



**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# LIIKKEELLE OMAA KEHOA KUUNNELLEN

Opas synnytyksen jälkeiseen liikuntaan

TEKIJÄ/T: Helga Jakola  
Sini Järnström  
Ira Tahkola

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Helga Jakola, Sini Järleström, Ira Tahkola	
Työn nimi Liikkeelle omaa kehoa kuunnellen – Opas synnytyksen jälkeiseen liikuntaan	
Päiväys	8.11.2017
Sivumäärä/Liitteet	36/11
Ohjaaja(t) Ritva Pirinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Siilinjärven kunta	
Tiivistelmä	
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa liikuntaopas synnyttäneille naisille. Työn tavoite oli välittää tuoreille äideille tietoa synnytyksestä palautumisesta, opettaa heidät kuuntelemaan kehoaan ja liikkumaa kehoaan kuunnellen. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Siilinjärven kunta ja yhteyshenkilönä Siilinjärven terveyskeskuksen fysioterapeutti.</p> <p>Raskaus ja synnytys muuttavat naisen kehoa ja synnytyksestä palautuminen tapahtuu jokaisella yksilöllisesti. Liikunta edistää synnytyksestä palautumista ja sillä on tutkitusti monenlaisia positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Nykyaikana media luo äideille paineita palautua raskaudesta ja synnytyksestä mahdollisimman nopeasti, ja siksi oppaan näkökulmaksi valittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa oman kehon kuuntelun opettelu ja sen ehdoilla liikunnan aloittaminen. Liikunnan sekä kehotietoisuusharjoitusten avulla opimme kuuntelemaan kehoamme ja tunnistamaan sen tarpeet, jolloin liikunnasta tulee mielekästä ja turvallista, eikä se tunnu pakolliselta suorittamiselta.</p> <p>Oppaassa korostettiin liikunnan positiivisia vaikutuksia ihmisen keholle sekä mielelle. Oppaassa on ohjeita liikunnan aloittamiselle synnytyksen jälkeen sekä harjoitteita lantionpohjan ja keskivartalon lihasten vahvistamiseksi ja kehotietoisuuden lisäämiseksi. Ohjeet sekä harjoitteet valittiin teorian pohjalta.</p> <p>Opas oli arvioitavana toimeksiantajalla ja muutamalla ulkopuolisella henkilöllä ja siihen tehtiin komentojen perusteella joitain sisällöllisiä muutoksia. Opasta voi jakaa kaikille synnyttäneille naisille. Toimeksiantaja käyttää opasta hyödyksi työssään synnyttäneiden naisten ohjaamisessa.</p>	
Avainsanat Äitiys, hyvinvointi, kehontuntemus, liikunta	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Helga Jakola, Sini Järström, Ira Tahkola			
Title of Thesis Listen to your body – guide about exercising after giving birth			
Date	8.11.2017	Pages/Appendices	36/11
Supervisor(s) Ritva Pirinen			
Client Organisation /Partners City of Siilinjärvi			
<p><b>Abstract</b></p> <p>The purpose of this thesis was to produce a written guide about exercising after giving birth for the use of the city of Siilinjärvi. The aim of this thesis was to give information about postpartum recovery and exercise and teach new moms to listen to their bodies and support their well-being.</p> <p>Pregnancy and giving birth changes the body and the recovery from giving birth happens individually. Exercising is an important part of the recovery process after giving birth and many studies show that exercising has many positive effects on our well-being. The media gives pressure to recover from the delivery as soon as possible and that is why we chose the theme of listening one's body and mind. With the body awareness exercises we learn how to listen to our bodies.</p> <p>In the produced guide, we have instructions about postpartum exercise in general and instructed exercises to strengthen the pelvic floor and body awareness. The instructions and exercises for the guide were chosen based on the medical researches and literature. The patient guide was evaluated by the physiotherapist of City of Siilinjärvi and some outsiders. Based on the evaluation some changes were made. The guide can be distributed to all women given birth. The physiotherapist can use the guide for instructing women after giving birth.</p>			
<p><b>Keywords</b> Motherhood, well-being, body and mind, exercise</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	PSYKOFYYSINEN IHMINEN.....	6
2.1	Minäkäsitys ja kehonkuva .....	6
2.2	Asentotunto ja ryhti .....	6
2.3	Äidin hyvinvointi .....	7
2.4	Synnytyksen jälkeinen masennus .....	7
3	MUUTOKSET RASKAUDEN AIKANA.....	8
3.1	Raskausajan tuntemukset.....	8
3.2	Kohtu, lantionpohja ja vatsalihakset .....	8
3.3	Tuki- ja liikuntaelimityö .....	9
4	LIIKUNNAN VAIKUTUS.....	11
4.1	Liikunnan vaikutus kehoon .....	11
4.2	Liikunnan vaikutus mieleen.....	12
5	LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN .....	13
5.1	Liikuntasuosituksset.....	13
5.2	Vatsa- ja lantionpohjan lihasten harjoittaminen.....	15
5.3	Kehonhuolto ja rentoutus .....	16
5.4	Kehontuntemuksen harjoittaminen.....	17
6	LIIKKEELLE OMAA KEHOA KUUNNELLEN - OPPAAN TOTEUS.....	18
6.1	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	18
6.2	Oppaan arviointi .....	18
7	POHDINTA.....	20
7.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	20
7.2	Ammatillinen kasvu .....	21
	LÄHTEET .....	22
	LIITE 1: KUVAUSLUPA .....	25
	LIITE 2: LIIKKEELLE OMAA KEHOA KUUNNELLEN OPAS .....	26

