

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Jenni Miettinen  
Krista Rahomäki

RATSASTUS RASKAUSAJAN LIIKUNTANA – Raskaana ratsastaneiden  
kokemuksia ratsastuksesta ja äitiysneuvoloiden liikunnan ohjaamisesta

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2014



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2014**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80220 JOENSUU  
Puh. 050 405 4816

**Tekijät**

Jenni Miettinen, Krista Rahomäki

**Nimeke**

Ratsastus raskausajan liikuntana – Raskaana ratsastaneiden kokemuksia ratsastuksesta ja äitiysneuvoloiden liikunnan ohjaamisesta

**Tiivistelmä**

Kahden viimeisen vuosikymmenen aikana ratsastuksen lajikehitys on ollut nopeaa. Harrastajien määrä on moninkertaistunut, ja laji on muuttunut yhä naisvaltaisemmaksi. Tullessaan raskaaksi ratsastavat naiset joutuvat pohtimaan harrastuksensa turvallisuutta ja jatkamista. Käypähoito-suositusten mukaan tapaturma-alttiita liikuntamuotoja on vältettävä raskauden aikana. Ratsastamiseen liittyy aina putoamisen ja loukkaantumisen vaara, minkä lisäksi kohtu altistuu voimakkaalle tärinälle ratsastajan mukaillessa hevosta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää raskaana ratsastaneiden naisten kokemuksia ratsastamisesta ja siihen liittyvistä asenteista, heidän oma asennoitumisensa mukaan lukien. Lisäksi työllä haluttiin selvittää, kuinka raskaana ratsastavat naiset kokivat äitiysneuvolan ohjauksen.

Kvantitatiivinen opinnäytetyö toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka laitettiin ja Hevostalli.net- ja Vauva.fi- sivustoille vuoden 2014 alussa. Vastaaajia kertyi neljän viikon aikana 304, ja saatu aineisto analysoitiin käyttämällä apuna SPSS-tilasto-ohjelmaa. Vastauksista kävi ilmi, että raskaus muutti suhtautumista harrastukseen varovaisemmaksi, eikä se ollut elämässä enää yhtä tärkeää kuin aiemmin. Lisäksi raskaana ratsastaneiden mielestä äitiysneuvolassa ohjaaminen oli puutteellista, eikä siellä osattu huomioida ratsastamista yksilöllisesti. Myös raskaudenaikaiseen liikkumiseen motivoiminen koettiin heikoksi.

Opinnäytetyö on Suomessa ensimmäinen raskaana ratsastamista käsittelevä tutkimus. Sitä voivat hyödyntää erityisesti terveydenhuollon ammattilaiset työssään, mutta myös lajin harrastajat. Jatkossa aiheesta voisi tehdä oppaan terveydenhuollon tai äitiysneuvoloiden käyttöön ja opinnäytetyöstä voisi kirjoittaa artikkelin terveysalan ja lajin harrastajien lehtiin.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 61  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 13

**Asiasanat**

raskaus, liikunta, ratsastus, äitiyshuolto



**THESIS**  
**May 2014**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkarinne 9  
FI 80220 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 405 4816

**Authors**  
Jenni Miettinen, Krista Rahomäki

**Title**  
Horse Riding as a Form of Physical Activity during Pregnancy – Experiences of Horse Riding and Exercise Guidance in Antenatal Clinics during Pregnancy

**Abstract**

In the last two decades, the number of equestrians, especially female, has multiplied. When becoming pregnant, female equestrians must consider the safety of their hobby and reconsider continuation. Current Care guidelines state one should avoid sports that carry a risk of accident during pregnancy. In horse riding, there is always a risk of falling, and the uterus is exposed to strong vibration.

The purpose of the thesis was to investigate the experiences of women who had ridden horses while pregnant. The aim was to study attitudes towards horse riding during pregnancy and experiences of exercise guidance given in antenatal clinics.

The data of this thesis were collected using an electronic questionnaire that was accessible at Hevostalli.net and Vauva.fi in early 2014. 304 respondents filled in the questionnaire, and the data were analysed using SPSS Statistics. The results show that attitudes towards horse riding became more careful in pregnancy, and that the significance of horse riding decreased. In addition, guidance given in antenatal clinics was found insufficient and un motivating.

Being the first study in Finland on horse riding during pregnancy, this thesis can be utilized by healthcare professionals and equestrians. A guide on the topic could be written for antenatal clinics.

**Language**  
Finnish

Pages 61  
Appendices 3  
Pages of Appendices 13

**Keywords**  
pregnancy, exercise, horse riding, antenatal care

# Sisältö

Tiivistelmä  
Abstract

1	Johdanto .....	6
2	Liikunta raskauden aikana .....	7
2.1	Kehon anatomiset ja fysiologiset muutokset raskauden aikana.....	7
2.2	Liikuntasuosituksat ja liikunnan muodot raskauden aikana.....	8
2.3	Liikunnan hyödyt ja vasta-aiheet raskauden aikana .....	11
2.4	Liikunnan ohjaus äitiysneuvoloissa .....	14
2.5	Kuinka paljon raskaana olevat liikkuvat raskauden aikana? .....	16
3	Ratsastus raskausajan liikuntamuotona.....	18
3.1	Yleistä ratsastuksesta ja harrastajista.....	18
3.2	Ratsastuksen vaatimat fyysiset ominaisuudet .....	19
3.3	Ratsastuksen riskit.....	21
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	24
5	Opinnäytetyön toteutus ja kohderyhmä.....	25
5.1	Kyselylomakkeen laadinta ja esitetaus .....	26
5.2	Aineiston keruu .....	27
5.3	Aineiston analysointi .....	28
6	Tutkimustulokset.....	29
6.1	Taustatiedot.....	29
6.2	Kokemuksia ratsastamisesta raskausaikana .....	32
6.2.1	Ratsastaminen raskauden edetessä.....	32
6.2.2	Syyt ratsastuksen jatkamiselle raskauden aikana.....	33
6.2.3	Syyt ratsastuksen lopettamiselle raskausaikana.....	35
6.2.4	Ratsastuskerrat ja niiden kesto raskauden aikana.....	37
6.2.5	Ratsaille paluu synnytyksen jälkeen .....	39
6.3	Ratsastukseen suhtautuminen.....	40
6.3.1	Ratsastuksen tärkeys ja oma suhtautuminen ratsastamiseen raskausaikana.....	40
6.3.1	Muiden suhtautuminen raskauden aikana ratsastamiseen .....	43
6.4	Ohjaus äitiysneuvolassa .....	45
6.4.1	Liikunnan ohjaus ja ratsastamisesta keskustelu raskauden aikana ...	45
6.4.2	Liikunnan ohjauksen motivoivuus, riittävyys ja ratsastamisen huomiointi äitiysneuvolassa .....	46
6.4.3	Liikunnan ohjauksen vaikutus raskaana ratsastamiseen .....	49
7	Pohdinta.....	52
7.1	Tulosten tarkastelu .....	52
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	54
7.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	57
	Lähteet.....	59

Liitteet

Liite 1

Kyselylomake

Liite 2

Vastaajien asuinpaikkakunnat

Liite 3

Ratsastuspaikat ja -tavat ja ohjauksen riittävyys paikkakunnittain

## 1 Johdanto

Ratsastusta harrastavien lukumäärä Suomessa on miltei nelinkertaistunut reilussa viidessätoista vuodessa. Tänä päivänä lajin harrastajamäärä on 81 000:n ja 160 000:n välillä sesongista riippuen. Lajista ovat kiinnostuneet erityisesti alle 35-vuotiaat naiset (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010.) Tässä iässä perheen perustaminen tulee monelle ajankohtaiseksi, ja kysymys harrastuksen soveltuvuudesta raskausajan liikunnaksi voi alkaa askarruttaa. Käypä hoito -suosituksen (2013) mukaan erityisesti raskauden puolivälin jälkeen ei suositella harrastettavaksi urheilulajeja, joissa on suurentunut tapaturman riski. Ratsastamisessa loukkaantumiset aiheutuvat yleisimmin hevosen selästä putoamisesta tai hevosen kanssa kaatumisesta (Thomas, Annett, Gilchrist & Bixby-Hammet 2006, 619).

Äitiysneuvola tavoittaa jopa 99 % raskaana olevista naisista Suomessa. Raskauden aikaisten neuvolakäyntien yhteydessä raskaana olevat saavat muun neuvonnan ja tuen ohella myös ohjeistusta oikeanlaisesta liikkumisesta. Raskauden edetessä terveydenhoitajakäyntejä kertyy reilut kymmenen. (Nuutila 2011, 352–353.) Näiden ohjauksen aikana raskausajan liikunta tulisi ottaa käsittelyyn useamman kerran. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 104–106.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kyselylomakkeen avulla raskaana ratsastaneiden omia käsityksiä ja kokemuksia raskauden ja ratsastamisen soveltamisesta yhteen. Lisäksi halutaan tutkia, millaisia kokemuksia vastaajilla on neuvoloiden, läheisten ja harrastuspiirin suhtautumisesta raskaana ratsastavaan, millaista neuvontaa ja ohjausta on tarjolla ratsastaville neuvoloissa, sekä onko se heidän mielestään ollut riittävää. Vastaavanlaista tutkimusta raskaana olevien tai raskaana olleiden naisten kokemuksista lajin harrastamisesta raskausaikana ei ole aikaisemmin tehty. Tämän sekä lajin harrastajakunnan ja määrän kehityksen vuoksi aihe on erityisen mielenkiintoinen ja ajankohtainen.

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössämme ovat raskaus, ratsastus, liikunta ja äitiysneuvolan liikunnanohjaus. Tietoperusta opinnäytetyössämme muodostuu liikunnasta raskauden aikana, neuvoloiden olemassa olevasta liikkumisohjeistuksesta raskaana oleville, sekä ratsastuksen vaikutuksista kehoon.

## **2 Liikunta raskauden aikana**

### **2.1 Kehon anatomiset ja fysiologiset muutokset raskauden aikana**

Täysiaikainen raskaus kestää noin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Nämä viikot jaetaan omien piirteidensä mukaan kolmeen osioon, joita kutsutaan kolmanneksiksi, trimestereiksi. (Erkkola 2011, 179.) Ensimmäisen trimesterin aikana viikoilla 1-12 suurin osa odottavista äideistä tuntee itsensä pahoinvoiviksi ja väsyneiksi. Tällöin esiintyy usein myös kovaa, lyhytkestoista alavatsakipua, joka johtuu kohdun kannattimien venymisestä, kohdun kasvamisesta sekä verimäärän lisääntymisestä kohdussa ja sen sivuelimissä. Myös lonkat, ristisuoliluunivelet ja häpyliitos voivat kipeytyä, kun nivelsiteet alkavat löystyä. Toisella kolmanneksella, viikoilla 13–26, pahoinvointi helpottaa, ja sikiön liikkeet tulevat tunnistettaviksi. Osa raskaana olevista tuntee vointinsa erinomaiseksi ja energiseksi. (Sariola & Tikkanen 2011, 312–313; Pisano 2007, 10, 51 ja 63.) Raskauden viimeinen kolmannes käsittää viikot 27–40. Silloin raskaana olevan paino nousee nopeasti, jopa puoli kiloa viikossa. Tämä vaikuttaa naisen ryhtiin ja lisää ennestään raskauden aikaisia selkäkipuja. Myös liikkuminen hankaloituu, ja häpyliitoksen löystyminen hormonien vaikutuksesta tuntuu liikkeessä kivuliaalta. (Väyrynen 2007, 178–180.)

Raskauden edetessä naisen keho muokkautuu anatomisesti ja fysiologisesti sikiön tarpeita vastaavaksi. Raskaus lisää naisen painoa ja kun kohtu kasvaa, se muuttaa kehon painopistettä laskemalla sitä alemmas ja eteenpäin. Myös selän notko suurenee, ja yhdessä nämä tekijät voivat olla haaste tasapainoa vaativissa liikuntamuodoissa. Raskaus aiheuttaa suuria muutoksia sydämessä.

Sydämen tilavuus suurenee jopa 30 %, kun sydänlihas kasvaa ja verivolyymi lisääntyy 30 %. Lisäksi sydämen syke tihenee 10 %, ja sen minuuttitilavuus kasvaa 30 %. Munuaisten verenvirtaus lisääntyy jopa lähes 50 %. (Erkkola 2011, 179; Pisano 2007, 8-9.)

Raskaana olevan keho huolehtii myös sikiön hapensaannista, minkä vuoksi naisen keuhkojen kertahengitystilavuus kasvaa 30–40 %. Tämän mahdollistaa rintakehän ympäröivän laajeneminen. Kertahengitystilavuuden kasvu jatkuu läpi raskauden. Lisäksi kaasujen vaihto paranee, ja valtimoveren sekä keuhkorakkuloiden happiosapaine nousee, kun hengityksen minuuttitilavuus kasvaa. Tehostunut ventilaatio puolestaan laskee veren hiilidioksidiosapainetta, mistä johtuen monet raskaana olevat naiset tuntevat hengenahdistusta ensimmäisellä ja toisella trimesterillä. (Litmanen 2007, 151.)

Raskaus aiheuttaa muutoksia myös hormonintuotannossa. Istukka lisää yhdessä muiden rauhasien kanssa hormonien eritystä. Istukan tuottamien estrogeenin ja progesteronin, eli keltarauhashormonin, erityks lisääntyy koko raskauden ajan. Progesteroni estää kohdun supistelua, jota estrogeeni puolestaan edistää. Kohdun supistelu kuitenkin lisääntyy raskauden edetessä muiden hormonien vaikutuksesta. Keltarauhasen tuottama relaksiini ja estrogeeni rentouttavat kohdun ja löysentävät nivelsiteitä sekä kudoksia. (Sariola & Tikkanen 2011, 311–312.) Ne löyhdyttävät myös lantionpohjan lihaksia, jotka joutuvat erityisen kovaan rasitukseen, kun vatsaontelon paine kasvaa, esimerkiksi yskiessä, nostaessa tai hyppiessä. (Pisano 2007, 60–61.) Lantionpohjan lihasten kunto vaikuttaa synnytyksen ohella virtsanpidätyskykyyn, ulostamiseen ja sukupuolielämään (Åkerman & Aukee 2011).

## **2.2 Liikuntasuosituksat ja liikunnan muodot raskauden aikana**

Kun kyseessä on normaali raskaus ja nainen sekä sikiö ovat terveitä, ei esteitä raskaallekaan liikunnalle ole. Kilpaurheilusta tulee kuitenkin konsultoida lääkäriä. Vähän liikkuvaa odottavaa naista voidaan kehottaa lisäämään liikuntaa suo-

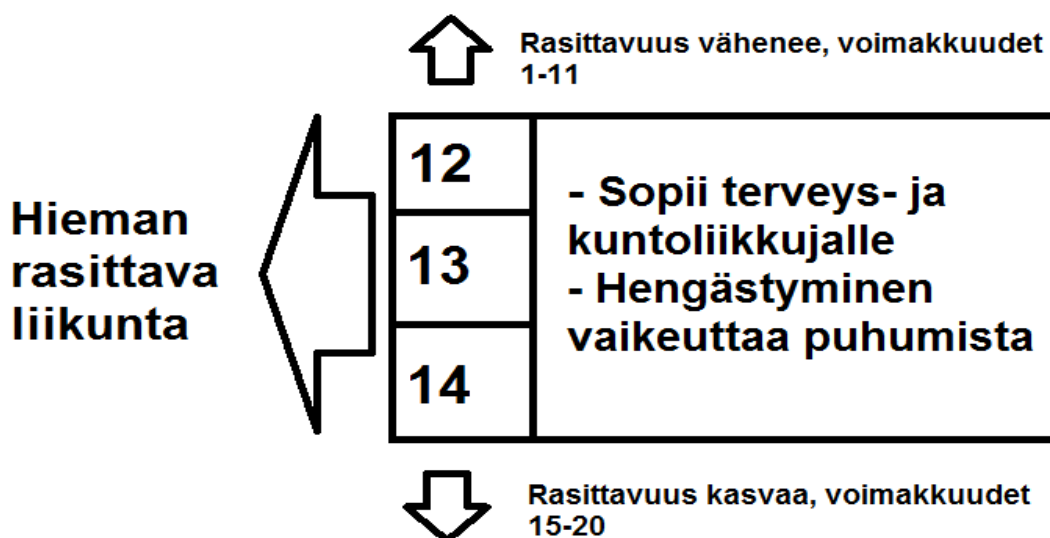


rituskyvyn kehittämiseksi. Liikuntamuodon valitsemisessa pitää huomioida raskauden aiheuttamat muutokset kehossa, jotta raskaana oleva itse tai sikiö eivät vaarantuisi liikuntasuorituksen aikana. Sikiölle voi olla haitallista, jos naisen syke on pitkän aikaa yli 150 minuutissa, sillä se saattaa vähentää kohdun verenkiertoa. (Erkkola 2011, 183.)

Raskauden aikana ei suositella harrastettavaksi lajeja, joissa voi tulla suoria iskuja vastaan, kuten kontaktilajeja tai lajeja, joissa on muu tapaturmariskin vaara. Myös kohdun hölskyvälle liikkeelle altistavia lajeja, kuten ratsastusta tai hypimislajeja, on syytä välttää varsinkin raskauden puolivälin jälkeen. (Käypä hoito 2013; Pisano 2007, 10.) Lisäksi ei suositella harrastettavaksi laitesukellusta, nopeita suunnanvaihdoksia sisältäviä lajeja, tai päinmakuulla tapahtuvaa harjoittelua, jossa kohtuun kohdistuu painetta. (UKK-instituutti 2011; Pisano 2007, 10.)

Sen sijaan raskauden aikana harrastettaviksi lajeiksi soveltuvat muun muassa kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, soutu, hiihto, luistelu, tanssi ja kuntosaliharjoittelu (Käypä hoito 2013). Liikunnan voi myös aloittaa raskauden aikana. Tällöin kuitenkin on aloitettava maltillisesti, hitaasti lisäten harjoituskertoja ja harjoitusten pituutta. Suositeltu liikunnan määrä on 2½ tuntia viikossa kohtalaisella hengästymisellä, johon voi lisätä lihaskuntoharjoittelua kaksi kertaa viikossa. Viikon liikkuminen kannattaa jaksottaa vähintään kolmelle päivälle. Ennen raskauttakin liikkunut voi jatkaa harjoittelua samaan tapaan, kunhan keventää harjoittelua vähitellen raskauden edetessä ja omaa vointia kuunnellen. Hyvänä liikunnan rasittavuuden mittarina voi pitää puhetta; teho on sopiva, jos liikunnan lomassa jaksaa keskustella. (UKK-instituutti 2011.)

Usein liikunnan kuormittavuuden mittaamiseen käytetään Borgin asteikkoa (kuva 1), joka kertoo liikuntasuorituksen kuormittavuuden koetun tason muun muassa hengitystä havainnoimalla. Raskaana liikkujan rasisuositus on Borgin asteikolla välillä 12–14. (Borg 1982, UKK-instituutin 2011 mukaan.)



Kuva 1. Liikunnan rasittavuuden havainnollistaminen. (Borgin asteikko, UKK-instituutin 2011 mukaan).

Liikunta nostaa raskaana olevan sykkeen lisäksi myös sikiön sykettä. Sikiön sydän lyö normaalisti minuutissa noin 140 kertaa, mutta nopeutuu 10–20 lyöntiä, kun raskaana olevan harjoittelu on rasittavuudeltaan 60 % maksimisykkeestä. Syke kiihtyy raskauden etenemisen ja harjoituksen intensiivisyyden ja keston mukaan. Joissakin tapauksissa sikiön syke on myös hidastunut, mutta palautunut kuitenkin entiselleen tai nopeammaksikin, kun liikuntasuoritus on päätynyt. Tätä on tavattu erityisesti, kun raskaana olevan syke on minuutissa yli 150, joten yleisenä sykkeen turvarajana liikunnassa pidetään juuri raskaana olevan naisen 150:tä sydämenlyöntiä minuutissa. (Erkkola 2011, 181–182; Pisano 2007, 8.)

Raskaana olevan on tärkeitä huolehtia nesteytyksestä, sillä liikunta nostaa hänen ruumiinlämpöään. Erityistä varovaisuutta suositellaan harjoiteltaessa pitkäkestoisesti kuumassa ja kosteassa, jolloin nestehukka heikentää hikoilua ja lämmön haihtumista. Liian korkean ruumiinlämmön on epäilty lisäävän epämuodostuman riskiä sikiöllä, vaikkakaan tästä ei ole tutkimuksellista näyttöä ihmisellä. Kohtalainen liikunta ei nosta sikiön lämpötilaa. (Rauramo 2012, 238.)

