lihasten harjoitteluun.	International journal of urological nursing
Soini Tuuli, i.a	Synnytyksestä palautuminen	Tietoa raskauden ja synnytyksen vaikutuksista	Mehiläinen

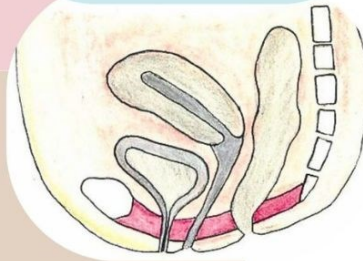
-, i.a.	11keinoa rentouttaa lantionpohjaa	Tietoa ylijännittyneestä lantionpohjasta ja ohjeita sen rentouttamiseen.	Nordic Fitmama
-, i.a.	Lantionpohjan salaisuus - toiminta vaikuttaa mieleen ja itsetuntoon	Kerrottu lantionpohjan toiminnan vaikutuksista.	Nordic Fitmama
-, i.a.	Miten treenata lantionpohjan lihaksia	Ohjeita lantionpohjan lihasten harjoittamiseen	Nordic Fitmama
-, 2020	Lantionpohjan lihasten harjoittelu synnytyksen jälkeen	Ohjeita lantionpohjan lihasten harjoittamisesta synnytyksen jälkeen	Terveyskylä
-, 2022	Kehoni raskauden ja synnytyksen jälkeen	Raskauden ja synnytyksen vaikutuksia kehoon	Terveyskylä
-, 2022	Lantionpohjan lihasten vahvistaminen	Ohjeita lantionpohjan lihasten vahvistamisesta.	Terveyskylä

Lantionpohjan lihasten tehtävät:

- Kannattelee lantionpohjaa, kohtua, virtsarakkoa ja peräsuolta
- Vaikuttavat virtsan-, kaasun- ja ulosteen pidätyskykyyn
- Vaikuttaa seksuaalitoimintoihin

Sijainti:

- Istuinkyhmyjen välissä
- Häpy- ja häntäluun välissä

**Lantionpohjan lihasten tunnistus:**

- Supista peräaukkoa ja virtsaputkea sisään ja ylös
- Pidä supistusta pari sekuntia
- Rentouta supistus
- Keskity tunnistamaan missä supistus tuntuu
- Voit ottaa sormet avuksi, asettamalla ne emättimeen supistuksen ajaksi
- Toista 5-10 kertaa
- Tee 1-4 sarjaa päivässä, pidä tarvittaessa lepopäiviä
- *Tunnistamisharjoituksia voi tehdä eri asennoissa kuten: istuen, maaten ja seisten*

Kestovoiman harjoittaminen:

- Supista voimakkaasti 10 s
- Rentoudu 20 s
- Toista 5-10 kertaa

Maksimivoiman harjoittaminen:

- Supista voimakkaasti 5 s
- Rentoudu 10 s
- Toista 5-8 kertaa

Nopeusvoiman harjoittelu:

- Supista nopeasti ja voimakkaasti 10-15 kertaa
- Rentoudu jokaisen supistuksen välillä

Harjoituksia voi yhdistää johonkin toimintoon, esimerkiksi portaiden nousuun tai esineen nostamiseen

- Supista ennen suoritusta
- Yhdistä syvä uloshengitys supistukseen

**Lihasten harjoittaminen synnytyksen jälkeen:**

- Lantionpohjan lihasharjoittelu olisi hyvä aloittaa **24 tunnin kuluessa synnytyksestä**
- Tee kevyitä, lyhytkestoisia supistuksia usein
- Edistymisen myötä lisätään toistokertoja, sen jälkeen voi lisätä supistuksen kestoja ja lisätä voimaa
- Pidä tarvittaessa lepopäiviä

Palleahengityksen avulla rentoutus:

- Makaa selällä, jalat lantionleveydellä koukussa
- Käsi vatsalla, toinen rintakehällä
- Sisäänhengityksessä lantionpohja rentoutuu ja uloshengityksessä aktivoituu
- Kohdenna ajatukset siihen miltä hengitys tuntuu lantionpohjassa

**Lihasten rentoutus pallon avulla:**

- Istu pallon päällä, jalat tukevasti maassa
- Tee lantiolla hitaasti pyörivää liikettä



Syväkyykky on myös hyvä tapa rentouttaa lantionpohjan lihaksia!