## 1 JOHDANTO

Raskauden ja synnytyksen aikana naisen kehossa tapahtuu monenlaisia muutoksia (Sariola ja Tikkanen 2011, 310). Raskaus jättää aina jälkiä naisen kehoon ja muuttaa naisen kehonkuvaa. Lisäksi naisen elämä muuttuu huomattavasti hänen tullessaan äidiksi. Media antaa koko ajan lisää informaatiota siitä, kuinka naisen tulisi mahdollisimman nopeasti palautua entisiin mittoihinsa raskauden jälkeen, vaikka äidin tulisi olla ylpeä muutuneesta vartalostaan. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, 29-31; Rautaparta 2010, 145-150.)

Synnytyksen jälkeinen liikunta edistää synnytyksestä palautumista monella tavalla ja liikunta on merkittävä tekijä äidin hyvinvoinnin kannalta levon ja oikeanlaisen ravitsemuksen ohella. Liikunta parantaa unen laatua sekä mielialaa, kohentaa kestävyyskuntoa, vahvistaa kehoa ja auttaa jaksamaan vauva-arjessa paremmin. Liikunnan aloittaminen ja liikunnan määrä synnytyksen jälkeen ovat aina yksilöllistä. Liikunta tulisi aloittaa omaa kehoa kuunnellen sekä oman jaksamisen mukaan. (Päivän-sara 2013, 141; Stenman 2016, 121-122.) Kehontuntemusharjoitusten avulla oman kehon hallinta ja tietoisuus omasta kehosta kehittyvät. Kehonhallinta ja hyvä kehontuntemus ovat yhteydessä hyvään itsetuntoon ja itsetuntemukseen. Kehontuntemusharjoitukset ovat tärkeässä osassa synnytyksen jälkeisessä liikunnassa ja niitä tulisi tehdä säännöllisesti muun liikunnan lisäksi. (Herrala ym. 2008, 127; Stenman 2016, 47, 152.)