Göös ja Peltola (2010) selvittivät opinnäytetyössään raskaana olleiden naisten liikkumista raskauden aikana. Tutkimukseen vastanneista 19:stä naisesta 11 kertoi muuttaneensa liikkumistaan rauhallisemmaksi ja turvallisemmaksi raskauden tuomien kipujen takia. Vaarallisia ja epämiellyttävän tuntuksia lajeja karsi pois 10 vastaajaa, ja viisi kertoi siirtyneensä kevyempään lajiin. Raskausajan eniten harrastetut lajit olivat kävely (n=12) ja uinti (n=5), mutta lisäksi lihaskuntoharjoittelu, jumppaaminen, pilates, jooga, hiihto, tanssi, pyöräily ja hyötyliikunta mainittiin erityisesti pidettyinä liikunnan lajeina. Levon ja venyttelyn merkitys oli suuri kolmen vastaajan mielestä. Kukaan vastanneista ei maininnut ratsastusta. (Göös & Peltola 2010, 44–45)

Myös Borodulin, Evenson, Wen, Herring ja Benson (2008) tutkivat raskaana olevien fyysistä aktiivisuutta tutkimuksessaan *Physical Activity Patterns during Pregnancy*. Tutkimus tehtiin kahtena puhelinhaastatteluna raskauden viikoilla 17–22 sekä 27–30. Tutkimukseen osallistui kaiken kaikkiaan 1482 raskaana olevaa naista. Lähes kaikki vastanneet olivat fyysisesti aktiivisia edes jonkin verran; toisella kolmanneksella 96,5 % harrasti jotakin fyysistä aktiviteettia ja viimeisellä kolmanneksella 93,9 %. Tuloksien mukaan liikunnan harrastaminen väheni toisen ja viimeisen kolmanneksen välillä, niin kevyen (toisella kolmanneksella 37,8 % ja viimeisellä 33,9 %) kuin raskaankin aktiviteetin kategoriassa (toisella kolmanneksella 8,6 % ja viimeisellä 6,8 %). Sen sijaan kotitöihin liittyvä arkiliikunta lisääntyi toisen kolmanneksen 65,5 %:sta viimeisen kolmanneksen 67,5 %:iin. Eniten fyysisestä aktiivisuudesta kului kotitöihin, lasten tai aikuisten hoitoon ja huolenpitoon sekä vapaa-ajan aktiviteetteihin. Kuitenkaan suurin osa vastanneista ei liikkunut tarpeeksi suositusten mukaan. (Borodulin ym. 2008, 4-5, 10–14.)

### **2.3 Liikunnan hyödyt ja vasta-aiheet raskauden aikana**

Asenteet raskaana olevan liikkumiseen ovat vähitellen muuttuneet 1900-luvun alkupuolen ehdottomasta varovaisuudesta mielenkiinnon ja tutkitun tiedon kautta liikuntaan rohkaiseviksi (Erkkola 2011, 178–179). Liikunta raskauden aikana

on monin tavoin hyödyllistä sekä odottavalle äidille että lapselle. Säännöllinen kestävyysliikunta kehittää verenkierto- sekä hengityselimistön toimintaa muun muassa parantamalla hapenottokykyä. Lisäksi ennen raskautta aloitetun ja raskauden aikana kevyempänä jatkettun, kohtalaisen rasittavan liikunnan on havaittu ehkäisevän raskausajan diabetestä. (Käypä hoito 2013; Pisano 2007, 4.)

UKK-instituutin mukaan liikunta voi myös hillitä odottavan äidin painon nousua, sekä turvotuksia alaraajoissa. Lisäksi liikkuminen auttaa raskauden ja synnytyksen fyysisessä rasituksessa sekä vaikuttaa positiivisesti raskaana olevan mielialaan. (UKK-instituutti 2011.) Liikunta helpottaa raskauden aikaisia selkäkipuja, jotka johtuvat joko lihasperäisistä tai selkärangallisista ongelmista tai raskauden normaalista lantioireenkaan liitosten löyhtymisestä. (Hainline 1994, Sturesson ym. 1997, Östgård 1996, Alasen 1999, 1768 mukaan). Hyvä lihaskunto ja sen ylläpito vatsan ja selän alueella auttaa ehkäisemään raskausajan selkävaivoja. Myös venyttely on tärkeää. Ylipainon vähentäminen niin raskautta edeltävästi kuin raskauden aikanaikin pienentää osaltaan raskaana olevan selän alueen kipuja. (Alanen 1999, 1770.)

Odottavan äidin säännöllinen aerobinen liikkuminen raskausaikana vähentää lapsen riskiä syntyä suurikokoisena. Suuripainoiseksi luokitellaan yli 4000 gramman painoinen vastasyntynyt. Liikunnan merkitys lapsen syntymäpainoon havaittiin tutkimuksessa *The effect of maternal exercise during pregnancy on abnormal fetal growth* (Tomić, Sporiš, Tomić, Milanović, Zigmundovac-Klaić & Pantelić 2009). Tutkimukseen osallistui 166 kolme kertaa viikossa liikkuvaa raskaana olevaa naista, ja tätä ryhmää verrattiin 168 naisesta koostuvaan kontrolliryhmään. Tutkimuksessa huomattiin myös, että raskausajan diabetesta esiintyi huomattavasti vähemmän liikkuvilla raskaana olleilla naisilla. Zhang, Decker, Platt ja Kramer (2008, 517.e1-517.e6) selvittivät puolestaan lapsen suuren syntymäpainon riskejä. He havaitsivat lapsen suuren syntymäpainon lisäävän perinataalista ja neonataalista kuolleisuutta sekä nostavan keisarinleikkauksen ja synnytyskomplikaatioiden todennäköisyyttä. Tutkimuksessa huomattiin myös yhteys hyvin korkean syntymäpainon ja kätkytkuoleman välillä.

Suureen tanskalaistutkimukseen, joka käsitteli liikunnan mahdollisia vaikutuksia keskenmenoihin, osallistui kaiken kaikkiaan 92 671 raskaana olevaa naista vuosina 1996–2002. Vastaajat kertoivat harrastavansa eniten matalariskisiä lajeja, kuten kävelyä, tanssia ja aerobicia (29 %), mutta heti seuraavaksi suosituimmaksi lajiksi vastattiin ratsastaminen ja pyöräily (28 %). Tutkimuksessa havaittiin, että keskenmenojen riski kasvoi aina raskausviikolle 18 asti. Riskialttiita olivat erityisesti lajit, jotka sisältävät iskuja tai törmäyksiä, kuten pallopelit, mailalajit tai hölkkä. Näiden lisäksi myös matalariskiset lajit viikossa 75–269 minuuttia harrastettuina, sekä ratsastus ja pyöräily, lisäsivät riskiä. Keskenmenojen riski kuitenkin väheni viikoilla 19–22 kaikissa muissa lajeissa paitsi treenaus- ja fitness-lajeissa. (Madsen, Jørgensen, Jensen, Juhl, Olsen, Andersen & Nybo-Andersen 2007, 1421–1422,1425.)

Samassa tutkimuksessa selvitettiin myös liikunnan ja ennenaikaisen syntyvyyden yhteyttä ja havaittiin, että liikuntaa jonkin verran harrastavat äidit synnyttävät epätodennäköisemmin ennen laskettua aikaa kuin liikkumattomat. Liikunnan määrällä tai lajilla ei ole ollut tässä kuitenkaan varsinaisesti merkitystä. Ainoana liikuntamuotona ratsastus lisäsi ennenaikaisuuden riskiä. (Juhl, Andersen, Olsen, Madsen, Jørgensen, Nøh & Nybo Andersen 2007, 862.)

Liikunta vaikuttaa raskaana olevan henkiseen tyytyväisyyteen omasta kehosta. Tämän havaitsivat Boscalia, Skouteris ja Wertheim (2003, 41–44) australialaisessa tutkimuksessaan, jossa tutkittiin raskaana olleiden naisten kehotyytyväisyyden ja liikunnan suhdetta. Tutkittavana oli 71 naista, joista 40 liikkui paljon (yli 90 minuuttia keskiraskasta liikuntaa viikossa) ja 31 vähän (alle 90 minuuttia keskiraskasta liikuntaa viikossa). Kysely tehtiin kaksi kertaa raskauden aikana ja kerran sen jälkeen. Havaittiin, että vaikka kaikki vastaajat vaikuttivat suhtautuvan raskauden tuomiin muutoksiin kehonkuvan kannalta varsin neutraalisti, paljon liikkuvat suhtautuivat niihin vähän liikkuvia myönteisemmin raskauden edetessä. Tähän on ehdotettu syyksi liikunnasta aiheutuvaa hyvää oloa, joka voi voittaa painonnousemisesta ja kehon muuttumisesta syntyvän tyytymättömyyden tunteen. Osaltaan positiivisesti saattaa myös vaikuttaa ryhmäliikunnan

sosiaalinen kanssakäyminen sekä siellä tavattujen muiden raskaana olevien tuki.

Myös Göös ja Peltola (2010, 44–45) saivat kehonkuvaa tukevia tuloksia omassa opinnäytetyössään, joka kartoitti raskaana olevien kokemuksia liikunnasta ja äitiysneuvoloiden liikuntaneuvonnasta. Kyselyyn vastanneista 19:stä raskaana olleesta naisesta 12 koki mielialansa ja neljä vireystasonsa kohentuneen liikunnan ansiosta. Lisäksi kerrottiin, että liikunta oli myös auttanut sopeutumaan raskauden mukanaan tuomiin muutoksiin kehossa.

Kaikissa tapauksissa liikunta ei kuitenkaan ole suositeltavaa. Käypä hoito -suositus listaa raskaana olevan liikunnan vasta-aiheet seuraavasti: liikuntaa on ehdottomasti vältettävä, jos kohtu supistelee runsaasti ja vaarana on ennenaikainen synnytys, odottavalla äidillä on selvittämätöntä verenvuotoa emättimestä tai hänen yleissairautensa vaatii liikunnan vähentämistä. Myös hidastunut sikiön kasvu sekä loppuraskauden eteistäukka ovat vasta-aiheisia raskausajan liikunnalle. Raskauden ensimmäisellä kolmanneksella ollut keskenmenon uhka, monisikiöraskaus, raskausmyrkytys ja raskauden aikana ilmenevä maksahäiriö eli raskaushepatoosi ovat niin ikään raskautta vaarantavia tekijöitä ja rajoittavat raskaana olevan liikunnan harrastamista. (Käypä hoito 2013, 115.) Lisäksi liikuntaa ei suositella, jos raskaus on aiheuttanut verenpaineen nousua tai verenpainetauti ei seurata aktiivisesti. Edelleen on suhtauduttava vakavasti, jos liikuntasuorituksen aikana ilmenee huimausta, voimakasta päänsärkyä tai kipua tai turvotusta pohkeessa. (Rauramo 2012, 239.)

## **2.4 Liikunnan ohjaus äitiysneuvoissa**

Neuvolatoiminta alkoi Suomessa arkkiatri Arvo Ylpön aloitteesta. Hän perusti maan ensimmäisen neuvolan Helsingin Lastenlinnaan 1920-luvulla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Nykypäivänä laissa säädetään neuvolapalveluista, että kunta on alueellaan veloitettu järjestämään neuvolapalvelut raskaana ole-

ville, heidän perheilleen, lapsilleen, jotka eivät vielä ole oppivelvollisia, sekä heidän perheilleen. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010).

Nykyisin yli 99 % suomalaisista synnyttäjistä käyttää neuvolapalveluja. Äitiysneuvolassa pyritään aktiivisen seurannan kautta kartoittamaan ja puuttumaan riskiraskauksiin jo aikaisessa vaiheessa. Riskiraskaudet ohjataan sairaalaan äitiyspoliklinikan asiakkaiksi. (Nuutila 2011, 352–353.) Perinataalikuolleisuus eli kohdunsisäinen sikiökuolleisuus viikoista 22 eteenpäin ja syntymän jälkeen, onkin Suomessa maailman alhaisempia: vuonna 2011 se oli keskimäärin vain neljä kuollutta tuhatta syntynyttä kohti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Eniten perinataalikuolemia aiheuttavat ennenaikaisuuden komplikaatiot kaksoisraskauksissa. Suurentuneen ennenaikaisuuden riskin vuoksi fyysistä raskautusta suositellaan vähentämään jo raskausviikoilla 26–28. (Raudaskoski 2011, 432–433.)

Raskausaikana terveydenhoitajakäyntejä on noin 10–15 ja lääkärikäyntejä kolme, joiden aikana tuleva äiti ja hänen perheensä saavat tukea, ohjausta ja valmennusta raskauteen ja synnytykseen liittyvissä asioissa terveydentilan seurannan ohella (Nuutila 2011, 352–353). Kansallisen äitiyshuollon suositus sisältää ”Määräaikaisten terveystarkastusten käyntirunko” – taulukon, jossa määritellään yksityiskohtaisesti äitiysneuvolakäyntien kertakohtaiset asiasisällöt. Sen mukaan odottavan äidin terveys- ja liikuntatottumuksia tulisi kartoittaa, yksilöllisesti neuvoa, tukea, sekä seurata käynneillä, jotka sijoittuvat raskausviikoille 8–10, 22–24, 30–32 ja 35–36. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 104–106.)

Fyhr ja Virtanen (2010, 24, 54) tutkivat äitiysneuvoloiden liikunnan ohjauksen riittävyyttä ja hyödyllisyyttä. Kyselyyn vastasi 54 naista, joista 38 oli kyllä keskustellut henkilökohtaisista liikuntaharrastuksista vastaanotolla, mutta lähes puolet (n=23) koki, ettei heidän omia toiveitaan oltu otettu huomioon neuvontatilanteessa. Yli puolet vastaajista (n=35) oli sitä mieltä, että saatua ohjausta pystyi hyödyntämään omassa elämässä. Suurin osa (n=36) katsoi myös äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen olleen riittävää.

Myös Göös ja Peltola (2010, 46–47) saivat samankaltaisia tuloksia opinnäytetyössään, joka selvitti vaasalaisten odottavien äitien kokemuksia liikunnasta ja äitiysneuvoloiden liikunnan ohjauksesta. Tutkimuksen 19 vastanneesta hieman yli puolet (n=11) koki saamansa neuvonnan ja tuen riittäväksi, mutta miltei puolet (n=9) olisi toivonut lisää tietoa liikunnasta. Ohjaus oli ollut yksilöllistä yhdeksän vastaajan kohdalla. Raskauden aikainen liikunta oli otettu neuvolassa esille useammin kuin kerran yli puolella vastaajista (n=10), mutta kokemuksia liikunnan ohjauksen laiminlyönnistäkin oli. Lantiopohjan lihaksien merkityksestä ja harjoittamisesta oli keskusteltu vain vähän; vain seitsemän vastaajaa 19:stä oli saanut tietoa lantiopohjan lihaksista. Yli puolet vastaajista (n=11) toivoi yksityiskohtaisempaa tietoa raskauden aikaisen liikunnan vaikutuksista, ja 15 tutkimukseen osallistunutta naista antoi äitiysneuvolan liikunnan ohjaukselle suuren painoarvon.

Neuvoloiden henkilökunnan mielipiteitä liikunnan ohjausmateriaalista selvittivät puolestaan Pulkkinen ja Virranniemi (2012, 35–37). Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutettiin Jyväskylän neuvoloiden alueella, ja se paljasti, että työntekijöiden (n=5) mielestä asiakkaille jaettava liikunnan ohjausmateriaali oli osittain puutteellista. Heidän mukaansa asiakkaat olivat kiinnostuneita tietämään enemmän turvallisesta liikunnasta, sykerajoista, lantiopohjanlihasten harjoittamisesta, aerobisesta liikunnasta ja lihaskuntoharjoittelusta. Neuvolatyöntekijöiden mielestä oli kuitenkin hankala ohjeistaa asiakkaita liikunnanaikaisista sykerajoista, etenkin silloin, kun kyseessä oli aktiiviliikkuja. He toivoivat jaettuun ohjausmateriaaliin lisää selkeyttä ja kuvallisia, yksinkertaisia ohjeita sekä rentouksia ja harjoitusohjelmia. Silti kyselyyn vastanneista 54:stä raskaana olleesta jopa 41 koki liikuntaoppaiden ohjeistuksen riittäväksi.

## **2.5 Kuinka paljon raskaana olevat liikkuvat raskauden aikana?**

On varsin yleistä, että raskaus vaikuttaa raskaana olevan liikkumiseen. Liikunnan harrastaminen vähenee, ja sen määrä pienenee, mitä pidemmälle raskaus etenee. (Käypä hoito 2013.) Aktiiviliikkuja saattaa keskittyä kunnon ylläpitämi-



seen, ennen liikuntaa harrastamaton voi aloittaa kuntoliikunnan raskaaksi tullessaan, tai liikunnan voi joutua kokonaan lopettamaan. Lapsen parhaaseen pyrkiessään raskaana oleva liikkuu hillitymmin: suoritukset kevenevät ja hidastuvat, lajia saatetaan vaihtaa ja liikkeitä mukauttaa miellyttävämmiksi ja turvallisemmiksi. (Pisano 2007, 7-8.)

Pulkkinen ja Virranniemi (2012, 37 ja 38) tutkivat raskauden aikaista kuntoliikuntaa. Heidän opinnäytetyönsä kyselyyn vastasi 54 raskaana olevaa naista, joista 22 oli raskaana toisella kolmanneksella ja 32 viimeisellä kolmanneksella. Toisella kolmanneksella raskaana olleista lähes puolet (n=10) jatkoi liikuntaa kuten ennen raskautta. Vain yhdeksän vastaajaa vähensi kuntoliikunnan määrää. Sen sijaan raskauden viimeisellä kolmanneksella kuntoliikunta väheni suhteessa enemmän kuin toisen kolmanneksen aikana; 12 vastaajaa vähensi kuntoliikuntaa tässä vaiheessa. Viimeisellä kolmanneksella kahdeksan kertoi jättäneensä kuntoliikunnan kokonaan pois, eikä kukaan lisännyt liikunnan määrää.

Raskaana olevien liikunnallista aktiivisuutta ja sen tuomia muutoksia liikuntatottumuksiin tutkivat opinnäytetyössään myös Göös ja Peltola (2010, 43). Heidän saamiensa tulosten mukaan 19 vastaajasta 16 kertoi harrastaneensa hyötyliikuntaa useita kertoja viikossa raskauden aikana. Kuntoliikunnan osalta useita kertoja viikossa liikkuneita harrastajia oli kahdeksan. Kerran viikossa hyötyliikuntaa harrasti kolme ja kuntoliikuntaa kuusi tutkimukseen osallistunutta raskaana olevaa naista. Vastaajista 17 kertoi muuttaneensa liikuntatottumuksiaan kevyemmiksi ja rauhallisemmiksi raskauden ajaksi.

Lepistön (2009, 24–26, 29) opinnäytetyössä Äitien kokemuksia raskausajan liikunnasta ja äitiysneuvolan liikuntaohjauksesta havaittiin, että 15 vastaajasta suurin osa (n=11) liikkui raskaana ollessaan vähintään kerran viikossa. Tässä tutkimuksessa ei huomioitu lainkaan hyötyliikunnan osuutta. Liikuntalajien määrä väheni, kun haitalliset liikuntamuodot jätettiin pois. Kävely säilyi suosituimpana ja lähes kaikkien harrastamana (n=14) liikuntamuotona koko raskauden ajan. Oli kuitenkin myös niitä, joiden liikunnallinen aktiivisuus väheni (n=3) ras-

kauden aikana, ja siihen vastattiin syyksi raskauden aiheuttama pahoinvointi, liitoskivut, ajan puute ja hyötyliikunnan riittävyys.

Hokkanen ja Kallinen (2000, 33–36) tutkivat pohjoiskarjalaisten äitien raskauden aikaisia liikuntatottumuksia ja heidän saamaansa liikunnanohjausta. Kyseeseen vastasi 66 naista, joista lähes kaikki (98 %) harrastivat liikuntaa ennen raskautta. Raskauden eteneminen vähensi heidän liikkumistaan; ensimmäisellä kolmanneksella liikkui 94 %, toisella kolmanneksella 93 % ja viimeisellä 86 %. Liikunnan vähenemiseen vaikuttivat alhainen vireystila, supistelut, työ, liikkumiskielto tai perheen muut lapset. Yleisin liikuntamuoto oli kävely, joka säilyi suosituimpana raskauden vaiheesta riippumatta. Liikuntaneuvonnan tärkein lähde oli terveydenhoitaja (36 %), jolta saatu ohjaus tosin oli puutteellista; jopa 49 % vastanneista oli sitä mieltä, että ohjaus oli vähäistä. Tästä huolimatta 76 % vastanneista koki kuitenkin saadun ohjauksen riittävän itselleen, ja 64 % vastaajista kertoi terveydenhoitajalla olleen aikaa keskustella raskausajan liikunnasta.