Opinnäytetyömme on kehittämistyö. Kehittämistyön tarkoituksena oli tehdä liikuntaopas synnyttä-neille naisille. Opinnäytetyömme tavoitteena on välittää tuoreille äideille tietoa synnytyksestä palau-tumisesta ja kannustaa heitä liikkumaan omaa kehoaan kuunnellen. Työn toimeksiantajana toimi Siilinjärven kunta. Valmiin aiheen kehittämistyöllemme saimme Siilinjärven terveyskeskukselta. Ter-veyskeskuksen palveluihin kuuluu muun muassa lääkärin ja hoitajien vastaanottopalvelut, mielenvi-reyspalvelut, työterveyspalvelut sekä kuntoutuspalvelut. Olimme yhteydessä kuntoutuspalveluiden fysioterapeuttiin, joka toi esille oman huolensa synnyttäneiden naisten liikunnasta ja kiireestä päästä raskautta edeltävään kuntoon mahdollisimman nopeasti. Yhdessä Siilinjärven terveyskeskuksen fy-sioterapeutin kanssa valitsimmekin oppaan näkökulmaksi oman kehon kuuntelun. Tuottamaamme opasta toimeksiantaja voi käyttää apuna ohjatessaan synnyttäneitä naisia.

## 2 PSYKOFYYSINEN IHMINEN

Ihmisen olemassaoloa voidaan tarkastella Jacques Dropsyn mukaan neljän eri tason perusteella. Dropsy käyttää ihmisestä vertauskuvana hevosen vetämää vaunua, jonka kyydissä istuu isäntä ja ajuri. Hevonen kuvastaa ihmisen fysiologista tasoa, vaunut fyysistä, isäntä eksistentiaalista, ja ajuri psykologista tasoa. Tämä kuvastaa hyvin sitä, että ihmisen hyvinvointi ja toimintakyky eivät perustu pelkästään fyysiseen kuntoon. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, 22-24.)

### 2.1 Minäkäsitys ja kehonkuva

Minäkäsityksellä tarkoitetaan kokemusta ja tietoista kuvaa itsestä. Minäkäsitys on tärkeä osa ihmisen toimintakykyisyyttä, sillä sen perusteella valitaan tapa, millä selviydytään sekä fyysisistä että psyykkisistä haasteista. Hyvä minäkäsitys tuo ihmiselle tunteen siitä, että elämä on hallinnassa. (Herrala ym. 2008, 42.) Tärkeää minäkäsitykselle on oman kehonsa tunnistaminen, eli fyysinen minä. Fyysisistä minäkuvaa tiedostetaan monien eri aistien, kuten proprioseptiikan eli kosketuksen ja vestibulaaritiedon eli tasapainoelimien kautta kulkevien tietojen avulla. (Herrala yms. 2008, 45.) Kehon ja mielen yhteneväisyyttä kuvastaa hyvin se, kuinka tunteet välittyvät esimerkiksi ihmisen kasvoilta, vaikuttavat kehon eri osiin ja asentoihin (Herrala ym. 2008, 37).

Kehonkuvalla tarkoitetaan käsityksiä, kokemuksia ja havaintoja, joita ihminen tunnistaa itsestään. Kehonkuvan muodostumiseen liittyy useita tekijöitä, kuten terveys, emotionaaliset kokemukset, sosiaalinen palaute, kognitiiviset, ja biologissensoriset tekijät, erilaiset kokemukset omasta ruumiista sekä oman ruumiin muisti. Biologissensorisilla tekijöillä tarkoitetaan pitkälti perimään liittyviä tekijöitä. Sosiaalinen palaute on sen sijaan ulkopuolelta tulevaa, ja auttaa ihmistä tunnistamaan ja löytämään oman paikkansa yhteisöissä. Terveuden kohdatessa muutoksia myös kehonkuva usein muuttuu. Esimerkiksi kipu vaikuttaa usein kehonkuvaan. Kehonkuvaa syvällisempää ja kokonaisvaltaisempaa itsensä tiedostamista, ymmärrystä, hallintaa ja hahmottamista kutsutaan kehotietoisuudeksi. (Herrala ym. 2008, 29-31.)

### 2.2 Asentotunto ja ryhti

Ihmisen asento muodostuu hengityksen, eleiden ja ilmeiden, liikkeen, ajatusten ja mielialan sekä tunteiden vuorovaikutuksesta. Tasapainoinen asento mukautuu joustavasti elämän eri tilanteisiin ja muutoksiin. (Herrala ym. 2008, 88-90.) Asentotunto ja -aisti koostuvat lihasten, nivelten ja jänteiden reseptoreista sekä sisäkorvan tasapainoreseptorista. Niiden avulla aistimme kehomme asennon, sen muutokset sekä liikkeen. (Terveyskirjasto 2016.) Pystyasento eli ryhti on tasapainossa silloin, kun luotisuora kulkee ulomman kehräsluun edestä, polvilumpion takaa, lantion ja olkapään kautta korvan eteen. Takaa- ja edestäpäin katsottuna asento on tasapainossa, kun kehon keskiliinjan molemmin puolin vartalomme on symmetrisesti. (Herrala ym. 2008, 91-92.) Hyvä ryhti on taloudellinen, sen ylläpito on vaivatonta eikä se aiheuta ylimääräistä kuormitusta kehollemme (Aalto 2008, 95). Hyvä asento ja lihastasapaino mahdollistavat vapaan hengityksen. Hengityksellä on vaikutusta asentoomme, sillä jos jostain syystä hengitys ei kulje normaalisti, vaikuttaa se rintakehän, hartioiden, selän ja lantion joustavuuteen sekä asentoon. (Herrala ym. 2008, 80.)

Tunne-elämämme ja kokemuksemme voivat muokata asentoamme ja tapaamme liikkua niin, että meille kehittyy oma asentomalli (Herrala ym. 2008, 98-99). Kehossamme on myös kireyteen ja veltouteen taipuvaisia lihasryhmiä, joiden kireyttä yksipuolinen kuormitus ja yksipuoliset asennot edesauttavat (Aalto 2008, 95). Esimerkiksi vauvan kantaminen sekä imettäminen samassa asennossa ja vaunujen työntäminen huonossa ryhdissä vaikuttavat asentoomme ja huonosta, epätasapainoisesta ryhdistä voi tulla tapa. Tietoinen asennon ja kehon tuntemuksen havainnointi voi auttaa ryhdin ja asennon korjaamisessa tasapainoisemmaksi. Omaa asentoa tarkastellessa on kiinnitettävä huomiota mahdollisiin kipuihin tai särkyihin, hengitykseen ja siihen, miltä oma asento tuntuu. (Stenman 2016, 154.)

### 2.3 Äidin hyvinvointi

Naisen elämä muuttuu huomattavasti hänen tullessaan äidiksi. Media antaa koko ajan lisää informaatiota siitä, kuinka voi mahdollisimman nopeasti palautua entisiin mittoihinsa raskauden jälkeen, vaikka äidin tulisi olla ylpeä vartalostaan. Vartalosta, joka on ensin kasvattanut sisällään uutta elämää yhdeksän kuukauden ajan, ja sitten synnyttänyt sen itsestään ulos valtavalla voimalla. (Rautaparta 2010, 149-150.) Sekä vauvan että äidin tärkein asia ensimmäisinä kuukausina äidin synnytyksen jälkeen on äidin jaksaminen. (Malmi 2009, 8.) Äidin hyvinvoinnista huolehtiminen korostuu, sillä hyvinvoiva äiti jaksaa myös paremmin hoitaa lastaan. Pienen lapsen kanssa on hyvä pyrkiä löytämään yksinkertaisia sekä paremmin elämäntilanteeseen sopivia keinoja hyvinvointiin.