### **3 Ratsastus raskausajan liikuntamuotona**

#### **3.1 Yleistä ratsastuksesta ja harrastajista**

Ratsastus on monipuolinen ja luonnonläheinen liikuntalaji, joka sopii lähes jokaiselle. Ratsastus kehittää monipuolisesti ratsastajan fyysistä kuntoa, tasapainoa, rytmittämistä sekä koordinaatiokykyä. (Suomen ratsastajainliitto ry 2013a.) Tunnetuimpia ratsastuslajeja ovat perinteiset olympialajit, koulu-, este- ja kenttäratsastus. Suomessa järjestetään myös hiihtoesteratsastus- ja laukkakilpailuja. Muita ratsastuslajeja ovat lännen-, vaellus- ja matkaratsastus ja vikellys, joka on voimistelua hevosen selässä. Ratsastus soveltuu myös terapiatarkoituksiin ja erityisryhmille, kuten kehitysvammaisille. (Suomen ratsastajainliitto ry 2013b.)

Ratsastusharrastuksen suosio on kasvanut Suomessa tasaisesti, mutta etenkin aikuisten harrastajien määrä on lisääntynyt runsaasti viime vuosina. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuonna 1994 aikuisia ratsastuksen harrastajia oli 22 000, ja uusimman tutkimuksen (2009–2010) mukaan aikuisia harrastajia on 81 000. Vuoden 1994 ja vuoden 2009–2010 tutkimuksien välillä harrastajamäärä on lähes nelinkertaistunut. Todennäköisimmin ratsastuksesta kiinnostuneita ovat 19–25 ja 26–35-vuotiaat naiset. Ratsastuksen harrastajia on tasaisesti eri puolilla Suomea. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010.)

Suomen ratsastajainliitto arvioi, että kesäisin huippusesongin aikana Suomessa olisi noin 160 000 ratsastuksen harrastajaa. Suomen ratsastajainliiton jäsenistä 40 % on alle 18-vuotiaita harrastajia ja 60 % aikuisia harrastajia. Nykypäivänä ratsastus näyttää olevan etenkin aikuisten naisten harrastus, sillä Suomen ratsastajainliiton tilastojen mukaan aikuisista harrastajista naisten osuus on jopa 93 %. (Suomen ratsastajainliitto ry 2013c.)

Ratsastuksen suosion kasvun tärkeimpiä syitä ovat hevosen vetovoima, lajin yhteisöllisyys ja monipuolisuus (Suomen ratsastajainliitto ry 2013a). Aikuisille ratsastajille lajin moniulotteisuus on yksi syy harrastaa ratsastusta. Aikuisharrastajat kokevat ratsastuksen vastapainona työnteolle ja arjelle, hevosihmisten yhteisö tallilla koetaan rentouttavana, ja ratsastuksesta haetaan elämyksiä. (Sikstus 2011.)

### **3.2 Ratsastuksen vaatimat fyysiset ominaisuudet**

Ratsastus vaatii ratsastajalta tasapainoa ja kehonhallintaa. Kehonhallinta edellyttää ratsastajalta riittävän hyvää kuntoa ja vapaasti kulkevaa hengitystä. (Suomen ratsastajainliitto ry 2013d.) Ratsastajalle palleahengitys on tärkeää, sillä palleahengitys vakauttaa istuntaa, tuo painopisteen alas ja laukaisee jännitystä lonkkanivelten ympärillä. Perinteinen hyvä ryhti, jossa vatsa vedetään sisään, hartiat taakse ja rinta ulos, aiheuttaa hengityksen muuttumisen pinnalliseksi, ja hevonen reagoi tähän jännittymällä. (Häkkinen & Viitanen 2009, 60–

62.) Ratsastajan fyysinen jäykkyys heijastuu välittömästi hevoseen, joten ratsastajan sopiva rentous ja jäntevyys auttavat mukautumaan hevosen liikkeisiin. Hyvä kunto ja kehonhallinta helpottavat lajin taitojen opettelua, auttavat keskittymään ja lisäävät lajin harrastamisen turvallisuutta. (Suomen ratsastajainliitto ry2013d.)

Ratsastajan tulee istua edestä ja takaa katsottuna keskellä hevosta. Ratsastajan painon tulee jakautua tasan molemmille istuinluille niin, että istuinluut ja häpyluu muodostavat kolmion. Ratsastaja hallitsee hevosta painolla, pohkeilla, käsillä ja äänellä. Painolla tarkoitetaan ratsastajan normaalia lihasvoimaa ja lihasten hallintaa rinnasta alaspäin. Painoavut ovat avuista tärkeimmät, sillä ne vaikuttavat hevoseen jatkuvasti. Hevonen ei pysty erottamaan, mitkä ratsastajan signaaleista ovat tahallisia ja mitkä tahattomia. Siksi ratsastajan hyvä tasapaino ja kehon hallinta ovat perusedellytyksiä oikein annettuihin painoapuihin. Huono tasapaino ja heikko kehonhallinta lähettävät hevoselle paljon virhesignaaleja. Ratsastajan on tärkeää pystyä hallitsemaan kehonsa niin, että hän kykenee käyttämään voimiaan optimaalisesti oikealla hetkellä. Ratsastajan virheellinen istunta ja vaikuttaminen hevoseen aiheuttavat kipua sekä ratsastajalle että hevoselle. (Kyrklund & Lemkow 1996, 28–30, 35- 36.)

Ratsastus vaatii jäntevyyttä ja voimaa etenkin keskivartalon syviltä vatsa-, selkä-, -kylki- sekä alaraajojen lihaksilta. Ratsastaessa lihakset työskentelevät pääosin aerobisesti, mutta laji ei kehitä peruskuntoa. Ratsastuksessa ryhti ei tarkoita yksittäistä asentoa vaan tasapainoa, jolla ratsastaja kantaa päätä suhteessa ylävartaloon, ja ylävartaloa suhteessa lantioon. Lantio ja keskivartalon syvät tukilihakset tukevat ryhtiä, jolloin rinta, yläselkä ja hartiat suoristuvat ja mukautuminen hevosen liikkeeseen helpottuu. Ratsastuksen lisäksi harrastajan kannattaa lisätä viikko-ohjelmaan aerobisia ja lihaskuntoa parantavia lajeja unohtamatta lihashuoltoa. (Häkkinen & Viitanen 2009, 39–40, 79.)

### 3.3 Ratsastuksen riskit

Erityisen vaarallisen lajin ratsastuksesta tekevät hevosen suuri koko ja paino, sekä nopeus. Hevonen voi laukata jopa 60 kilometriä tunnissa. (Thompson & Von Hollen 1996.) Hevonen on saaliseläin, joka on synnynnäisesti epäluuloinen kaikkea uutta kohtaan. Ympäristön jatkuva ja tehokas tarkkailu sekä kyky havaita pienikin liikahtus ja muutos ympäristössä ovat saaliseläimelle hengissä pysymisen kannalta elintärkeitä. Nykyhevosen ei tarvitse paeta saalistajia, mutta kesyhevoskannassa on säilynyt hevosten esi-isien perimän monimuotoisuus, ja hevonen käyttäytyy edelleen pakoeläimelle lajityypillisesti. (Kaimio 2004, 10, 56.)

Näkö on hevosen tärkein aisti. Hevonen näkee hyvin laajasti sivuilleen, mutta ei näe joitain alueita suoraan edessään, eikä hevonen näe lainkaan suoraan taakseen. Hevosella on tarkka kuuloaisti, mutta laajan näkökenttensä ansiosta hevosen ei tarvitse kääntyä ääntä kohden nähdäkseen äänen aiheuttajan. Nähdessään tai kuullessaan jotain epäilyttävää hevonen valpastuu. Valppaus voi muuttua peloksi, ja mikäli pelko ei laannu, hevonen lajilleen tyyppillisesti pakenee. Useimmiten hevoset kokevat pelottavina asiat, joita eivät näe tai havaitse kunnolla. Säikähtäneen hevosen tehokkain rauhoittamiskeino on usein kääntää säikähtänyt hevonen niin, että se pystyy kunnolla näkemään pelon aiheuttajan. Hevosen säikkyminen voi johtua myös ihmisestä, sillä ihminen voi luonnostaan käyttäytyä tavalla, joka pelottaa hevosta. Ratsastaja voi omalla käyttäytymisellään, apujen käytöllä ja jännittymisellään aiheuttaa pakoreaktion. (Kaimio 2004, 10–13, 28–29, 56, 74–104.)

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (Thomas ym. 2006) todettiin, että hevosten aiheuttamat loukkaantumiset ovat ongelma ratsastajille ja muille hevosten kanssa tiiviisti työskenteleville henkilöille. Hevosten parissa harrastavien ihmisten olisi hyvä tutustua hevosen lajityypilliseen käyttäytymiseen riskien minimoimiseksi sekä vahinkojen ja loukkaantumisten välttämiseksi. Onnettomuuksia ehkäisevät toimenpiteet tulisi suunnata ratsastajille ja hevostenhoitajille, heitä tulisi kannustaa kypärän käyttöön, sekä opastaa hevosen asianmukaisessa

käsittelyssä ja turvallisissa ratsastusharjoituksissa. Tutkimusaineistoa oli kerätty 66 sairaalasta, joiden ensiavussa hoidettiin ei-kuolemaan johtavia hevosten aiheuttamia loukkaantumisia. Hevosten aiheuttamissa, ei-kuolemaan johtaneissa onnettomuuksissa loukkaantuneita hoidettiin vuosina 2001-2003 Yhdysvaltojen ensiavussa vuosittain 102 900 henkilöä. Suurin osa hevostonnettomuuksissa loukkaantuneista oli naisia (59 %), ja eniten loukkaantumisia tapahtui 10–19-vuotiaille ja 30–40-vuotiaille. (Thomas ym. 2006, 624.)

Yleisimmin (66,1 %) ratsastaja loukkaantuu onnettomuuksissa, joissa hän putoaa, kaatuu hevosen kanssa tai hevonen heittää ratsastajan selästään. Tilanteen, jossa ratsastajan putoaa selästä, voi aiheuttaa hevosen säikähtäminen, hyppääminen takajaloilleen tai pukittelu. (Thomas ym. 2006, 622.) Pukitteluksi kutsutaan hevosen hyppimistä joko paikallaan tai liikkeessä. Hevonen voi pukitella innostuessaan, säikähtäessään, reagoidessaan kipuun tai pyrkiessään pakenemaan tilanteesta. Thompson ja Von Hollen (1996) tutkivat syitä jotka ovat johtaneet onnettomuuksiin. Onnettomuudet eivät aina johdu hevosesta. He eivät tutkimuksessaan ole tarkemmin käsitelleet alkoholin, huolimattomuuden ja ympäristön vaikutusta onnettomuuksien synnyssä. Ihmisten tietoinen riskin otto, tarkkaamattomuus ja kokemuksen puute voivat aiheuttaa vakavan loukkaantumisen hevosten kanssa toimiessa (Thompson & Von Hollen 1996, 1105.)

Yleisimmät diagnoosit ratsailla tapahtuneissa onnettomuuksissa ovat murtumat, ruhjevammat, hankaumat ja hiertymät (Thomas ym. 2006, 622). Aina nirhaumat ja hiertymät eivät aiheudu onnettomuudesta tai tapaturmasta, vaan ylitiukat alus- tai ratsastushousut voivat myös hangata ja aiheuttaa hiertymiä nivusiin ja ulkoiisiin sukupuolielimiin. Tämän vuoksi ratsastajan tulee huolehtia, ettei vaatteissa ole saumoja genitaalialueella. Kuten muissakin urheilulajeissa, myös ratsastaessa nainen tarvitsee tukevat urheiluliivit. (Häkkinen & Viitanen 2009, 53.)

Suurin osa putoamisesta tai kaatumisesta johtuvista vammoista kohdistuu ratsastajan ylävartaloon, päähän ja niskaan. Ratsastusonnettomuuksissa loukkaantuneista potilaista 1,6 %:lla todettiin lonkan tai lantion murtumia, ja 1,5 %:lla selkärangan murtumia. Vuosittain 11 502 henkilöä Yhdysvalloissa saa

pysyvän aivovaurion hevosten aiheuttamissa onnettomuuksissa. (Thomas ym. 2006, 622.)

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa, *Equine-related neurosurgical trauma: a prospective series of 30 patients*, tutkittiin 30 hevosonnettomuuksissa loukkaantunutta potilasta vuosina 1992–1996. Tässäkin tutkimuksessa suurimmassa osassa (60 %) tapauksia ratsastajan vammat aiheutuivat hevosen selästä putoamisesta. Potilaista 24:llä todettiin eriasteisia päänalueen vammoja ja yhdeksällä selkärangan vaurioita. Hevosonnettomuuksissa loukkaantuneista potilaista viisi kuoli (17 %), jokainen heistä oli ollut ilman kypärää. Lisäksi loukkaantuneista 33 % oli ollut tapaturmatilanteessa sivustakatsojana. Kypärää suositellaan käytettäväksi aina hevosten kanssa työskennellessä, ratsastaessa ja maasta käsin kouluttaessa. (Kriss & Kriss 1997, 97.)

Hevosen hoitotilanteissa tapahtuvat loukkaantumiset syntyvät yleisimmin hevosen potkuista, puremisista ja hevosen huitaistessa tai kolauttaessa muutoin ratsastajaa. (Thomas ym. 2006, 622). Putoaminen ei ole ainoa mekanismi, joka aiheuttaa vakavia vammoja ratsastajalle. Hevosta maasta käsittelevä henkilö voi myös loukkaantua vakavasti, sillä hevonen voi potkaistessaan tuottaa 1,8 -kertaisen voiman painoonsa nähden. (Kriss & Kriss 1997, 97.) Aikuinen lämminverinen ratsuhevonen painaa keskimäärin 500–650 kilogrammaa. (Suomen Hevostietokeskus 2014).

Sveitsiläisessä tutkimuksessa (Exadaktylos, Egli, Inden & Zimmermann 2002) tarkasteltiin Bernin Yliopistollisen sairaalan potilaita, jotka olivat olleet hevosonnettomuudessa. Vuosien 2000–2001 aikana sairaalassa hoidettiin 80 hevosten parissa loukkaantunutta potilasta, joista 17 (21 %) oli saanut vammoja hevosen potkaistessa. Hevosen potkaisusta loukkaantuneista 11 oli naisia (65 %) ja kuusi miehiä (35 %). Heistä kukaan ei ollut ratsailla hevosen potkaistessa, vaan he seisoivat hevosen vieressä tai takana. Kahdeksalla yhdeksästä potilaasta todettiin kasvoissa yläleuanluun murtuma tai syviä kasvojen alueen haavoja. Viisi kuudesta potilaasta sai lähetteen plastiikkakirurgian osastolle merkittävien kasvojen pehmytkudoshavojen vuoksi. Noin puolella potilaista todettiin ruhjevam-

moja raajoissa, selässä ja vartalossa. Tutkimuksen mukaan päävammat ovat yleisimpiä hevosen potkaistessa ihmistä. Tutkimuksessa jokainen potilas oli kuitenkin käyttänyt kypärää, eikä yhdelläkään potilaalla todettu merkittävää aivovauriota. (Exadaktylos ym. 2002, 574.) Kypärän käytön yleistymisen on suuri muutos ratsastuksen turvallisempaan harrastamiseen. Aikaisimmissa tutkimuksissa on raportoitu, että vähemmän kuin 20 % ratsastajista käyttää kypärää hevosten kanssa työskennellessään Yhdysvalloissa. (O'Farrel DA 1997, Exadaktylosin ym. 2002, 574 mukaan.) Hevosten käyttäytymisen ymmärtäminen ja turvallisuusohjeiden noudattaminen auttavat toimimaan hevosten parissa turvallisemmin, mutta suurten eläinten kanssa työskentely ei ole koskaan täysin turvallista. (Grandin 1999, Exadaktylosin ym. 2002, 574 mukaan.)

Hevos- ja ratsastusonnettomuuksia käsitteleviä tutkimuksia ei ole tehty Suomessa montaa. Ainoa suomalainen tutkimus, joka löydettiin, on vuodelta 1994. Niskanen, Lindahl, Mokka ja Korkala (1994) tutkivat vuoden ajan hevosten aiheuttamissa onnettomuuksissa loukkaantuneiden potilaiden hoitoa Lahden sairaalassa sekä Päijät-Hämeen keskussairaalassa. Vuonna 1994 naisratsastajia oli miehiä enemmän, ja tutkimuksessa havaittiin, että 54 % loukkaantuneista oli alle 20-vuotiaita naisia ja kaikista loukkaantuneista 79 % oli naisia. Myös tässä tutkimuksessa (n =72) todettiin, että hevosen selästä putoaminen on yleisin vamman aiheuttaja. Tutkimuksen aikana hoidetuista potilaista 29 oli pudonnut määrittelemättömästä syystä hevosen selästä, 12 oli joutunut hevosen potkaisemaksi ja kolme oli pudonnut kärryiltä (Niskanen ym. 1994, 225-227.) Suomalaisen tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuin muualla tehtyjen hevostonnettomuuksia käsittelevien tutkimusten tulokset.

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat**

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää raskaana ratsastaneiden omia käsityksiä ja kokemuksia raskauden ja ratsastamisen yhteensovittamisesta. Päätaavoitteena oli saada tietoa siitä, millaisia kokemuksia vastaajilla on neuvoloiden, läheisten



ja harrastuspiirin suhtautumisesta raskaana ratsastavaan, millaista neuvontaa, ohjausta ja seurantaa oli tarjolla ratsastaville neuvoloissa ja oliko se heidän mielestään ollut riittävää. Lisäksi tahdottiin tutkia sitä, kuinka kauan raskauden aikana ratsastetaan ja mitkä syyt vaikuttivat ratsastusharrastamisen jatkumiseen tai lopettamiseen. Paikkakunnittaista vaihtelua pyrittiin tutkimaan asettamalla kysely internet-sivustoille, joilla käy kävijöitä kaikkialta Suomesta. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, johon vastasivat raskaana ratsastaneet.

Tutkimuksessa pyrittiin löytämään vastaukset seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Millaisia käsityksiä ja kokemuksia vastaajilla on ratsastuksesta raskauden aikana?
2. Millaisia kokemuksia vastaajilla on äitiysneuvolan, läheisten ja harrastuspiirin suhtautumisesta raskaana ratsastavaan?
3. Millaista neuvontaa ja ratsastukseen liittyvää ohjausta vastaajat ovat saaneet äitiysneuvoloista ja miten he ovat sen kokeneet?

## **5 Opinnäytetyön toteutus ja kohderyhmä**

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Kvantitatiivinen tutkimus käsittelee kysymyksiä, jotka liittyvät lukumääriin ja prosenttiosuuksiin. Aineiston hankinnassa käytetään apuna standardoituja kyselylomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Tulosten esittämisessä käytetään usein taulukointia ja kuvioita. (Heikkilä 2008, 16.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa hyödynnetään aikaisempia johtopäätöksiä sekä teorioita ja valitaan tutkittavat henkilöt eli perusjoukko, josta valikoituu edelleen pienempi tutkimukseen osallistuva otos. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.) Hyvä ja luotettava otos on edustava, mikä tarkoittaa, että se vastaa perusjoukkoa ominaisuuksiensa osalta. Näin ollen tulokset, jotka on saatu otokselta, voidaan yleensä yleistää koskemaan koko perusjoukkoa. (Heikkilä 2008, 33–34.)

Vaikka opinnäytetyö olikin pääosin kvantitatiivinen, se sai myös laadullisen tutkimuksen piirteitä runsaiden avoimien kysymyksiensä vuoksi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimuskohteen parempaan ymmärtämiseen muun muassa selittämällä sen käytöksen syitä. Kvantitatiivisesta tutkimuksesta poiketen siinä keskitytään yleensä pienempään aineistoon, joka on hankittu harkinnanvaraisesti ja on usein tekstimuotoista. Lisäksi aineisto ei ole yhtä strukturoitua kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Heikkilä 2008, 16–17.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat ratsastavat raskaana olevat tai olleet Suomessa asuvat naiset. Tarkoitus oli tavoittaa 18–40 -vuotiaita naisia, mutta koska kyselylomakkeessa oli mahdollista vastata vaihtoehto ”yli 36 vuotta”, on mahdollista sanoa, minkä ikäisiä tämän vastausvaihtoehdon valinneet vastaajat ovat olleet. Kohdejoukkoa tavoiteltiin kahden eri keskustelupalstan kautta, jolloin tarkoituksena oli saada vastaajia ympäri Suomea. Näin ollen vastaajat muodostuivat näiden sivustojen käyttäjistä.

## **5.1 Kyselylomakkeen laadinta ja esitetaus**

Kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruussa käytetään usein kyselylomaketta. Se on tutkimuksen mittausväline, jolla nähdään, vastaako tutkimus omiin kysymyksiinsä. Tämän vuoksi onkin tärkeätä, että kyselylomake on laadittu kattavaan ja luotettavaan kirjallisuuskatsaukseen pohjautuen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 87.)

Kyselylomakkeen laatiminen aloitettiin tietoperustan kirjoittamisen jälkeen. Kysymykset perustuvat opinnäytetyön tietoperustaan, ja niillä haluttiin saada vastaukset opinnäytetyön tutkimusongelmiin. Kyselylomake koostui neljästä osiosta, jotka olivat taustatiedot, ratsastus raskausaikana, asenteet ja ohjaus äitiysneuvolassa. Suurin osa lomakkeen kysymyksistä oli strukturoituja monivalintakysymyksiä, mutta siihen sisällytettiin myös muutama avoin kysymys sekä näiden kahden välimuotoja (ks. liite 1). Kyselylomakkeessa osaan kysymyksistä asetettiin pakotettu vastaus, joka tarkoittaa, ettei vastaaja voi ohittaa kysymystä

vastaamatta. Lisäksi osassa kysymyksiä oli kysymyksen ohittamismahdollisuus, jota ei erikseen mainittu kysymyksen asettelussa.

Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajan laajemman itseilmaisun. Ne esittävät pelkän kysymyksen ja jättävät tilan vastaamiselle, mikä voi tuoda käsitteellyn uusia näkökulmia. Monivalintakysymykset puolestaan tarjoavat valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee itselleen sopivimman vaihtoehdon rastiin tai ympyröiden. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–199.) Lisäksi kyselylomakkeessa oli useita Likertin-asteikollisia kysymyksiä. Likertin asteikko on nouseva tai laskeva, numeroitu skaala, jossa on yleensä viisi tai seitsemän porrasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 200).

Kyselylomake esitettiin ensin kolmella koehenkilöllä, jonka jälkeen ehdotetut korjaukset toteutettiin. Esitestauksen ja korjausten jälkeen aloitettiin kyselylomakkeen sähköistäminen. Kysymykset siirrettiin sähköiseen muotoon Typala-ohjelmaan.

## 5.2 Aineiston keruu

Tässä opinnäytetyössä käytettiin verkkokyselyä, minkä vuoksi normaaliotoksesta poiketen kaikki halukkaat pääsivät vastaamaan kyselyyn. Verkkokyselyyn päädyttiin kattavamman kohdejoukon tavoittamisen ja sen myötä tarpeeksi suuren vastausmäärän saamisen vuoksi. Sähköinen kysely on myös nopea ja edullinen aineistonkeruumuoto. (Hirsjärvi ym. 2009, 196.)

Kysely laitettiin vuoden 2014 tammi-helmikuun vaihteessa neljäksi viikoksi Vauva.fi- ja Hevostalli.net -sivustoille. Sekä Vauva-lehden toimituksesta että Hevostalli.net -foorumissa saatiin luvat sähköisen kyselylomakkeen laittamiseen sivustoille. Kyselyn mukaan liitettiin saatekirje (liite 1), jossa mainittiin kyselyn samanaikaisesta esiintymisestä kahdella eri internetsivulla, jotta sama henkilö ei täyttäisi kyselyä useampaan kertaan.

Vauva.fi- ja Hevostalli.net -sivustot valikoituivat kohdejoukon tavoittamiseen suosionsa perusteella. Kysely haluttiin laittaa kahdelle eri aihetta käsittelevälle internetsivustolle laajemman ja monipuolisemman vastaajajoukon tavoittamiseksi. Tosin Vauva.fi-sivustolle linkki kyselyyn ilmestyi huomattavasti myöhässä, eikä se ilmestyttyään toiminut, joten sen kautta vastaajia tuskin tavoitettiin. Kyselyn mainostamisessa käytettiin apuna sosiaalisia verkostoja sekä Facebookia, jossa linkkiä kyselyyn jaettiin eteenpäin. Vastauksia kertyi yhteensä 304, joista yksi vastaaja jouduttiin poistamaan asiattomien vastausten vuoksi. Lopulliseksi vastausten määräksi tuli 303. Vastauksia tuli tiheimmin kyselyn ensimmäisten kahden aukioloviikon aikana, jonka jälkeen vastaaminen väheni huomattavasti.

### **5.3 Aineiston analysointi**

Opinnäytetyössä käytetty tutkimusmenetelmä oli survey-tutkimukselle tyypillinen kysely, joka kerää aineistoa standardoidusti eli identtisin kysymyksin ja strukturoidusti kaikilta kyselyyn osallistujilta. Survey-tutkimuksesta saatu aineisto pyrkii jonkin ilmiön kuvaamiseen, vertailemiseen tai selittämiseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 134, 193.) Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella Typala-ohjelmaa käyttäen. Sähköisen aineiston käsittely on manuaalista tulosten tarkastelua nopeampaa ja helpompaa. Tulokset saatiin Typala-ohjelmasta raakadatana ja ne siirrettiin Excel-tiedostona SPSS-tilasto-ohjelmaan analysointia varten. SPSS-tilasto-ohjelmassa havaintomatriisin otsikoinnit nimettiin uudelleen kyselylomakkeen kysymyksiä vastaaviksi, jolloin tietojen käsittely ja luettavuus helpottuivat. Seuraavaksi tarkistettiin aineiston mahdolliset virheet ja epäasialliset vastaukset. Yhden vastaajan vastaukset jouduttiin poistamaan asiattomien vastausten vuoksi.

Aineistossa tehtiin uudelleen luokittelut kahdelle muuttujalle. Vastaajien ikä uudelleen luokiteltiin neljään ryhmään kyselylomakkeen viiden ikäryhmän sijasta. Alle 18-vuotiaita vastaajia oli vain kaksi, joten tästä syystä ikäryhmät päädyttiin uudelleen luokittelemaan. Uudet ikäryhmät olivat alle 25-vuotiaat, 25–30-

vuotiaat, 31–36-vuotiaat ja yli 36-vuotiaat. Maakunnat uudelleen luokiteltiin suuralueiksi muuttujien määrän vähentämiseksi, jolloin 20 muuttujan sijasta saatiin viisi muuttujaluokkaa. Väittämien luokat ”sain paljon tukea ja kannustusta” ja ”sain hieman tukea ja kannustusta” yhdistettiin yhdeksi ”sain paljon tai hieman tukea ja kannustusta” -luokaksi. Väittämien luokat ”sain hieman vastustusta” ja ”sain paljon vastustusta” yhdistettiin yhdeksi ”sain hieman tai paljon vastustusta” -luokaksi. Uudelleen luokittelun ja väittämäluokkien yhdistelemisen jälkeen koko aineistosta otettiin suorat jakaumat. Lisäksi aineistosta tehtiin kysymystenvälistä ristiintaulukointia. Saadut avoimet vastaukset käytiin läpi, ja ne käsiteltiin erikseen luokittelemalla uudelleen. Uudelleen luokittelu oli välttämätöntä vastausten runsauden vuoksi. Avoimien vastausten analysointi tehtiin manuaalisesti. Tutkimus oli kvantitatiivinen, mutta avoimista vastauksista saatiin paljon laadullista materiaalia raskauden aikaisesta ratsastamisesta.

## 6 Tutkimustulokset

### 6.1 Taustatiedot

Sähköinen kysely oli auki vastaajille neljä viikkoa, jonka aikana hyväksyttäviä vastauksia kertyi 303. Kyselylomake jaettiin eri osioihin, joissa tarkasteltiin vastaajien taustatietoja, ratsastusta raskauden aikana, omaa sekä muiden suhtautumista raskaana ratsastukseen sekä äitiysneuvoloiden liikunnan ohjausta. Taustatiedoissa kysyttiin vastaajien ikää, asuinpaikkaa, onko vastaaja tällä hetkellä raskaana, oliko heillä koettuja keskenmenoja, lapsilukua sekä raskausviikkoa, jolla edellinen lapsi on syntynyt.

Kyselyyn vastasi runsaasti eri-ikäisiä naisia. Vastaajista 72,0 % (n=218) oli 25–36-vuotiaita. Vähiten edustettuina olivat alle 25-vuotiaat, joita oli 12,9 % (n=39). Kaksi vastaajista oli alle 18-vuotiaita. Vastaajien ikä ja määrä ovat nähtävissä taulukossa 1.

Taulukko 1. Vastaajien ikäjakauma (n=303).

Ikä	n	%
Alle 25-vuotiaat	39	12,9
25–30-vuotiaat	109	36,0
31–36-vuotiaat	109	36,0
Yli 36-vuotiaat	46	15,2
<b>Yhteensä</b>	<b>303</b>	<b>100</b>

Vastaajien asuinpaikkaa kysyttiin maakunnittain (ks. liite 1). Vastauksia saatiin kaikista maakunnista lukuun ottamatta Ahvenanmaata, josta ei saatu vastauksia lainkaan. Maakunnat tiivistettiin analysointia ja taulukointia varten suuralueisiin lukemisen helpottamiseksi. Eniten kyselyyn saatiin vastauksia (27,4 %) Pohjois- ja Itä-Suomesta (taulukko 2). Etelä-Suomesta vastaajia oli 25,4 % (n=77), Uudeltamaalta 23,8 % (n=72) ja 22,1 % (n=67) Länsi-Suomesta. Kysely tavoitti ulkomailta neljä suomalaista vastaajaa.

Taulukko 2. Vastaajien asuinpaikka (n=303).

Suuralue	n	%
<b>Pohjois- ja Itä-Suomi</b>	<b>83</b>	<b>27,4</b>
<b>Etelä-Suomi</b>	<b>77</b>	<b>25,4</b>
<b>Uusimaa</b>	<b>72</b>	<b>23,8</b>
<b>Länsi-Suomi</b>	<b>67</b>	<b>22,1</b>
<b>Ulkomaat</b>	<b>4</b>	<b>1,3</b>

Vastaajista 28,1 % (n=85) ilmoitti olleensa raskaana kyselyn aikana. Kysymyksessä kysyttiin myös siihen asti kertyneiden raskausviikkojen määrää (taulukko 3). Raskaana olleista vastaajista suurin osa (44,7 %) oli raskausviikoilla 27–40. Vastaajista 20 % oli raskausviikoilla 1–12 ja 35,3 % raskausviikoilla 13–26.

Taulukko 3. Vastaajien raskausviikot kyselyn aikana (n=85).

Raskausviikot	n	%
<b>1–12</b>	<b>17</b>	<b>20,0</b>
<b>13–26</b>	<b>30</b>	<b>35,3</b>
<b>27–40</b>	<b>38</b>	<b>44,7</b>

Kyselyyn vastanneista naisista 11,2 % (n=34) oli saanut keskenmenon jossain vaiheessa ratsastusharrastuksen aikana. Keskenmenon saaneista 31 oli koke-

nut keskenmenon ensimmäisen kolmanneksen aikana. Yksi vastaaja ilmoitti saaneensa keskenmenon viikolla 19. Kahden vastaajan keskenmenoviikoista ei saatu tietoa. Kaikista vastaajista yhteensä neljä ilmoitti saaneensa useamman kuin yhden keskenmenon.

Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajien lapsien määrää, sillä se oli opinnäytetyön kannalta tärkeä taustatieto. Esikoistaan vastasi odottavansa 17,5 % naista. Vastaajista 42,9 %:lla oli entuudestaan yksi lapsi (taulukko 4). Lapsien lukumääräksi kaksi tai kolme ilmoitti 34,3 % vastanneista, ja neljä tai useampi lapsi oli 5,3 %:lla vastaajista.

Taulukko 4. Lapsien lukumäärä (n=303).

Lapsien lukumäärä	n	%
<b>Odottaa esikoistaan</b>	53	17,5
<b>1 lapsi</b>	130	42,9
<b>2–3 lasta</b>	104	34,3
<b>Useampi kuin 4 lasta</b>	16	5,3

Ne naiset, joilla oli jo lapsia entuudestaan, vastasivat myös kysymykseen edellisen lapsen syntymäviikosta. Viikoilla 37–42 vastasi synnyttäneensä 92,4 % (n=230) vastaajista (taulukko 5). Viikoilla 34–36 oli puolestaan syntynyt 7,2 % (n=18) vastaajien edellisistä lapsista, ja vain yksi lapsi oli syntynyt viikoilla 28–33. Kysymyksen oli ohittanut tai vastannut ”en osaa sanoa” 21,7 % (n=54). Nämä vastaajat ovat olleet esikoistaan odottavia naisia.

Taulukko 5. Vastaajien viimeisimmän lapsen syntymäviikko (n=249).

Syntymäviikko	n	%
<b>37–42</b>	230	92,4
<b>34–36</b>	18	7,2
<b>28–33</b>	1	0,4

Kohderyhmältä kysyttiin, kuinka kauan he olivat harrastaneet ratsastusta ennen raskautta (taulukko 6). Ylivoimaisesti eniten (86,5 %) oli yli 10 vuotta ratsastaneita. Vastaajista 3 % kertoi ratsastaneensa 1-5 vuotta, ja alle vuoden ratsasta-

neita oli yksi vastaaja. Kaksi vastaajista ei osannut arvioida, kuinka kauan oli harrastanut ratsastusta.

Taulukko 6. Ratsastusharrastuksen kesto ennen raskautta (n=301).

Ratsastusharrastuksen kesto ennen raskautta	n	%
Yli 10 vuotta	262	86,5
6–10 vuotta	29	9,6
1–5 vuotta	9	3,0
Alle 1 vuosi	1	0,3

Taustatietoja kartoitettiin useilla kysymyksillä, ja näin saatiin käsitys vastaajien muun muassa iästä, asuinpaikasta ja harrastushistoriasta. Kyselyyn saatiin vastauksia eri-ikäisiltä ja eri puolilla Suomea asuvilta raskaana ratsastaneilta naisilta. Vastauksia saatiin jokaiselta suuralueelta lukuun ottamatta Ahvenanmaata. Eniten vastauksia kertyi Pohjois- ja Itä-Suomesta, myös ulkomailta tavoitettiin neljää vastaajaa. Kyselyyn vastanneista 303 naisesta suurin ikäryhmä oli 25–36-vuotiaita, ja tyypillisintä oli, että vastaajilla oli entuudestaan yksi lapsi. Valtaosa vastaajista (86,5 %) oli harrastanut ratsastusta yli 10 vuotta ennen raskautta.

## 6.2 Kokemuksia ratsastamisesta raskausaikana

### 6.2.1 Ratsastaminen raskauden edetessä

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, mille raskausviikoille he olivat ratsastaneet raskaana ollessaan. Tässä monet vastaajat olivat ilmoittaneet viikot kaikkien raskauksiensa kohdalla. Kuitenkin vain kolme ensimmäistä raskautta otettiin huomioon tuloksia analysoitaessa, sillä useamman kuin kolmen raskauden kohdalla tulokset olivat yksittäisiä. Tulokset on koottu taulukkoon 7.

Kaikkiaan 279 vastaajaa kertoi, mille viikoille oli ratsastanut **ensimmäisen raskautensa aikana**. Ensimmäisen raskauden aikana eniten ratsastettiin viikoille



10–17, joille vastasi ratsastaneensa 32,6 % naisista. Seuraavaksi eniten harrastusta jatkettiin viikoille 18–25, joille puolestaan ratsasti 27,6 % vastanneista. Viimeisille viikoille 34–42 kertoi ratsastaneensa 15,4 % vastanneista.

**Toisen raskauden** osalta ratsastamisesta kertoi 50 vastaajaa. Heistä 32 % vastasi ratsastaneensa viikoille 18–25 ja 24 % viikoille 26–33. Vastaajista 14 % kertoi ratsastaneensa vielä viikoille 34–42. Ratsastetut raskausviikot **kolmannen raskauden** kohdalta kertoi seitsemän vastaajaa. Heistä neljä oli ratsastanut viikoille 18–25. Vastaajista kaksi oli ratsastanut viikoille 26–33, ja yksi vastaaja kertoi ratsastaneensa viikoille 34–42.

Taulukko 7. Raskausviikot, joille ratsastettiin raskaana ollessa.

Raskausviikot	1.raskaus (n=279)	2. raskaus (n=50)	3.raskaus (n=7)
2–9	9,0 %	8,0 %	-
10–17	32,6 %	22,0 %	-
18–25	27,6 %	32,0 %	57,1 %
26–33	15,4 %	24,0 %	28,6 %
34–42	15,4 %	14,0 %	14,3 %
<b>Yhteensä</b>	100 %	100 %	100 %

Ensimmäisessä raskaudessa raskausviikoille 10–17 ratsastettiin eniten. Sen jälkeen ratsastaminen alkoi vähentyä. Toisessa ja kolmannessa raskaudessa vastaajat kertoivat ratsastaneensa eniten raskausviikoille 18–25. Jokaisessa raskaudessa useampi kuin joka kymmenes vastaaja oli ratsastanut raskausviikoille 34–42 asti.

### 6.2.2 Syyt ratsastuksen jatkamiselle raskauden aikana

Kaiken kaikkiaan 276 vastaajaa kertoi avoimessa kysymyksessä, miksi oli **jatkanut ratsastusta raskausaikana**. Suurin syy ratsastamisen jatkumiselle oli **oma hevonen**, joka oli liikutettava raskaudesta huolimatta. Kaiken kaikkiaan 83 vastaajaa nimesi oman hevosen tärkeimmäksi syyksi. Seuraavaksi eniten jat-

kamiseen vaikutti 76 vastaajan mukaan **ratsastuksen tärkeys elämässä ja halu jatkaa rakasta harrastusta myös raskausaikana**. Harrastuksen merkityksestä kerrottiin:

*”Ratsastus on minulle tärkeä ja rakas harrastus ja jatkoin niin kauan kuin oli mahdollista.”*

*”Tipuin erittäin pahasti... selästä viikoilla 16 ja en halunnut että ratsastukseen jää kammaa.”*

**Mielenvirkistys, rentoutuminen, henkinen hyvinvointi ja oman liikkumisen ylläpitäminen** sai 69 vastaajaa jatkamaan ratsastusta. Moni mainitsi tässä yhteydessä myös ulkoilun tärkeyden liittyen henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Vastaajista 45 mainitsi jatkaneensa ratsastusta, koska **lääkäri tai terveydenhoitaja oli kannustanut jatkamaan, eikä raskaudessa ilmennyt mitään ratsastuksen estävää tekijää**. Tästä vastaajat mainitsivat seuraavasti:

*”Tiedustelin asiaa myös lääkäriltäni, joka suhtautui asiaan positiivisesti ja ”antoi luvan” ratsastaa niin kauan itsestä hyvältä tuntuu.”*

*”En tuntenut raskauden vaikeuttavan ratsastusta juuri mitenkään, ehkä kömpelyytenä tiukoissa tilanteissa – ”*

*”Halusin pysyä hyvässä kunnossa ja jatkaa liikuntaharrastuksiani niin pitkään kuin mahdollista. En halunnut jäädä kotiin neljän seinän sisälle.”*

Ratsastuksen **riskien kokeminen pieniksi** vaikutti myös ratsastamisen jatkamiseen: 31 vastaajaa kertoi tutun ja rauhallisen hevosen luoneen turvalliset harrastusolosuhteet. Toisaalta jatkamista perusteltiin vastauksissa myös siten, että riskejä esiintyy muutenkin jokapäiväisessä elämässä. Lisäksi kysymykseen vastanneista 22 kertoi ratsastuksen auttaneen **selkä- ja liitoskipuihin sekä helpottaneen raskaudenaikaista pahoinvointia**. Vastaajat kommentoivat kantansa jatkamiselle näin:

*”Hevonen oli vanha tuttu ja turvallinen ja pystyin itse ratsastaessa päättämään, mitä teen ja mitä en turvallisuuden ja mukavuuden rajoissa.”*

*”Päätin ratsastaa, koska mitä vain voi sattua, vaikka en ratsastaisikaan.”*

*”Iskiaskipuja aiheuttanut välilevytyrä. Ratsastuksella se pysyy oireettomana.”*

*”Ratsastus on iso ja tärkeä osa elämääni, ja pahoinvoinnissani ainoa hetki, kun minua ei oksettanut, oli tallilla raikkaassa ulkoilmassa. Sain ratsastuksesta niin paljon henkistä virtaa, että katsoin parhaimmaksi jatkaa.”*

Vastaajista 10 ilmoitti **työskentelevänsä hevosalalla** ja myös siksi ratsastaneensa raskausaikana. **Lajin sosiaalisuus ja samanhenkinen seura** talleilla vaikuttivat seitsemällä vastaajalla jatkamiseen. Kolme vastaajaa kertoi, että raskauden aikaisella ratsastamisella oli heidän kokemuksensa mukaan **positiivista vaikutusta sikiön hyvinvointiin**. Muun muassa seuraavat vastaukset kertoivat ratsastamisesta koetuista hyödyistä:

*”Maastoreissuilta kavereiden kanssa sain valtavasti iloa ja energiaa ja kaikennielevä raskauspahoinvointikin oli hetken mielessä taka-alalla kun pääsi maastopoluille laukkaamaan.”*

*”Molemmat lapsukaiset tuntuivat rauhoittuvan ja nukahtavan ratsastuksen aikana massuun, ainakin liikkeet rauhoittuivat. Ratsastus tuntui tekevän kaikki osapuolet erittäin tyytyväiseksi.”*

Lisäksi kaksi vastaajaa mainitsi **lantionpohjanlihasten harjoittamisen** syyksi jatkaa. Kaksi vastaajaa kertoi myös **varanneensa kurssin tai tavoitteleensa menestystä kilpailuissa**, ja sen vuoksi jatkaneensa ratsastusta raskausaikana.