### 2.4 Synnytyksen jälkeinen masennus

Synnytyksen jälkeen äiti saattaa sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Suomessa synnytyksen jälkeistä masennusta arvioidaan esiintyvän 9–16 prosentilla synnyttäneistä naisista. (Klemetti ja Hakulinen-Viitanen 2013, 274.) Synnytyksen jälkeistä masennusta yleisempää on niin sanottu synnytyksen jälkeinen herkistyminen ”baby blue”, jota ilmenee jopa 80 prosentilla synnyttäneistä naisista. (Perheentupa 2011.) Masennuksessa on laaja kirjo erilaisia oireita, kuten itkuisuus, mielialan huononeminen, toimintakyvyn heikkeneminen ja jopa itsetuhoiset ajatukset. Yleensä masennus helpottaa muutaman kuukauden kuluttua, mutta synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa myös pitkäkestoiseen masennukseen. (Klemetti ja Hakulinen-Viitanen 2013, 274.) Synnytyksen jälkeistä masennusta hoidetaan samalla tavalla, kuten mitä tahansa masennusta. Ainoastaan lääkityksessä on otettava huomioon mahdollinen imettäminen. (Perheentupa 2011.) On tutkittu, että aikaisemmin masennusta sairastaneilla naisilla on suurempi riski sairastua masennukseen myös synnytyksen jälkeen (Altshuler 2017). Liikunta toimii sekä masennuksen ehkäisyssä ja lisänä masennuksen hoitoja. Erityisesti lievään masennukseen liikunnalla on tutkitusti vaikutusta. (Käypä hoito 2016.)

### 3 MUUTOKSET RASKAUDEN AIKANA

Raskaana olevan naisen elimistössä tapahtuu lukuisia fysiologisia ja biokemiallisia muutoksia, joiden tarkoituksena on sopeuttaa elimistö raskauteen ja valmistella synnytykseen (Sariola ja Tikkanen 2011, 310). Suurimmat fysiologiset muutokset tapahtuvat lantion alueella (Rautaparta 2010,39).

#### 3.1 Raskausajan tuntemukset

Raskauden tuomiin muutoksiin naisen elimistö sopeutuu monin eri tavoin. Elämänrytmi hidastuu ja uni-valverytmi sekä ruokailutottumukset saattavat muuttua. Yleensä odotusajan uuvuttavimmat kuu-kaudet ovat kolme ensimmäistä. Alkuraskaudesta johtuva väsymys on tervettä, sillä se johtuu naisen elimistössä tapahtuvasta uuden alun luomisesta. (Rautaparta 2010, 15.)

Raskausajan hormonit herkistävät haju- ja makuaistia aiheuttaen monille pahoinvointia. Muutokset hormonaalitoiminnassa vaikuttavat myös mielentiloihin. Hormonaalitoiminnasta johtuen odottava äiti voi reagoida tavallista herkemmin maailmalla tapahtuviin asioihin sekä ihmissuhteisiin. Odottava voi myös yllättyä itkuherkkyydestään, mikä osaltaan valmistaa tulevaa äitiä äitiyteen, sekä huolenpitoon vastasyntynyttä lasta kohtaan. Niin sanotut hyvän olon hormonit lisäävät mielihyvän tunnetta sekä toimivat luontaisena kivunlievityksenä synnytyksessä. (Rautaparta 2010, 15-16.)

Joillekin raskausaika on helppoa niin fyysisesti kuin psyykkisesti, kun taas toisille siihen liittyy fyysisiä oireita sekä moninaisia psyykkisiä tunnetiloja, kuten pelkoa keskenmenosta. Normaali raskausaika on useinmiten uudelleenarvioinnin aikaa, mihin vaikuttaa naisen oma minäkuva, kokemukset, epävarmuus, elämäntilanne sekä raskauteen liittyvät odotukset. (Rautaparta 2010; Sariola ja Tikkanen 2011,313.)

#### 3.2 Kohtu, lantionpohja ja vatsalihakset

Kohdun paino kymmenkertaistuu raskauden aikana. Tämä johtuu suurelta osin lihassolujen suurenemisestä. (Sariola ja Tikkanen 2011. 309.) Ensimmäisen 12 viikon aikana kohdun koko kaksin-kolminkertaistuu, jonka aikana sikiön pää-perämitta kasvaa 5,3 senttimetrin pituiseksi. Sikiö kasvaa loppuraskaudessa suhteellisesti enemmän kuin kohtulihas. Raskauden toisella puoliskolla sikiö kalvoineen täyttää koko kohdun, jolloin myös kohdun alaosa ja isthmus venyvät. (Nuutila ja Ylikorkala 2011,475.)