### 6.2.3 Syyt ratsastuksen lopettamiselle raskausaikana

Raskaana ratsastaneilta kysyttiin avoimena kysymyksenä **syitä ratsastamisen lopettamiselle raskausaikana**. Tähän kysymykseen vastasi 270 vastaajaa, joista suurin osa mainitsi useamman kuin yhden syyn vaikuttaneen ratsastuksesta luopumiseen. Eniten lopettamiseen vaikutti **riskien pelko**: pelon mainitsi merkittävimmäksi syyksi lopettamiselle jopa 120 vastaajaa. Vastaajista 24 mainitsi lopettaneensa ratsastuksen **kehon muutoksien** tai **terveydellisten syiden tai oireiden** takia, joita olivat muun muassa pahoinvointi, heikotus ja supis-

tukset. Koetut ratsastustapaturmat vaikuttivat lopettamispäätökseen 10 vastaajan kohdalla. Syyt on listattu taulukkoon 8.

Taulukko 8. Syyt ratsastuksen lopettamiselle raskausaikana (n=270).

Syyt ratsastuksen lopettamiselle	n
Riskien pelko	120
Epämukavuus tai kivut	110
Kasvava vatsa	63
Nuori, vieras tai arvaamaton hevonen	45
Kehon muutokset tai terveydelliset syyt tai oireet	24
Muiden vastustavat mielipiteet tai terveydenhuollon ammattilaisen suositus	23
Koetut ratsastustapaturmat	10
Muut syyt	35
Mainittuja syitä yhteensä	430

Muita syitä ratsastuksen lopettamiseen listattiin edellisten lisäksi olevan: **epärei-  
luus hevosta kohtaan** (n=7), **ratsastusvaatteiden sopimattomuus** (n=4), **tuntikortin loppuminen tai hevosen siirtyminen muualle** (n=7), **ajan- tai jaksamisen puute** (n=7), **aiempi koettu keskenmeno** (n=4) tai **huono sää** (n=6). Vastaajat ovat kertoneet lopettamispäätöksestään muun muassa seuraavasti:

*”Ratsastuskoulun tunneista n. viikolla 15: 10 kerran tuntikortti loppui, enkä ostanut enää uutta. Osa tuntihevosta oli mielestäni hieman epäluotettavia, eli pelkäsin putoamista. Vuokrahevosella ratsastuksen lopetin kun maha oli jo niin iso että oli vaikea päästä selkään ja vauvan liikkeet tuntuivat niin selvästi että vauva tuntui ”todelliselta”. Päätös ratsastuksen lopettamisesta tuli äkkiä: vaikka ratsastus fyysisesti tuntui vielä ihan hyvältä, alkoi touhu yhtäkkiä parin viikon aikana pelottaa, vaikka mitään erityisen vaarallista ei tapahtunutkaan.”*

*”Käyntiä kovempi vauhti aiheutti vatsakipua ja epämiellyttävää tunnetta. Lisäksi olo oli kömpelö selkään mennessä ja alas tullessa. Ratsastus ei ollut enää hauskaa ja huoletonta.”*

*”Maha kasvo niin isoksi, etten meinannu päästä satulasta pois. Myöskin miehen ja sukulaisten painostus muuttui niin kovaksi, että helpommalla selvisi, kun vaihto satulan kärryihin.”*

Raskauden aikaisista ratsastusonnettomuuksista saatiin yhteensä 10 mainintaa. Vastaajat kertoivat tapahtuneista onnettomuuksista avoimissa kysymyksissä, jossa kartoitettiin syitä ratsastuksen lopettamiselle ja jatkamiselle raskauden aikana. Vastauksissa mainittiin raskausaikana tapahtuneiksi onnettomuuksiksi hevosen selästä putoamisia ja hevosen kanssa kaatumisia. Näistä vastaajat kertoivat esimerkiksi seuraavalla tavalla:

*”Ratsastus aiheutti kipeitä supistuksia ja oma hevonen oli sen verran kompurajalka, että viimeistään hevosen kaatuminen vaikutti päätökseen, etten yritäkään mennä enää selkään.”*

*”Ratsastusonnettomuuden vuoksi. Kaaduin oman hevoseni kanssa maastossa, vauva säilyi vahingoittumattomana luojan kiitos. Itse sain murtumia ja jouduin leikkaukseen, tämän jälkeen nousin selkään vasta synnytyksen jälkeen.”*

*”Odotin ensimmäistä lastani ja olin maastossa ”pomminvarmalla” tutulla vuokrahevosellani. Laukkapätkällä hevonen kuitenkin pelästyi lentoon lähtevää fasaania ja tipuin. Onneksi mitään ei kuitenkaan käynyt, joten en halunnut ottaa enempää riskejä. Toisen lapsen kohdalla lopetin heti, kun maha alkoi näkyä (eikä lapsi ollut enää mahan suojissa)”*

*”Menin lupaamaan miehelle matkalla tarkastukseen tippumisen jälkeen että jos nyt kaikki on hyvin, en enää ratsasta. Toisessa ei ollut riittävän luotettavaa hevosta tuon rv 30 jälkeen”*

*”Kokeneena ja kilpailleena ratsastajana olen myös kokenut sen, kuinka arvaamaton laji on ja olen murtanut aikoinaan selkäni. Raskautta en aio riskeerata vain ratsastamisen halun vuoksi. On kuitenkin mahdollista, että istukka irtoaa tai loukkaannun muuten, mikä vaikeuttaa raskaana olemista.”*

*”Tipuin selästä ja säikähdin, siihen loppui ratsastus raskauden ajaksi”*

#### **6.2.4 Ratsastuskerrat ja niiden kesto raskauden aikana**

Raskaana ratsastavilta kysyttiin, kuinka usein vastaajat ratsastivat raskaana ollessaan eri kolmanneksien aikana (ks. taulukko 9). Kaikki kyselyyn osallistuneet vastasivat kysymyksiin, mutta kyselylomakkeen virheen vuoksi kohta ”Ei lainkaan” on mahdollisesti korostunut, sillä ensisynnyttäjät ovat saattaneet ky-

symyksen ohittamisen sijaan vastata tähän kohtaan toisen ja kolmannen kolmanneksen ratsastamisen osalta.

**Ensimmäisen kolmanneksen** aikana eniten ratsastettiin 3-5 kertaa viikossa. Sen verran kertoi harrastaneensa 40,3 % vastaajista. Seuraavaksi eniten ratsastettiin 1-2 kertaa viikossa (28,1 %), ja useammin kuin viisi kertaa viikossa ratsastaneita oli 23 % vastanneista.

**Toisella kolmanneksella** 37,7 % vastaajista ratsasti 3-5 kertaa viikossa. Kerran tai pari kertaa viikossa ratsastaneita oli 34,6 %, ja useammin kuin viisi kertaa viikossa ratsastaneiden määrä oli ensimmäiseen kolmannekseen nähden laskenut huomattavasti; enää 10,5 % vastaajista kertoi ratsastaneensa toisen kolmanneksen aikana useammin kuin viidesti viikossa.

**Viimeisellä kolmanneksella** ratsastuskerrat harvenivat entisestään. Vastaajista 36,4 % ratsasti 1-2 kertaa viikossa ja 34,1 % 1-3 kertaa kuukaudessa. Vain 5,7 % kertoi yhä kolmannella kolmanneksellaan ratsastaneensa useammin kuin viisi kertaa viikossa.

Taulukko 9. Ratsastuskerrat eri kolmanneksien aikana.

Ratsastuskerrat	1. kolmannes (n=278)	2. kolmannes (n=191)	3. kolmannes (n=88)
Useammin kuin 5 kertaa/viikko	23,0 %	10,5 %	5,7 %
3–5 kertaa/viikko	40,3 %	37,7 %	23,9 %
1–2 kertaa/viikko	28,1 %	34,6 %	36,4 %
1–3 kertaa/kuukausi	8,6 %	17,3 %	34,1 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %

Vastaajilta kysyttiin myös, kuinka pitkiä aikoja kerrallaan he olivat ratsastaneet ollessaan raskaana (taulukko 10). **Ensimmäisen kolmanneksen** aikana eniten ratsastettiin 30–60 minuuttia kerrallaan, 50,4 % vastaajista kertoi ratsastaneensa puolesta tunnista tuntiin. Jopa 42,1 % vastasi ratsastaneensa 1-2 tuntia kerrallaan, ja enemmän kuin kaksi tuntia kerrallaan ratsastaneita oli 6,5 % vastaajista.

**Toisen kolmanneksen** aikana edelleenkin eniten (56,0 %) ratsastettiin 30–60 minuuttia kerrallaan ja toiseksi eniten 1-2 tuntia kerrallaan, minkä verran ratsasti 27,5 %. Enemmän kuin kaksi tuntia ratsasti 6,2 % vastaajista.

Myös **kolmannen kolmanneksen** aikana ratsastettiin eniten 30–60 minuuttia kerrallaan. Vastaajista 68,9 % kertoi, että oli vielä viimeisellä kolmanneksellaan ratsastanut 0,5-2 tuntia kerrallaan. Puolesta tunnista alaspäin oli ratsastanut 28,9 % ja enemmän kuin kaksi tuntia kerrallaan vain 2,2 % vastaajista.

Taulukko 10. Ratsastuskerran kesto eri kolmanneksien aikana.

Ratsastuskerran kesto	1. kolmannes (n= 278)	2. kolmannes (n=193)	3. kolmannes (n=90)
30 minuuttia tai alle	1,1 %	10,4 %	28,9 %
30–60 minuuttia	50,4 %	56,0 %	53,3 %
1–2 tuntia	42,1 %	27,5 %	15,6 %
Enemmän kuin 2tuntia	6,5 %	6,2 %	2,2 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %

Ratsastuskertojen kesto lyheni raskauden edetessä. Jokaisen kolmanneksen aikana vastaajat kertoivat ratsastaneensa useimmiten 30- 60 minuuttia kerrallaan. Kolmannella kolmanneksella ratsastuskerran kesto lyheni alle puoleen tuntiin 28,9 %:lla vastaajista.

### 6.2.5 Ratsaille paluu synnytyksen jälkeen

Jo synnyttäneiltä vastaajilta kysyttiin ratsaille paluusta synnytyksen jälkeen. Kysymykseen vastasi 245 vastaajaa. Kysymyksen ohitti 14,2 % vastaajista; osa heistä odotti esikoistaan. Jo 1-4 viikkoa synnytyksen jälkeen ratsastuksen pariin oli palannut jopa 30 % vastaajista. Eniten ratsaille oli palattu 1-2 kuukautta synnytyksen jälkeen, jolloin ratsastamisen oli aloittanut uudestaan 33 % vastaajista. 3-5 kuukautta synnytyksen jälkeen ratsastamaan palanneita oli 10,6 % ja kuusi

kuukautta tai enemmän ratsaille palaamiseen oli kulunut 3,6 %:lla vastaajista. Lisäksi 3,6 % vastasi, että ei ollut jatkanut ratsastusta synnytyksen jälkeen.

Ratsaille paluuta tarkasteltiin myös iän mukaan (taulukko 11). Nopeimmin ratsaille palasivat yli 36-vuotiaat, joista 52,5 % kertoi palanneensa harrastamaan vain 1-4 viikkoa synnytyksen jälkeen. 25–30-vuotiaista kaikki vastanneet olivat palanneet ratsaille puolen vuoden kuluessa synnytyksestä.

Taulukko 11. Ratsaille paluu iän mukaan (n=234).

	Alle 25-vuotiaat (n=27)	25–30-vuotiaat (n=80)	31–36-vuotiaat (n=87)	Yli 36-vuotiaat (n=40)
<b>1–4 viikkoa synnytyksestä</b>	44,4 %	43,8 %	26,4 %	52,5 %
<b>1–2 kuukautta synnytyksestä</b>	33,3 %	43,8 %	50,6 %	30,0 %
<b>3–5 kuukautta synnytyksestä</b>	18,5 %	12,5 %	13,8 %	12,5 %
<b>Yli 6 kuukautta synnytyksestä</b>	3,7 %	-	9,2 %	5,0 %
<b>Yhteensä</b>	100 %	100 %	100 %	100 %

Synnytyksen jälkeen nopeimmin ratsaille palasivat 25–30-vuotiaat naiset. Heistä jopa 87,6 % kertoi palanneensa ratsastamaan viimeistään kahden kuukauden kuluessa synnytyksestä.

### 6.3 Ratsastukseen suhtautuminen

#### 6.3.1 Ratsastuksen tärkeys ja oma suhtautuminen ratsastamiseen raskausaikana

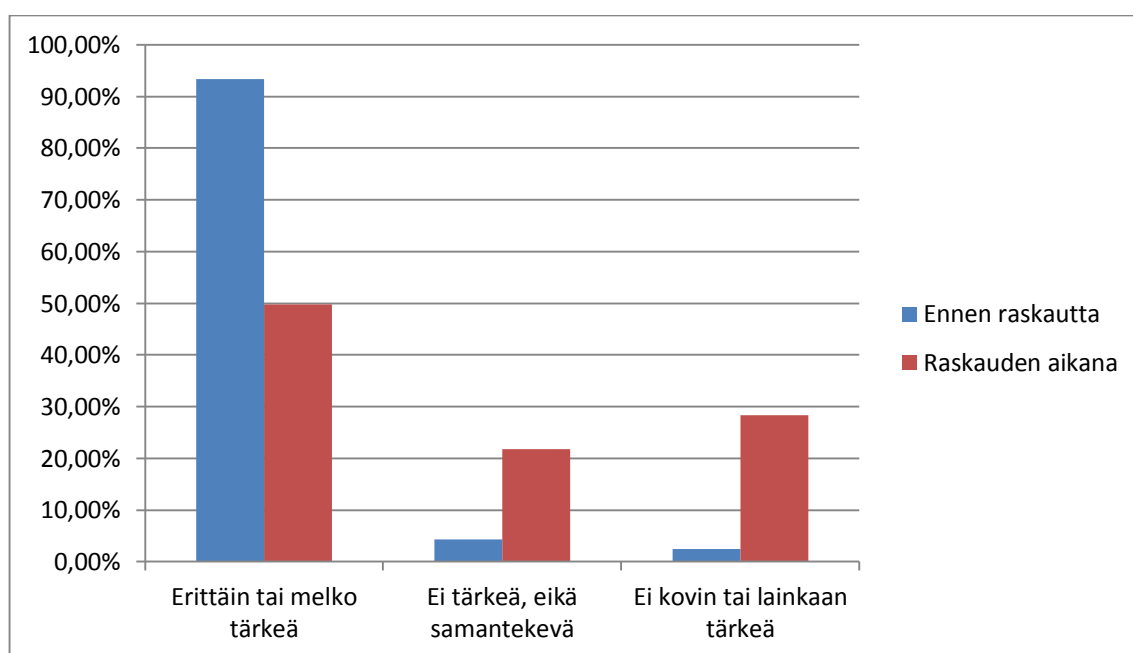
Raskaana ratsastaneilta kysyttiin ratsastusharrastuksen tärkeydestä heidän elämässään sekä sen tärkeydestä raskausaikana (ks. kuvio 1). Ratsastuksen tärkeys jaettiin kyselyssä viiteen ryhmään: erittäin tärkeä, melko tärkeä, neutraali kanta, ei kovin tärkeä ja ei lainkaan tärkeä. Kuitenkin raportoinnin selkeyt-



tämiseksi luokat tiivistettiin kolmeen. Nämä luokat olivat erittäin tai melko tärkeä, ei tärkeä eikä samantekevä ja ei kovin, tai ei lainkaan tärkeä.

**Ennen raskautta** erittäin tärkeänä tai melko tärkeänä ratsastusta pitivät lähes kaikki vastaajat: jopa 93,4 % vastaajista koki ratsastuksen osuuden elämässään merkittävän suureksi ennen raskaaksi tulemistaan. Ei tärkeänä eikä samantekevänä ratsastamista piti 4,3 % vastaajista ja ei kovin tärkeänä tai lainkaan tärkeänä 2,4 %. (ks. kuvio 1).

Ratsastuksen tärkeys kuitenkin muuttui **raskausaikana**, jolloin erittäin tärkeänä tai melko tärkeänä ratsastusta piti enää vain 49,8 % vastaajaa. Kyselyyn osallistuneista 21,8 % kertoi, ettei pitänyt ratsastusta tärkeänä eikä samantekevänä, ja 28,4 % vastaajaa ilmoitti, että ratsastus ei ollut kovin tärkeätä tai lainkaan tärkeätä raskausaikana.



Kuvio 1. Ratsastuksen tärkeys elämässä ennen raskautta ja raskauden aikana (n=303).

Taulukossa 12 tarkastellaan, kuinka tärkeänä eri ikäryhmät pitivät ratsastusta raskausaikana. Tärkeimpänä (61,5 %) ratsastusta raskauden aikana pitivät alle

25-vuotiaat. Kolmessa muussa ikäryhmässä ratsastusta piti erittäin tai melko tärkeänä lähes sama määrä vastaajia (47,7–50,0 %). Jokaisessa ikäryhmässä noin viidesosa vastaajista suhtautui raskauden aikaiseen harrastamisen neutraalisti.

Taulukko 12. Ratsastuksen tärkeys elämässä raskauden aikana vastaajan iän mukaan.

	Alle 25-vuotiaat (n=39)	25–30-vuotiaat (n=109)	31–36-vuotiaat (n=109)	Yli 36-vuotiaat (n=46)
<b>Erittäin tai melko tärkeä</b>	61,5 %	47,7 %	47,7 %	50,0 %
<b>Ei tärkeä eikä samantekevä</b>	20,5 %	21,1 %	23,9 %	19,6 %
<b>Ei kovin tai lainkaan tärkeä</b>	17,9 %	31,2 %	28,4 %	30,4 %
<b>Yhteensä</b>	100 %	100 %	100 %	100 %

Kyselyyn vastanneilta kysyttiin myös, muuttuiko heidän suhtautumisensa ratsastukseen varovaisemmaksi raskauden aikana. Myönteisen kannan otti noin puolet vastaajista: 50,8 % kertoi suhtautumisensa muuttuneen paljon tai merkittävästi. Vastaajista 45,9 % ilmoitti, että heidän suhtautumisensa ei muuttunut tai muuttui hieman.

**Suhtautumisen muuttumisesta raskausaikana** kysyttiin avoimella kysymyksellä. Kysymykseen vastasi 243 vastaajaa, joista neljä jouduttiin kuitenkin hylkäämään vastausten asiaankuulumattomuuden vuoksi. Selvästi eniten kerrottiin suhtautumisen **muuttuneen varovaisemmaksi ja ennakoivammaksi**, jolloin muun muassa riskihevosia ei ratsastettu ja muitakin vaarallisia tilanteita vältettiin. Varovaisemmaksi oli tullut 150 vastaajaa. Lisäksi 84 ilmoitti **ratsastamisen muuttuneen rauhallisemmaksi**: hyppääminen ja maastolenkit oli jätetty pois, eikä ratsastus ollut enää niin tavoitteellista. Raskauden **aikana pelokkaammaksi ja riskitietoisemmaksi** kertoi tulleen 45 vastaajaa, jotka jännittivät erityisesti hevosen hallinnan menettämistä tai tippumista hevosen selästä. Kahdeksan vastaajaa myös katsoi, että **ratsastamisen mielekkyys ja nautittavuus kärsi** raskauden vuoksi. Edelleen 16 vastaajaa oli sitä mieltä, että heidän

asenteensa oli **muuttunut kielteisemmäksi tai harrastus toisarvoisemmaksi**, kun kyseessä oli sikiön turvallisuus.

### **6.3.1 Muiden suhtautuminen raskauden aikana ratsastamiseen**

Vastaajilta kysyttiin läheisten ja ystävien suhtautumisesta raskaana ratsastamiseen. Vastaukset hajaantuivat viiteen ryhmään: paljon tukea ja kannustusta saaneet, hieman tukea ja kannustusta saaneet, neutraali kanta, sekä hieman vastustusta saaneet ja paljon vastustusta saaneet vastaajat. Lukemisen helpottamiseksi vastaukset tiivistettiin kolmeen ryhmään, jotka ovat paljon tai hieman tukea ja kannustusta saaneet, ei tukea eikä vastustusta saaneet sekä hieman tai paljon vastustusta saaneet. Paljon tai hieman tukea ja kannustusta kertoi saaneensa 18,5 % vastanneista. Tukea tai vastustusta ei kokenut saaneensa 46,4 % vastaajista ja hieman tai paljon vastustusta kertoi kohdanneensa 35,1 % raskaana ratsastaneista. 8,9 % vastaajista ei saatu vastausta tähän kysymykseen (taulukko 13).

Samalla tavalla kysyttiin neuvolan suhtautumisesta ratsastamiseen raskauden aikana. Myös tässä vastausluokat tiivistettiin kolmeen ryhmään. Tässäkin eniten vastauksia keräsi neutraali kanta: vastanneista 38 % kertoi, että ei ollut kokenut saaneensa tukea eikä ohjeistusta eikä kohdanneensa vastustusta. Paljon tai hieman tukea ja ohjeistusta oli saanut 33,5 % ja hieman tai paljon vastustusta 28,6 % raskaana ratsastaneista vastaajista. Kysymykseen oli jättänyt vastamatta 12,2 % vastaajista (taulukko 13).

Vastaajilta tiedusteltiin muiden suhtautumisesta (taulukko 13) kanssaratsastajan raskauteen. Kyselystä ilmeni, että muut ratsastajat tukevat raskaana ratsastavaa eniten ja vastustavat vähiten. Sen sijaan eniten vastustusta ja vähiten tukea vastaajat ovat saaneet läheisiltä ja ystävilä. 38,0 % vastaajista arvioi äitiysneuvolan suhtautumisen raskauden aikaiseen ratsastukseen neutraaliksi. He kokivat, etteivät olleet saaneet neuvolasta tukea, mutta eivät myöskään kannustusta.

Taulukko 13. Suhtautuminen raskaana ratsastavaan.

	Läheisten ja ystävien suhtautuminen (n=276)	Neuvolan suhtautuminen (n=266)	Muiden ratsastajien suhtautuminen (n=249)
<b>Paljon tai hieman tukea ja kannustusta/ ohjeistusta</b>	18,5 %	33,5 %	41,8 %
<b>Ei tukea, kannustusta/ ohjeistusta eikä vastustusta</b>	46,4 %	38,0 %	49,4 %
<b>Hieman tai paljon vastustusta</b>	35,1 %	28,6 %	8,8 %
<b>Yhteensä</b>	100 %	100 %	100 %

Taulukossa 14 tarkastellaan neuvolan suhtautumista ratsastavaan äitiysneuvolan asiakkaaseen iän mukaan. Alle 25-vuotiaat vastaajat olivat saaneet eniten tukea ja ohjeistusta (37,1 %). Vähiten sitä olivat saaneet 25–30-vuotiaat vastaajat (30,1 %). Alle 25-vuotiaat vastaajat olivat myös kokeneet eniten vastustusta (37,1 %), kun taas vähiten vastustusta kertoivat kohdanneensa 31–36 -vuotiaat vastaajat.

Taulukko 14. Neuvolan suhtautuminen raskaana ratsastamiseen vastaajan iän mukaan (n=266).

	Alle 25-vuotiaat (n=35)	25–30-vuotiaat (n=93)	31–36-vuotiaat (n=95)	Yli 36-vuotiaat (n=43)
<b>Sai paljon, tai hieman tukea ja ohjeistusta</b>	37,1 %	30,1 %	34,7 %	34,9 %
<b>Ei saanut tukea eikä ohjeistusta, ei myöskään vastustusta</b>	25,7 %	34,4 %	45,3 %	39,5 %
<b>Sai hieman tai paljon vastustusta</b>	37,1 %	35,5 %	20,0 %	25,6 %
<b>Yhteensä</b>	100 %	100 %	100 %	100 %

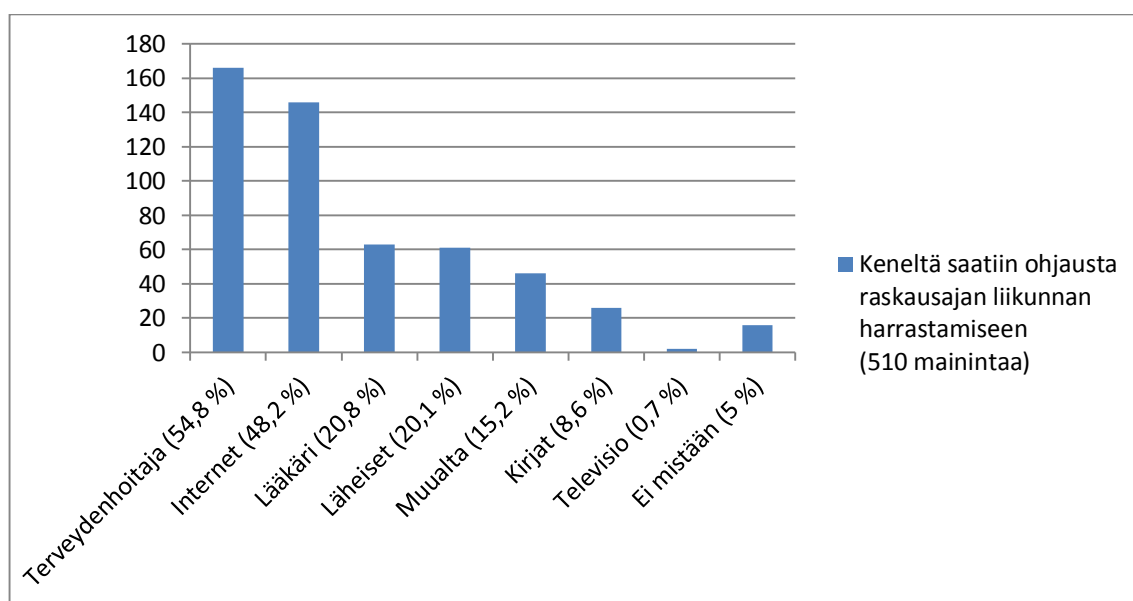
Voimakkaimmin raskaana ratsastamista tukivat muut ratsastajat ja vastustivat vastaajien läheiset ja ystävät. Äitiysneuvolassa oltiin enemmän kannustavia ja

neutraaleja kuin ratsastamisvastaisia. Eniten tukea ja ohjausta, mutta myös vastustusta, olivat saaneet alle 25-vuotiaat vastaajat.

## 6.4 Ohjaus äitiysneuvolassa

### 6.4.1 Liikunnan ohjaus ja ratsastamisesta keskustelu raskauden aikana

Kyselylomakkeessa tiedusteltiin, keneltä tai mistä vastaajat olivat saaneet ohjausta raskausajan liikunnan harrastamiseen (kuvio 2). Kysymys oli monivalintakysymys, eli vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Yhteensä mainintoja saatiin 510. Kuvio 2 esittää kaikkien vastausten suhteellisen jakauman kunkin vaihtoehdon kesken. Eniten ohjausta kerrottiin saadun **terveydenhoitajilta**, joilta tietoa oli saanut jopa 54,8 % vastaajista. Toiseksi eniten raskausajan liikunnasta oli luettu **internetistä**. Sieltä ohjausta oli hakenut 48,2 % vastanneista. Vähiten ohjausta puolestaan oli saatu **televisiosta**. Ohjausta raskausajan liikkumiseen ei ollut saanut **mistään tai keneltäkään** 5 % vastanneista.



Kuvio 2. Keneltä saatiin ohjausta raskausajan liikunnan harrastamiseen?

Vastaajista 15,2 % kertoi saaneensa ohjausta **jostakin muualta** kuin lomakkeessa mainituilta vaihtoehdoilta. Fysioterapeutilta, kuntosaliohjaajalta tai liikunnan opettajalta ohjausta raskausajan liikunnan harrastamiseen vastasi saaneensa 18 vastaajaa. Omaan maalaisjärkeen ja tietouteen oman kehon tuntemuksista kertoi luottaneensa seitsemän naista. Vastaajista neljä taas oli sairaanhoitajia, terveydenhoitajia tai fysioterapeutteja ammatiltaan, joten tiedon vastattiin tulleen koulutuksen puolesta. Samoin neljä vastaajaa mainitsi saaneensa tietoa ratsastuksenopettajalta tai -valmentajalta sekä ratsastavilta perheellisiltä tallikavereilta. Lisäksi kolme vastaajaa kertoi tietolähteekseen lehdet ja yksi vastaaja synnytysvalmennuksen.

Raskaana ratsastaneilta kysyttiin, olivatko he keskustelleet ratsastamisharrastuksestaan terveydenhoitajan kanssa. Kysymykseen vastasivat kaikki 303 vastaajaa. Reilusti yli puolet (79,5 %) vastanneista kertoi keskustelleensa terveydenhoitajan kanssa omasta ratsastamisestaan. Vastaajista 20,5 % ei ollut ottanut asiaa puheeksi terveydenhoitajan vastaanotolla.

Terveydenhoitaja ei kuitenkaan ollut osannut tarjota ratsastajille mitään uutta tietoa raskaudenaikaisen ratsastuksen harrastamiseen. Raskaana ratsastaneista naisista 93,4 % koki, että he eivät olleet saaneet uutta tietoa äitiysneuvolasta liittyen heidän harrastukseensa ja raskauteensa. Vain kuusi vastaajaa vastasi kysymykseen myöntävästi.

#### **6.4.2 Liikunnan ohjauksen motivoivuus, riittävyys ja ratsastamisen huomiointi äitiysneuvolassa**

Kyselyssä kysyttiin, olivatko raskaana ratsastaneet kokeneet äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen motivoivaksi. Motivoivaksi neuvolan liikunnan ohjauksen koki vain 19,0 %. Vastaajista 81,0 % oli sitä mieltä, ettei äitiysneuvolan liikunnan ohjaus ollut motivoivaa.

Liikunnan ohjausta äitiysneuvolassa tarkasteltiin myös suuralueittain (taulukko 15). Pohjois- ja Itä-Suomessa äitiysneuvolan liikunnan ohjaus oli koettu motivoivampana (25,9 %) kuin muualla. Sen sijaan Etelä-Suomessa liikunnan ohjaus oli ollut motivoivaa vain 13,2 %:n mielestä. Eteläsuomalaisista 86,8 % oli sitä mieltä, että liikunnan ohjaus ei ollut motivoivaa.

Taulukko 15. Suuralue ja äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen motivoivuus (n=208).

Äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen motivoivuus		Uusimaa (n=48)	Etelä-Suomi (n=53)	Länsi-Suomi (n=49)	Pohjois- ja Itä-Suomi (n=58)
	<b>Kyllä</b>		16,7 %	13,2 %	20,4 %
<b>Ei</b>		83,3 %	86,8 %	79,6 %	74,1 %
<b>Yhteensä</b>		100 %	100 %	100 %	100 %

Vastaajilta tiedusteltiin, kokivatko he saaneensa riittävästi liikunnanohjausta ratsastusta koskien äitiysneuvolassa. Vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti: vastaajista 31 % koki saaneensa riittävästi ratsastukseen liittyvää ohjausta äitiysneuvolasta, kun taas riittämättömäksi sen oli kokenut 35,6 %. Vastaajista 33,4 % vastasi, ettei osaa sanoa, oliko äitiysneuvolan liikunnan ohjaus riittävää vai ei.

Raskaana ratsastaneilta kysyttiin myös, olisivatko he kaivanneet äitiysneuvolasta lisäohjausta ratsastuksen harrastamiseen raskauden aikana. Lisäohjausta jäi kaipaamaan vain 8,9 % vastaajista, mutta valtaosa, 74,6 %, ilmoitti, että ei kaivannut lisäohjausta raskauden aikaiseen ratsastamiseen. Vastanneilta tiedusteltiin, millaista lisäohjausta he jäivät kaipaamaan. Tähän vastasi 35 henkilöä, joista 23 olisi halunnut lisätietoa ratsastuksen haitoista ja hyödyistä, muun muassa, siitä kuinka kauan voi ratsastaa turvallisesti, tutkittua tietoa ratsastuksen vaarallisuudesta ja riskeistä, kuten keskenmenosta ja kohdunlaskeumasta, sekä milloin voi palata turvallisesti synnytyksen jälkeen ratsaille ja kuinka ratsastus tulisi aloittaa. Lisäksi tietoa olisi kaivattu siitä, suojaako kohtu sikiötä ensimmäisellä kolmanneksella tippumistilanteissa, konkreettisia viikkonumeroita siitä, mitä milläkin viikoilla voi tehdä, mitä tulisi välttää, vähentää tai lisätä. Myös tut-

kittua tietoa ratsastuksen vaarallisuudesta ja valtakunnallisia suosituksia ras-kaana ratsastamisesta toivottiin. Ammattimaista ja yksilöllistä ohjausta jäi kai-paamaan kuusi vastaajaa, jotka toivoivat, että neuvolassa olisi enemmän keski-tytty kyselemään taustoja, esimerkiksi millaisissa oloissa ja millaisilla hevosilla harrastetaan, sen sijaan, että koko ratsastusharrastus tyrmätään. Lisäksi ter-veydenhuollon ammattihenkilöiden tietämättömyys lajista vaikutti vastaajien ha-luun vastaanottaa tietoa. Vastaajista neljä olisi halunnut fysioterapeutin tai ter-veydenhoitajan ohjausta muun muassa erilaisista lihaskuntoliikkeistä, venytte-lyistä, vatsalihasten palautumisesta sekä vinkkejä alavatsatuntemuksien helpot-tamiseksi.

Kyselyssä haluttiin myös tietää, huomioitiinko vastaajien mielestä ratsastushar-rastusta äitiysneuvolan liikunnan ohjauksessa riittävästi. Kysymykseen vastan-neista 23,8 % oli sitä mieltä, että ratsastaminen huomioitiin riittävästi. Sen sijaan 37 % koki ratsastusharrastuksen huomioinnin olleen neuvolassa riittämätöntä.

Äitiysneuvolassa annettavan liikunnan ohjauksen riittävyttä tarkasteltiin suur-alueittain (taulukko 16). Länsi-Suomessa 55,1 % ilmoitti ohjauksen olleen riittä-vää. Myös Pohjois- ja Itä-Suomessa (49,1 %) oltiin kaiken kaikkiaan melko tyy-tyväisiä ohjauksen määrään. Tyytymättömiä oltiin Uudellamaalla, jossa äi-tiysneuvolan ohjauksen oli kokenut riittämättömäksi jopa 67,3 % vastanneista.

Taulukko 16. Äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen riittävyys suuralueittain (n=198).

Liikunnan oh- jauksen riittä- vyys äitiysneu- volassa ratsas- tukseen liittyen	Uusimaa (n=49)	Etelä- Suomi (n=47)	Länsi- Suomi (n=49)	Pohjois- ja Itä- Suomi (n=53)
<b>Kyllä</b>	32,7 %	46,8 %	55,1 %	49,1 %
<b>Ei</b>	67,3 %	53,2 %	44,9 %	50,9 %
<b>Yhteensä</b>	100 %	100 %	100 %	100 %

Äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen riittävyttä tarkasteltiin lisäksi vastaajan iän mukaan (taulukko 17). Jokaisessa ikäryhmässä alle puolet vastaajista koki äi-tiysneuvolassa annetun liikunnan ohjauksen olleen riittävää ratsastuksen näkö-



kulmasta. Tyytymättömmimpiä olivat yli 36-vuotiaat; heistä vain 35,5 % oli sitä mieltä, että äitiysneuvolasta saatu liikunnan ohjaus oli ratsastamisen näkökulmasta riittävää.

Taulukko 17. Äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen riittävyyden kokeminen ratsastukseen liittyen ikäryhmittäin (n=202).

Liikunnan ohjauksen riittävyys äitiysneuvolassa ratsastukseen liittyen		Alle 25-vuotiaat (n=29)	25-30-vuotiaat (n=62)	31-36-vuotiaat (n=80)	Yli 36-vuotiaat (n=31)
	Kyllä		48,3 %	48,4 %	48,8 %
Ei		51,7 %	51,6 %	51,3 %	64,5 %
<b>Yhteensä</b>		100 %	100 %	100 %	100 %

Äitiysneuvolassa annettu liikunnan ohjaus ei ole vastaajien mielestä ollut riittävä ratsastuksen näkökulmasta. Tyytyväisimpiä ohjaukseen on oltu Länsi-Suomessa (55,1 %), mutta Uudellamaalla riittäväksi ohjauksen koki ainoastaan 32,7 % vastanneista. Kaikki ikäryhmät olivat sitä mieltä, että äitiysneuvolan liikunnanohjaus ei vastannut heidän tarpeitaan ratsastajina. Erityisen tyytymättömiä ohjaukseen olivat yli 36-vuotiaat vastaajat.

#### 6.4.3 Liikunnan ohjauksen vaikutus raskaana ratsastamiseen

Vastaajia pyydettiin kertomaan, olivatko he kokeneet äitiysneuvolan liikunnan ohjauksen tukeneen ratsastusharrastusta raskauden aikana (taulukko 19). Raskaana ratsastaneista 23,9 % koki liikunnan ohjauksen tukeneen harrastusta. Sen sijaan jopa 76,1 % kertoi, että liikunnan ohjaus ei tukenut raskauden ajan ratsastusharrastusta.

Vastaajilta kysyttiin myös, oliko neuvolasta saatu liikunnan ohjaus vaikuttanut heidän ratsastamiseensa. Tähän vastasi myöntävästi vain 9,4 % vastaajista. Sen sijaan huomattava enemmistö (90,6 %) ei kokenut ohjauksen vaikuttaneen ratsastamiseen millään tavalla.

Kyselylomakkeessa pyydettiin vastaajia lyhyesti kuvailemaan, **kuinka neuvolassa annettu liikunnan ohjaus vaikutti raskausajan ratsastamiseen**. Kysymykseen vastasi 51 henkilöä. Heistä 20 kertoi, että terveydenhoitohenkilökunta kehotti ratsastamaan voinnin mukaan, niin kauan kuin ratsastus tuntuu hyvältä. Vastaajia oli kehoitettu lopettamaan ratsastus, mikäli epämiellyttäviä tuntemuksia ilmaantuu ratsastaessa. Vastauksista tuli ilmi, että samalla henkilöllä saattoi olla ristiriitaisia kokemuksia neuvolan liikunnan ohjauksesta, sillä terveydenhoitajalla ja lääkärillä saattoi olla eriävä mielipide ratsastuksen turvallisuudesta ja neuvot poiketa täysin toisistaan.

Monessa vastauksessa kävi ilmi **terveydenhoitohenkilökunnan asenne** ratsastamista ja tallitöitä kohtaan. Vastaajista yhdeksän kertoi lääkärin tai terveydenhoitajan varoitelleen ratsastuksen vaaroista, tai jopa kokonaan kieltäneen ratsastuksen tai tallityöt. Osa vastaajista kertoi saaneensa osakseen ”kauhistelua ja silmienpyörittelyä” terveydenhoitohenkilökunnan puolelta. Yksi vastaajista kirjoitti vaihtaneensa lääkäriä, sillä lääkäri oli jyrkästi kieltänyt ratsastuksen raskausaikana. Vastauksista kävi ilmi, että terveydenhoitohenkilökunnalta toivotaan tervehenkistä ja järkevää suhtautumista raskaana ollessa ratsastaviin ja hevosten parissa työskenteleviin. Negatiivinen asenne terveydenhuollon ammattilaisia ja heidän ohjeitaan kohtaan ilmeni muun muassa seuraavissa kommentteissa:

*”...Olen ollut aika hiljaa ratsastuksesta raskauden aikana neuvolassa ja lääkärissä valtavan negatiivisten ohjeiden määrän takia—”*

*”Neuvolan täti kauhisteli jopa tallitöiden tekoa. Erehdyin kertomaan asiasta jollain neuvolakäynnillä (alussa), että joka päivähän minä karsinointa siivoan. Terveystenhoitaja sanoi, että pitäisi hieman ajatella raskautta ja lopettaa raskaiden töiden teko. Ihan kuin raskaus olisi ollut joku sairaus. En maininnut tallitöistä, hevosella ajosta enkä oriin hyppyttämisistä (astuteltiin tammoja luonnonmenetelmällä) yhtään mitään. Jos tuli asia puheeksi, kerroin, että en tee mitään tallihommia. Terveystenhoitaja vaikutti vastaukseen tosi tyytyväiseltä.”*

Seitsemän vastaajaa vastasi avoimeen kysymykseen, jossa pyydettiin kertomaan, miksi äitiysneuvolan ohjaus ei ollut vaikuttanut heidän ratsastamiseensa. Tässä nousivat esiin **vastaajien omat käsitykset terveydenhuollon ammatti-**

**laisten tietämättömydestä sekä omista tiedoista ja taidoista.** Vastauksissa oli mainittu, että neuvolassa oli keskusteltu ratsastuksesta aiheutuvasta tärähtelystä, joka voi olla haitallista sikiölle. Vastaajat olivat itse arvioineet tärähtelyn ja riskit pieniksi, ja jatkoivat ratsastusta. Vastauksissa mainittiin, että mikäli jotain olisi ilmennyt, ratsastaminen olisi vähentynyt tai loppunut. Tuli ilmi, että pitkään harrastaneilla tai hevosten kanssa työskentelevillä on tietämystä ja luottamus omiin tietoihin ja taitoihin, sekä he ovat sen tuoneet neuvolassa vahvasti ilmi. Useassa vastauksessa mainittiin, ettei haluta ottaa neuvoja ja ohjeita vastaan hevosalasta tietämättömiltä. Terveystenhoitajia kuitenkin kiitettiin siitä, että he ovat antaneet asiakkaan pysyä päätöksessään ratsastaa raskausaikana.

Yhdeksän vastaajaa mainitsi, ettei ollut saanut lainkaan liikunnan ohjausta äitiysneuvolassa, ja osa lisäsi, ettei olisi sitä tarvinnutkaan. Vastaajista neljä kertoi neuvolan ohjauksen vaikuttaneen ratsastuksen lopettamispäätökseen tai keventäneen ratsastusta. Osa vastaajista kertoi vaihtaneen ratsastuksen muihin lajeihin, kuten sauvakävelyyn ja joogaan. Neljässä tapauksessa neuvolan antama ohjaus vaikutti negatiivisesti, eivätkä vastaajat enää kertoneet ratsastamisesta ja tallitöiden tekemisestä neuvolakäynneillä, vaan näitä salailtiin. Tästä kerrottiin muun muassa seuraavasti:

*”Raskauteni oli kaikin puolin helppo, harrastin siis tallin siivousta vielä synnytys aamuna ja viikko synnytyksen jälkeen palasin talikon varteen, 3 viikkoa synnytyksestä kärryille istumaan. Näistä asioista ei kyllä terveydenhoitaja tiennyt mitään.”*

*”Ohjaus vaikutti niin, että en kertonut ratsastavani enää 1. kolmanneksen jälkeen. Neuvolassa suhtauduttiin negatiivisesti ratsastusharrastukseeni ja myös tallitöiden tekemiseen. Heidän kantansa oli, että pitäisi lopettaa heti molemmat. Koin tämän hieman loukkaavana sillä hevoseni asuu itsehoitotallissa ja en voi, tai edes halua lopettaa harrastustani täysin. Saamani ohjaus vaikutti kuitenkin sillä tavalla, että mietin miten voin minimoida riskit, mutta edelleen jatkaa harrastusta.”*

Avoimissa vastauksissa tuli esille, että terveydenhoitajilla ei koeta olevan tarpeeksi lajituntemusta ratsastuksesta, jonka vuoksi liikunnan ohjausta ei koettu hyödylliseksi. Moni ratsastaja tuntee tietävänsä omat rajansa ja olevansa itse paras arvioimaan, onko kykenevä jatkamaan ratsastusta raskausaikana.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaisia kokemuksia raskaana ratsastaneilla on neuvoloiden, läheisten ja harrastuspiirin suhtautumisesta, millaista neuvontaa, ohjausta ja seuranta oli tarjolla ratsastaville neuvoloissa ja oliko se ollut vastaajien mielestä riittävää. Lisäksi haluttiin selvittää raskaana ratsastaneiden omia käsityksiä ja kokemuksia raskauden ja ratsastamisen yhteensovittamisesta, kuinka kauan raskauden aikana ratsastetaan ja mitkä syyt vaikuttivat ratsastusharrastamisen jatkumiseen tai lopettamiseen.

Kyselystä saaduista vastauksista huomattiin, että raskaana ollessa ratsastamiskertojen määrä väheni raskauden edetessä. Tähän vaikuttivat muun muassa tietoisuus riskeistä, raskauden tuomat fyysiset muutokset sekä läheisten tai terveydenhuollon ammattilaisen painostus. Raskauden aikana liikkuminen vähentyy usein muissakin lajeissa; näin havaitsivat Pulkkinen ja Virranniemi (2012, 37- 38) omassa opinnäytetyössään, jossa tutkittiin raskausajan kuntoliikuntaa. Heidän saamiensa tuloksien mukaan liikunnan harrastaminen väheni raskauden jokaisella kolmanneksella, mutta kaikista rajuin viimeisen kolmanneksen aikana.

Useat vastanneet kertoivat, että olivat myös muuttaneet raskauden aikana ratsastamistaan rauhallisemmaksi ja jättäneet riskialttiimmat ratsastuslajit pois. Myös Göös ja Peltola (2010, 43) havaitsivat opinnäytetyössään, että valtaosa vastaajista oli muuttanut liikuntatottumuksiaan kevyemmiksi ja rauhoittaneensa harrastamistaan raskauden ajaksi.

Kyselystä saaduista vastauksista ilmeni, ettei äitiysneuvoloiden liikunnan ohjaamista pidetty riittävänä, eivätkä terveydenhoitajat osanneet ohjata lajilähtöisesti. Myös Göös ja Peltola (2010, 46–47) saivat omassa opinnäytetyössään samanlaisia tuloksia; miltei puolet heidän aineistonsa vastaajista oli toivonut

lisää tietoa liikunnasta äitiysneuvolan vastaanotolla. Heidän kyselynsä vastaajista yksilöllistä ohjausta oli saanut alle puolet vastaajista, ja suurin osa olisi kaivannut lisää tietoa raskaudenajan liikunnan vaikutuksista kehoon.

Opinnäytetyössä käy ilmi, että neuvoloissa annettua raskauden aikaista liikunnan ohjausta ei koettu motivoivaksi, eikä sitä monessakaan maakunnassa saatu tarpeeksi. Terveystenhoitajat olivat tiedonlähteenä ensisijaisia, ja suurin osa koki saavansa heiltä ohjausta. Lääkäreiltä oli saatu heikommin tietoa raskaana ratsastamisesta, mutta ne jotka tietoa olivat saaneet, olivat kokeneet sen hyödylliseksi. Internetiin tiedon tarpeessa turvauduttiin huomattavasti enemmän, kuin lääkäriin.

Selvisi myös, ettei äitiysneuvolan liikunnan ohjaus ollut tukenut ratsastamisharrastusta raskauden aikana. Vastaajista 52,5 % oli kokenut, että liikunnan ohjaus ei ollut tukenut raskauden aikaista ratsastamista. Saatujen vastausten perusteella havaittiin, että terveydenhoitajan asenne ja käyttäytyminen äitiysneuvolassa vaikuttavat siihen, haluaako asiakas jakaa harrastamisensa vastaanotolla, vai salaileeko hän ratsastamistaan hoitajan negatiivisen reaktion pelossa.

Saaduista vastauksista kävi selväksi, kuinka suuressa arvossa ratsastajat pitivät harrastustaan. Suurin osa vastaajista kertoi harrastaneensa ratsastusta yli 10 vuotta. Ratsastus oli heidän elämässään tärkeällä sijalla ennen raskautta, ja vaikka sen merkitys monella vähenikin raskauden aikana, se säilytti kiinnostavuutensa ja ratsaille palattiin varsin pian raskauden jälkeen.

Raskaana ratsastaneet ratsastivat melko aktiivisesti raskauden ensimmäisen kolmanneksen ajan, jonka jälkeen ratsastuskertojen määrä ja pituus lyhenivät (ks. taulukot 9 ja 10). Oma suhtautuminen ratsastamiseen muuttui varovaisemmaksi ja rauhallisemmaksi raskausaikana; vastaajat olivat huolissaan ratsastuksen vaikutuksista sikiön turvallisuuteen ja hyvinvointiin. Myös vastaajien läheisten suhtautuminen ratsastamiseen raskausaikana oli varauksellista; heidän toiveitaan kuunnellen moni vastaaja kertoi lopettaneensa ratsastamisen raskauden ajaksi.

Osa ratsastuksesta raskauden aikana luopuneista vastaajista kokivat lajin liian riskialttiiksi. Usean vastaajan kohdalla ratsastus ei myöskään enää soveltunut raskauden muuttamalle keholle, vaan alkoi tuntua työläältä ja epämiellyttävältä. Osa vastaajista jatkoi ratsastusta koko raskauden ajan, sillä he kokivat harrastuksesta saadut hyödyt haittoja suuremmiksi. Näitä olivat muun muassa positiiviset vaikutukset omaan henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

## 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön aineisto hankittiin sähköisen kyselylomakkeen avulla. Lomakkeeseen laaditut kysymykset perustuivat opinnäytetyön teoreettiseen tietopereustaan, jonka kirjoittamiseen käytettiin luotettavaa ja tutkittua tietoa. Lähteiksi valikoitui muun muassa tieteellisiä artikkeleita erilaisista lääketieteellisistä julkaisuista sekä pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman tuoretta tietoa. Opinnäytetyön kohderyhmän muodostivat 18–40-vuotiaat suomalaiset ratsastavat raskaana olevat tai olleet naiset. Vastaajien ikää ei ollut tarkoituksenmukaista rajata 40 ikävuoteen, vaan vastaajilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn ja kertoa kokemuksiaan myös jälkikäteen, vaikka edellisestä raskaudesta olisikin jo kulu-  
nut aikaa. Kysely tavoitti kohderyhmän hyvin Internet-sivustojen kautta.

Tutkimuksen luotettavuudesta tulee aina suorittaa arvio. Tämä tehdään käyttämällä apuna erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tärkeä käsite luotettavuudessa on reliabelius, eli tutkimustulosten toistettavuus. Tuloksia voidaan pitää reliabeleina, jos sama tutkimus toisen kerran toteutettuna antaa samat tulokset kuin aikaisempi tutkimus. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tutkijalta vaaditaan kriittisyyttä ja tarkkaavaisuutta, sillä tiedon keruussa, syöttämisessä analysointiohjelmaan, aineiston käsittelyssä ja tulkinnassa voi sattua virheitä. Tutkimuksen luotettavuudelle on tärkeää, että käytetään analysointimenetelmiä, joita tutkija itse osaa käyttää ja kykenee tulkitsemaan tulokset oikein. Tiedon keruuta suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota kohderyhmän, eli otoksen, kattavuuteen. Epätasaisesti jakautunut vastaajaryhmä ei edusta koko perusjoukkoa ja vääristää tutkimustu-

loksia. (Heikkilä 2008, 30–31). Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että kyselyyn vastasi eri-ikäisiä raskaana ratsastaneita naisia eri puolelta Suomea.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä kahden eri Internet-sivuston kautta. Tämä mahdollisti vastaajien tavoittamisen ympäri Suomea. Kyselyyn vastasi 304 vastaajaa. Aineisto käytiin läpi mahdollisesti virheellisesti ymmärrettyjen kysymysten ja asiattomien vastauksien varalta. Yksi vastaaja poistettiin asiattomien vastauksien vuoksi, ja näin ollen lopullinen vastaajamäärä oli 303. Sähköisen kyselyn etuna oli, että kyselyn tulokset olivat suoraan siirrettävissä SPSS-tilasto-ohjelmaan, jolla minimoitiin virheiden tapahtuminen aineiston syöttämisessä ja käsittelyssä.

Luotettavuutta arvioidaan myös validiuden eli pätevyyden kannalta. Kun tutkimuksen validiutta tarkastellaan, pohditaan käytettyjen tutkimusmenetelmien kelpoisuutta: mittaavatko ne sitä mitä pitääkin. Tutkimusmenetelmät ja mittarit eivät aina vastaa todellisuutta, sillä tutkijan ja vastaajan käsitykset esimerkiksi kysymysten sisällöstä voi poiketa toisistaan, jolloin tuloksia ei voida pitää pätevinä (Hirsjärvi ym. 2009, 231- 232.)

Kyselystä saadut tulokset vastasivat asetettuihin opinnäytetyön tutkimusongelmiin. Kyselylomakkeen kysymykset kartoittivat vastaajien käsityksiä sekä kokemuksia raskauden aikana ratsastamisesta. Samoin selvitettiin vastaajien kohtaamaa suhtautumista äitiysneuvolassa sekä läheisten ja muiden harrastajien tahoilta. Lisäksi selvitettiin, millaista neuvontaa ja ratsastukseen liittyvää ohjausta äitiysneuvolassa oli tarjottu. Kysymykset oli ymmärretty hyvin, ainoastaan yksi vastaaja jouduttiin poistamaan aineistosta väärinymmärrettyjen kysymysten vuoksi.

Vastausten runsas määrä sekä laajasti kirjoitetut avoimet vastaukset kertoivat aiheen tärkeydestä ja vastaajien kiinnostuksesta aiheeseen. Opinnäytetyön luotettavuutta voi heikentää se, että kysely laitettiin samanaikaisesti kahdelle eri foorumille. Tällöin oli riski, että sama henkilö voi vastata kyselyyn useamman kerran. Tämä pyrittiin ehkäisemään kirjoittamalla selkeä saatekirje, jossa jokais-

ta kohderyhmään kuuluvaa pyydettiin vastaamaan kyselyyn vain yhden kerran. Aineiston tarkastelussa ei tullut esille, että sama vastaaja olisi vastannut kaksi kertaa.

Osiossa Ratsastus raskausaikana (kysymyksissä viisi, kuusi ja seitsemän) kar-  
toitettiin, kuinka usein vastaajat ovat ratsastaneet raskauden eri kolmanneksien  
aikana. Kysymyksissä ei ollut vastausvaihtoehtoa, joka sopisi ensimmäistä las-  
taan odottavalle, ja tämä heikentää osaltaan opinnäytetyön luotettavuutta. On  
mahdollista, että ensimmäistä lastaan odottavat ovat valinneet vaihtoehdon ”En  
ratsastanut lainkaan”, tai ovat arvioineet ratsastuksen määrää tulevaisuudessa.  
Kyselylomaketta suunniteltaessa tarkoitus oli, että ensimmäistä lastaan odotta-  
vat voisivat ohittaa kysymyksen. Tämä jäi kyselylomaketta sähköistäessä huo-  
mioimatta.

Ohjaus äitiysneuvolassa -osion ensimmäisenä kysymyksenä kysyttiin ”Keskus-  
telitko terveydenhoitajan kanssa ratsastusharrastuksestasi?” Kysymyksestä jäi  
puuttumaan jatkokysymys; mikäli vastaaja vastasi ”ei”, olisi ollut mielenkiintoista  
tietää vastaajan käsitys siitä, miksi vastaaja ei ollut keskustellut terveydenhoita-  
jan kanssa ratsastuksesta raskauden aikana.

Tutkimusta tehtäessä on tärkeää kunnioittaa vastaajien itsemääräämisoikeutta,  
osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja tutkimuksesta on pystyttävä kieltäyty-  
mään. Lisäksi vastaajille tulee antaa mahdollisuus esittää kysymyksiä, kieltäy-  
tyä antamasta tietojaan sekä keskeyttää tutkimus niin halutessaan. Myös vas-  
taajien anonymiteetti on tärkeää huomioida tutkimusta tehtäessä. Tutkimustu-  
loksia ei saa luovuttaa tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille, eikä vastaajien  
henkilöllisyys saa tulla ilmi tuloksissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen  
2009, 177,179.)

Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Se oli kaikkien halukkaiden tavoitetta-  
vissa keskustelufoorumeilla, ja vastaaminen oli mahdollista keskeyttää. Kyselyn  
saatekirjeessä mainittiin, että kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti  
ja anonymisti. Saatekirjeessä kehoitettiin ottamaan yhteyttä opinnäytetyön teki-



jöihin kysymysten ilmaantuessa. Yhtään yhteydenottoa ei kuitenkaan kyselyn aikana tullut. Sähköisen kyselylomakkeen etu on, ettei tutkimuksesta kerry paperimateriaalia, josta näkyisi mahdollisesti vastaajien nimi, sähköpostiosoite tai muut henkilötiedot. Kyselytutkimuksesta ei jäänyt mitään konkreettisesti tuhotavaa paperimateriaalia.

Heti opinnäytetyön alkuvaiheessa ilmeni eettinen ongelma toimeksiantajan löytymisessä tutkimukselle. Useaan järjestöön ja seuraan otettiin yhteyttä yhteistyön toivossa, mutta mikään taho ei pystynyt lähtemään mukaan projektiin suuresta kiinnostuksesta huolimatta. Tähän mainittiin syyksi se, etteivät kyseiset tahot halunneet ottaa kantaa siihen, onko ratsastus raskausaikana suositeltavaa ja turvallista vai ei. Opinnäytetyössä ei ole tarkoituksenmukaista eikä mahdollista ottaa kantaa ratsastuksen turvallisuuteen raskauden aikana, vaan tarkoitus on kartoittaa raskaana ratsastaneiden omia kokemuksia ja käsityksiä. Aikaisempaa tietoa raskauden aikaisesta ratsastamisesta ei ollut saatavilla suomeksi eikä englanniksi.

Kyselylomakkeessa kysyttiin mahdollisesti asioita, joista ei välttämättä ole uskallettu mainita ja keskustella neuvolassa. Sähköiseen kyselyyn on voinut olla helpompi vastata rehellisesti anonyyminä kuin keskustella asioista terveydenhoitajan vastaanotolla kasvotusten. On hyvin mahdollista, että vastauksista saatiin raskaana ratsastavista sellaista tietoa, jotka eivät äitiysneuvolassa ole tulleet ilmi.

### **7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet**

Opinnäytetyön tutkimustuloksista hyötyvät terveydenhoitajat ja raskaana olevat ratsastavat naiset, jotka pohtivat harrastuksensa turvallisuutta ja ovat mahdollisesti jääneet kaipaamaan lisätietoa aiheesta. Ratsastuksen harrastajamäärät ovat olleet jo viime vuosikymmenen runsaassa kasvussa, ja suurin osa harrastajista on aikuisia naisia. Kysymys ratsastamisen ja raskauden yhteensovittami-

sesta tulee varmasti monella harrastajalla ajankohtaiseksi jossakin elämän vaiheessa.

Tutkimusta voivat hyödyntää neuvoloissa työskentelevät terveydenhoitajat, raskaana olevat ratsastajat, raskautta suunnittelevat ratsastajat sekä kaikki lajista kiinnostuneet. Työllä voisi olla jatkokehitysmahdollisuus esimerkiksi aiheeseen erikoistuneena oppaana terveydenhuollon tai äitiysneuvoloiden käyttöön. Tutkimuksesta voisi kirjoittaa kaksi artikkelia: toisen terveydenhoitajille tarkoitettuun julkaisuun ja toisen lajin harrastajien lehteen. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia aktiivisesti liikuntaa harrastavien raskaana olevien naisten liikuntatottumuksia sekä raskauden vaikutusta liikkumiseen ja lajivalintoihin.

## Lähteet

- Alanen, A. 1999. Raskaus ja selkä. *Duodecim* 115(16), 1767-1772.
- Borodulin, K., Evenson, K., Wen, F., Herring, A. & Benson, A. 2008. Physical activity patterns during pregnancy. *Medicine and science in sport and exercise* 40 (11), 1901-1908.
- Boscaglia, N., Skouteris, H. & Wertheim, E. 2003. Changes in body image satisfaction during pregnancy: a comparison of high exercising and low exercising women. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology* 43, 41-45.
- Erkkola, R. 2011. Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: *Duodecim*, 178-183.
- Exadaktylos, A. K., Egli, S., Inden, P. & Zimmermann, H. 2002. Hoof kick injuries in unmounted equestrians. Improving accident analysis and prevention by introducing an accident and emergency based relational database. *Emergency medicine journal* 19, 573-575.
- Fyhr, A. & Virtanen, H. 2010. Raskaana olevien naisten mielipiteitä äitiysneuvolan antamasta ravitsemus- ja liikuntaneuvonnasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Göös, M. & Peltola, K. 2010. Raskauden aikaisen turvallisen liikunnan edistäminen äitiysneuvoloissa: odottavien äitien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaneuvonnasta. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, E. & Kallinen, T. 2000. Raskaus ja liikunta- Pohjoiskarjalaisten äitien äitiysneuvolasta saama liikunnallinen ohjaus ja heidän raskaudenaikaiset liikuntatottumukset. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Häkkinen, E. & Viitanen, J. 2009. Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia. Vaasa: Vudeka.
- Juhl, M., Andersen, P., Olsen, J., Madsen, M., Jørgensen, T., Nøhr, E. & Andersen, A.-M. 2007. Physical Exercise during Pregnancy and the Risk of Preterm Birth: A Study within the Danish National Birth Cohort. *American Journal of Epidemiology* 167(7), 1419-1426.
- Kaimio, T. 2004. Hevosen kanssa. Porvoo: WSOY.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 2013. Terveystarkastukset äitiysneuvolassa. Määräaikaisten terveystarkastusten käyntirunko. Teoksessa Klemetti, R. & Hakulinen - Viitanen, T. (toim.) *Äitiysneuvola-opas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan*. Opas 29/2013. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 102-107.
- Kriss, T. & Kriss, V. 1997. Equine-related neurosurgical trauma: a prospective series of 30 patients. *The journal of trauma and acute care surgery* 43, 97-99.

- Kyrklund, K. & Lemkow, J. 1996. Kyra ja ratsastuksen taito. EU: WSOY.
- Käypä hoito. 2013. Suositukset. Liikunta. Raskaus.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075#s30>. 1.10 2013.
- Lepistö, S. 2009. Äitien kokemuksia raskausajan liikunnasta ja äitiysneuvolan liikuntaohjauksesta. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Litmanen, K. 2007. Raskauden vaikutus naisen elimistöön. Raskauden aikaiset muutokset naisen elimistössä. Hengityselimistön muutokset. Teoksessa Paananen, U.K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen P. & Äimälä, A.-M. (toim.) Kätilötyö. Helsinki: Edita Publishing oy, 147-158.
- Madsen, M., Jørgensen, T., Jensen, M. L., Juhl, M., Olsen, J., Andersen, P.K. & Nybo-Andersen, A.M. 2007. Leisure time physical exercise during pregnancy and the risk of miscarriage: a study within the Danish National Birth Cohort. *An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* 114(11), 1419-1426.
- Niskanen, R., Lindahl, J., Mokka, R. & Korkala, O. 1994. Is horse riding a dangerous recreation for young girls? *Annales Chirurgiae Gynaecologiae* 83, 225-228.
- Nuutila, M. 2011. Äitiyshuolto. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naisten taudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim, 352-359.
- Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti: Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOY pro.
- Pulkkinen, M. & Virranniemi, M. 2012. VAUHTIA ODOTUKSEEN! Liikunta raskauden aikana opaslehtinen Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskuksen neuvoloihin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Raudaskoski, T. 2011. Monisikiöinen raskaus. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim, 428-434.
- Rauramo, I. 2012. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti naisurheilijalla. Raskaus ja urheilu. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 237-240.
- Sariola, A. & Tikkanen, M. 2011. Synnytysopilliset perustiedot ja taidot. Normaali raskaus. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim, 308-314.
- Sikstus, S. 2011. Ratsastustallien aikuiset tuntiratsastajat. Helsingin Yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Suomen Hevostietokeskus ry. 2014. Hevosen painon määrittäminen. <http://www.hevostietokeskus.fi/index.php?id=840&kieli=3>. 20.5.2014.
- Suomen kuntoliikuntaliitto. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/89bd83e4ba0c55cf3a853701819be9f9/1382466818/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus\\_aikuiset\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/89bd83e4ba0c55cf3a853701819be9f9/1382466818/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf). 4.10 2013.

- Suomen ratsastajainliitto ry. 2013a. Ratsastus on merkittävä liikunta- ja urheilulaji. [http://www.ratsastus.fi/ratsastus\\_kasvattaa\\_suosiotaan](http://www.ratsastus.fi/ratsastus_kasvattaa_suosiotaan). 4.10 2013.
- Suomen ratsastajainliitto ry. 2013b. Lajit. <http://www.ratsastus.fi/lajit>. 3.10 2013.
- Suomen ratsastajainliitto ry. 2013c. Suomi ratsailla: Tietoa ja tilastoja. <http://www.ratsastus.fi/tilastotietoa>. 4.10 2013.
- Suomen ratsastajainliitto ry. 2013d. Ratsastus liikuntamuotona. <http://www.ratsastus.fi/ratsastusliikuntana>. 4.10 2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Perinataalitulasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2011. [http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2012/Tr20\\_12.pdf](http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2012/Tr20_12.pdf). 24.9 2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Lastenneuvolakäsikirja. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/lastenneuvola-fi/perusteet/jarjestelma/historia](http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/perusteet/jarjestelma/historia). 26. 9 2013.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Thomas, K. E., Anest, J. L., Gilchrist, J. & Bixby-Hammet, D. M. 2006. Non-fatal horse related injuries treated in emergency departments in the United States, 2001 - 2003. *British journal sports medicine* 40, 619-626.
- Thompson, J. & Von Hollen, B. 1996. Causes of horse-related injuries in a rural western community. *Canadian Family Physician* 42, 1103-1109.
- Tomić, V., Sporiš, G., Tomić, J., Milanović, Z., Zigmundovac-Klaić, D. & Pantelić, S. 2013. The effect of maternal exercise during pregnancy on abnormal fetal growth. *Croatian Medical Journal* 54(4), 362–368.
- UKK-instituutti. 2011. Liikunta raskauden aikana. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikunta\\_raskauden\\_aikana](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikunta_raskauden_aikana). 1.10 2013.
- Väyrynen, P. 2007. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Raskauden ajan muutokset. Teoksessa Paananen, U.-K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A.-M. (toim.) *Kätilötyö*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 174-181.
- Zhang, X., Decker, A., Platt, R. & Kramer, M. 2008. How big is too big? The perinatal consequences of fetal macrosomia. *American Journal of Obstetrics & Gynaecology* 198(5), 517.e1-517.e6.
- Åkerman, P. & Aukee, P. 2011. Potilasohje omatoimiseen harjoitteluun. *Duodecim. Terveyskirjasto*. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=nix00565](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00565). 28. 11 2013.

Hyvä vastaaja,

olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Karelia-Ammattikorkeakoulusta ja teemme opin-  
näytetyötä aiheesta ratsastus raskaudenaikaisena liikuntamuotona. Tarkoituksenamme  
on kartoittaa raskaana ratsastavien tai ratsastaneiden äitien kokemuksia ja käsityksiä  
ratsastamisesta raskauden aikana, sekä selvittää äitiysneuvolassa annetun liikunnan oh-  
jeistuksen riittävyttä ratsastajan näkökulmasta.

Vastaajan harrastushistorian pituudella ei ole merkitystä; oletpa aloittelija tai ammatti-  
lainen, vastauksesi on meille yhtä arvokas. Vastaavanlaista tutkimusta ei Suomessa ole  
aikaisemmin tehty, joten kattavan aineiston saaminen on meille ensiarvoisen tärkeää.

Linkki kyselyyn sijaitsee kahdella eri internetsivustolla, Hevostalli.netin keskustelufoo-  
rumilla, sekä Vauva.fi-sivustolla. Pyydämme Sinua vastaamaan vain yhden kerran kyse-  
lyyn tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi.

Kyselyn täyttämiseen menee noin 10 minuuttia.

Lämpimät kiitokset mielenkiinnostasi tutkimustamme kohtaan!

Ystävällisin terveisin

Terveydenhoitajaopiskelijat

Jenni Miettinen ja Krista Rahomäki

Jos Sinulla herää lisäkysymyksiä tutkimukseemme liittyen, voit ottaa meihin yhteyttä  
sähköpostiosoitteeseen: krista.rahamaki@edu.karelia.fi

RATSASTUS RASKAUSAJAN LIIKUNTANA – Raskaana ratsastaneiden kokemuk-  
sia ratsastuksesta ja äitiysneuvoloiden liikunnan ohjaamisesta

**KYSELYLOMAKE**

Valitse sopiva vaihtoehto ja/tai kirjoita vastauksesi varatuille vastausviivoille.

**TAUSTATIEDOT**

1. Minkä ikäinen olet?

1. alle 18 vuotta
2. 18–24
3. 25- 30
4. 31–36
5. yli 36 vuotta

2. Missä asut tällä hetkellä?

1. Uudellamaalla
2. Varsinais-Suomessa
3. Satakunnassa
4. Kanta-Hämeessä
5. Pirkanmaalla
6. Päijät-Hämeessä
7. Kymenlaaksossa
8. Etelä-Karjalassa
9. Etelä-Savossa
10. Pohjois-Savossa
11. Pohjois-Karjalassa
12. Keski-Suomessa
13. Etelä-Pohjanmaalla
14. Pohjanmaalla
15. Keski-Pohjanmaalla

16. Pohjois-Pohjanmaalla

17. Kainuussa

18. Lapissa

19. Ahvenanmaalla

20. Ulkomailla

3. Oletko tällä hetkellä raskaana?

1. kyllä, viikolla\_\_\_\_\_

2. en

4. Oletko koskaan kokenut keskenmenon ratsastusharrastuksesi aikana?

1. kyllä, viikolla\_\_\_\_\_

2. en

3. en osaa sanoa

5. Montako lasta sinulla on entuudestaan?

1. odotan esikoistani

2. 1 lapsi

3. 2-3 lasta

4. 4 tai useampi

5.1 Jos sinulla on lapsi/lapsia, millä raskausviikolla synnytit edellisen lapsesi?

1. viikoilla 37–42

2. viikoilla 34–36

3. viikoilla 28–33

4. ennen 28. raskausviikkoa

5. en osaa sanoa



**RATSASTUS RASKAUSAIKANA**

1. Kuinka kauan olet harrastanut ratsastusta ennen raskautta?

1. alle vuoden
2. 1-5 vuotta
3. 6-10 vuotta
4. yli 10 vuotta
5. en osaa sanoa

2. Arvioi mille viikoille olet ratsastanut/ratsastit ollessasi raskaana?

---

2.1. Jos luovuit ratsastuksesta raskausaikana, voitko kertoa miksi?

---

---

---

2.2 Mikä oli tärkein syy sille, että olet jatkanut/jatkoit ratsastusta raskausaikana?

---

---

---

---

3. Kuinka tärkeänä pidät ratsastuksen osuutta elämässäsi?

1. erittäin tärkeänä
2. melko tärkeänä
3. en tärkeänä enkä samantekevänä
4. en kovin tärkeänä
5. en lainkaan tärkeänä

4. Kuinka tärkeänä pidät/pidit ratsastusta raskausaikana?
  1. erittäin tärkeänä
  2. melko tärkeänä
  3. en tärkeänä enkä samantekevänä
  4. en kovin tärkeänä
  5. en lainkaan tärkeänä
  
5. Kuinka usein ratsastat/ratsastit ollessasi raskaana **1. kolmanneksen** aikana?
  1. en ratsastanut lainkaan
  2. 1-3 kertaa kuukaudessa
  3. 1-2 kertaa viikossa
  4. 3-5 kertaa viikossa
  5. useammin kuin 5 kertaa viikossa
  6. en osaa sanoa
  
6. Kuinka usein ratsastat/ratsastit ollessasi raskaana **2. kolmanneksen** aikana?
  1. En ratsastanut lainkaan
  2. 1-3 kertaa kuukaudessa
  3. 1-2 kertaa viikossa
  4. 3-5 kertaa viikossa
  5. useammin kuin 5 kertaa viikossa
  6. en osaa sanoa
  
7. Kuinka usein ratsastat/ratsastit ollessasi raskaana **viimeisen kolmanneksen** aikana?
  1. en ratsastanut lainkaan
  2. 1-3 kertaa kuukaudessa
  3. 1-2 kertaa viikossa
  4. 3-5 kertaa viikossa
  5. useammin kuin 5 kertaa viikossa
  6. en osaa sanoa

8. Kuinka pitkiä aikoja ratsastat/ratsastit kerrallaan **1. kolmanneksen** aikana?
1. en ratsastanut lainkaan
  2. 30 minuuttia tai alle
  3. 30–60 minuuttia
  4. 1-2 tuntia
  5. enemmän kuin 2 tuntia
  6. en osaa sanoa
9. Kuinka pitkiä aikoja ratsastat/ratsastit kerrallaan **2. kolmanneksen** aikana?
1. en ratsastanut lainkaan
  2. 30 minuuttia tai alle
  3. 30–60 minuuttia
  4. 1-2 tuntia
  5. enemmän kuin 2 tuntia
  6. en osaa sanoa
10. Kuinka pitkiä aikoja ratsastat/ratsastit kerrallaan **viimeisen kolmanneksen** aikana?
1. en ratsastanut lainkaan
  2. 30 minuuttia tai alle
  3. 30–60 minuuttia
  4. 1-2 tuntia
  5. enemmän kuin 2 tuntia
  6. en osaa sanoa
11. Missä harrastit/harrastit ratsastusta?
1. ratsastuskoululla
  2. vuokrahevosella kotitalilla/vuokratallilla
  3. omalla hevosella kotitalilla
  4. omalla hevosella vuokratallilla
  5. jossain muualla, missä? \_\_\_\_\_
  6. en osaa sanoa

12. Millaista ratsastusta harrastat/harrastit eniten ollessasi raskaana? Valitse yksi.

1. maastoratsastusta

2. esteratsastusta

3. kouluratsastusta

4. vikellystä

5. jotakin muuta, mitä? \_\_\_\_\_

13. Jos olet jo synnyttänyt, kuinka pian jatkoit ratsastamista synnytyksen jälkeen?

1. en ole jatkanut ratsastusta

2. 1-4 viikkoa synnytyksen jälkeen

3. 1-2 kuukautta synnytyksen jälkeen

4. 3-5 kuukautta synnytyksen jälkeen

5. 6 kuukautta tai kauemmin synnytyksen jälkeen

6. en osaa sanoa

#### RATSASTUKSEEN SUHTAUTUMINEN

1. Miten läheisesi ja ystäväsi suhtautuivat ratsastamiseesi raskauden aikana?

1. sain paljon tukea ja kannustusta

2. sain hieman tukea ja kannustusta

3. en saanut tukea ja kannustusta, enkä myöskään vastustusta

4. sain hieman vastustusta

5. sain paljon vastustusta

6. en osaa sanoa

2. Miten neuvolat suhtautuivat ratsastamiseesi raskauden aikana?

1. sain paljon tukea ja ohjeistusta

2. sain hieman tukea ja ohjeistusta

3. en saanut tukea ja ohjeistusta, enkä myöskään vastustusta

4. sain hieman vastustusta

5. sain paljon vastustusta

6. en osaa sanoa

3. Miten muut ratsastajat suhtautuivat ratsastamiseesi raskauden aikana?

1. sain paljon tukea ja kannustusta

2. sain hieman tukea ja kannustusta

3. en saanut tukea ja kannustusta, enkä myöskään vastustusta

4. sain hieman vastustusta

5. sain paljon vastustusta

6. en osaa sanoa

4. Muuttuiko suhtautumisesi ratsastukseen varovaisemmaksi raskauden aikana?

1. suhtautumiseni ei muuttunut (siirry OHJAUS-osioon)

2. suhtautumiseni muuttui hieman

3. suhtautumiseni muuttui paljon

4. suhtautumiseni muuttui merkittävästi

5. en osaa sanoa

5. Jos koit suhtautumisesi ratsastukseen muuttuneen raskauden aikana, voitko kertoa miten se muuttui?

---

---

---

---

---

#### OHJAUS ÄITIYSNEUVOLASSA

1. Keskustelitko terveydenhoitajan kanssa ratsastusharrastuksestasi?

1.kyllä

2. en

2. Koitko saavasi riittävästi liikunnan ohjausta ratsastamiseen liittyen äitiysneuvolasta?

- 1.kyllä
2. en
3. en osaa sanoa

3. Olisitko kaivannut lisätietoja?

- 1.kyllä
- 2.en (siirry kysymykseen numero 4)
3. en osaa sanoa

3.1 Jos olisit kaivannut lisätietoja, millaista lisäohjausta jäit kaipaamaan?

---

---

---

4. Koitko saavasi uutta tietoa ratsastuksen harrastamiseen raskausaikana äitiysneuvolasta?

1. kyllä
- 2.en
3. en osaa sanoa

5. Keneltä sait liikunnan ohjausta raskausajan liikunnan harrastamiseen?

1. terveydenhoitajalta
2. lääkäriltä
3. läheisiltä
4. kirjoista
5. internetistä
6. televisiosta
7. jostain muualta, mistä? \_\_\_\_\_

6. Koitko äitiysneuvolan liikunnanohjauksen motivoivaksi?

- 1.kyllä
- 2. en
- 3. en osaa sanoa

7. Huomioitiinko ratsastusharrastustasi äitiysneuvolan liikunnanohjauksessa mielestäsi riittävästi?

- 1.kyllä
- 2.ei
- 3.en osaa sanoa

8. Koitko äitiysneuvolan liikunnanohjauksen tukeneen ratsastusharrastustasi raskauden aikana?

- 1.kyllä
- 2.en
- 3.en osaa sanoa

9. Vaikuttiko saamasi liikunnanohjaus ratsastamiseesi?

- 1.kyllä
- 2.ei
- 3.en osaa sanoa

10. Jos saamasi liikunnanohjaus vaikutti ratsastamiseesi, voitko kuvailla lyhyesti miten?

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSESTASI!**

Raskaana ratsastaneiden (n=303) vastaukset kysymykseen ”Missä asut tällä hetkellä?”

Missä asut tällä hetkellä?	%	n
Uusimaa	23,8	72
Pirkanmaa	8,9	27
Varsinais-Suomi	7,9	24
Keski-Suomi	7,3	22
Pohjois-Karjala	6,9	21
Pohjois-Pohjanmaa	6,9	21
Pohjois-Savo	5,6	17
Etelä-Pohjanmaa	4,6	14
Etelä-Savo	4,3	13
Päijät-Häme	3,6	11
Kymenlaakso	3,6	11
Etelä-Karjala	3,6	11
Kanta-Häme	3,6	11
Satakunta	3	9
Kainuu	2	6
Lappi	1,7	5
Ulkomaat	1,3	4
Pohjanmaa	1	3
Keski-Pohjanmaa	0,3	1



Raskaana ratsastaneiden vastaukset kysymykseen ”**Missä harrastit ratsastusta raskausaikana?**” Vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon.

<b>Missä harrastit ratsastusta raskausaikana</b>	<b>%</b>
Omalla hevosella kotitalilla	38,6 %
Omalla hevosella vuokratallilla	27,7 %
Ratsastuskoululla vuokrahevosella	24,1 %
Vuokratallilla tai kotitalilla vuokrahevosella	18,8 %
Muualla ratsastaneita	9,9 %

**Muualla ratsastusta harrastaneita** oli 9,9 % vastaajista. He kertoivat ratsastaneensa töissä tai ratsuttaneensa muiden hevosia (n=12), ratsastaneensa ystävän tai tutun hevosia (n=15), ratsastaneensa valmennustallilla tai pienryhmätunneilla (n=3), olleensa Islannissa vaelluksella (n=1) tai ratsastaneensa omalla hevosellaan ylläpitäjän kotona (n=1).

Raskaana ratsastaneiden (n=303) vastaukset kysymykseen ”**Millaista ratsastusta harrastat/harrastit eniten ollessasi raskaana?**”

<b>Millaista ratsastusta harrastat/harrastit eniten ollessasi raskaana</b>	<b>%</b>
Kouluratsastusta	54,1 %
Maastoratsastusta	32,3 %
Jokin muu ratsastuslaji	8,6 %
Esteratsastusta	5 %
Yhteensä	100 %

**Jotakin muuta lajia** harrasti 8,6 % vastaajista. Muita lajeja olivat muun muassa laukkatreeni (n=1), monte eli ravihevosten valmennus ratsailla (n=3), pelkkä käynti eli kävely hevosen kanssa (n=2) ja lännenratsastus (n=3). Lajeja sekaisin harrasti kaksi vastaajaa.

**Ratsastuspaikat ja -tavat, ja ohjauksen riittävyys paikkakunnittain** Liite 3 2(2)

Ristiintaulukko raskaana ratsastaneiden (n=202) kokemuksista liittyen **äitiys-**neuvolan liikunnan ohjauksen riittävyyteen paikkakunnittain.

	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
<b>Uusimaa</b>	(n=16)	(n=33)
<b>Varsinais-Suomi</b>	(n=7)	(n=8)
<b>Satakunta</b>	(n=1)	(n=5)
<b>Kanta-Häme</b>	(n=3)	(n=3)
<b>Pirkanmaa</b>	(n=13)	(n=9)
<b>Päijät-Häme</b>	(n=3)	(n=3)
<b>Kymenlaakso</b>	(n=4)	(n=3)
<b>Etelä-Karjala</b>	(n=4)	(n=3)
<b>Etelä-Savo</b>	(n=2)	(n=6)
<b>Pohjois-Savo</b>	(n=6)	(n=5)
<b>Pohjois-Karjala</b>	(n=9)	(n=3)
<b>Keski-Suomi</b>	(n=8)	(n=9)
<b>Etelä-Pohjanmaa</b>	(n=6)	(n=2)
<b>Pohjanmaa</b>	(n=0)	(n=2)
<b>Keski-Pohjanmaa</b>	(n=0)	(n=0)
<b>Pohjois-Pohjanmaa</b>	(n=6)	(n=7)
<b>Kainuu</b>	(n=2)	(n=3)
<b>Lappi</b>	(n=1)	(n=3)
<b>Ulkomaat</b>	(n=3)	(n=1)
<b>Yhteensä</b>	(n=94)	(n=108)