Synnytyksen jälkeen kohdun paino puolittuu jo viikossa. Kuudessa viikossa kohdun paino palautuu normaaliin painoonsa tai jopa pienemmäksi. Kohdun pienentyessä kutistuvat myös kohdun tukisteet, näin ollen kohdun kääntymisen anteversioon varmistuu ja kohtu ei pääse laskeutumaan. (Nuutila ja Ylikorkala 2011, 475.)

Lantionpohjan keskilinjassa on kolme aukkoa: emättimen aukko, virtsaputken aukko ja peräaukko. Niitä ympäröivät sulkijalihakset. Lantionpohjan lihakset koostuvat kahdesta kerroksesta. Ne kiinnittyvät edestä häpyluuhun ja takaa häntä-, ja ristiluuhun. Näin ollen ne muodostavat vahvan pohjan



lantion alaosaan. Lantionpohjan lihaksien tehtävänä on tukea virtsarakkoa ja kohtua. Niillä on myös vaikutusta hyvään ryhtiin, sillä vahva lantionpohja aktivoi vatsa-, ja selkälihaksia. Lantionpohjan lihakset aktivoituvat, kun nauramme, yskimme, aivastamme tai nostamme raskaita taakkoja. Heikot lantionpohjan lihakset voivat johtaa virtsanpidätyskyvyn heikkouteen, peräpukamiin, kohdun laskeumaan tai jopa sen esiinluiskahdukseen. (Rautaparta 2010,39.)

Raskaushormonit pehmittävät kudoksia, kuten lantionpohjan lihaksistoa, helpottaakseen synnytystä. Lisäksi lantionpohjaa venyttää pystyasennossa kasvanut kohtu. (Rautaparta,2010, 39.) Synnytyksessä myös emätin venyy voimakkaasti. Tämän seurauksena emätin ja sitä tukeva lihaksisto ja sidekudos vioittuvat jossakin määrin. Ennen raskautta vallinneeseen tilaan emätin palautuu noin 6–8 viikossa. Äidin veren estrogeenipitoisuus on pieni lapsivuodeaikana, mikä ohentaa limakalvoja. Etenkin imetys voi ohentaa entisestään limakalvoja. (Nuutila ja Ylikorkala 2011, 476.)

Raskauden ja synnytyksen aikana vatsanpeitteet venyvät voimakkaasti, ja niiden lopullinen palautuminen kestää kuukausia. Tässä suhteessa on paljonkin yksilöllisiä eroja: joillakin naisilla vatsanpeitteet säilyvät kiinteinä, kun taas joillakin vatsanpeitteet jäävät löysiksi heti ensimmäisen synnytyksen jälkeen. Tämä johtunee sidekudoksen ja kollageeniainevaihduksen myötäsyntyyisistä eroista. (Nuutila ja Ylikorkala 2011, 477.) Kohdun kasvaminen aiheuttaa pitkien vatsalihasten venymistä. Venymistä tapahtuu usein jopa niin paljon, että vatsalihakset erkanevat toisistaan (Rautaparta 2010, 14). Vatsalihasten ja lantionpohjan lihasten palautumista voi nopeuttaa lihasten voimistelulla. Voimistelulla voi myös estää laskeumien ja virtsankarkailun kehittymistä. (Nuutila ja Ylikorkala 2011, 477.)

### 3.3 Tuki- ja liikuntaelimistö

Tuki- ja liikuntaelimistössä tapahtuviin muutoksiin vaikuttavat raskaushormonit sekä kohdun kasvu. Ihmiskeho toimii kineettisenä ketjuun jolloin yhden alueen muutokset vaikuttavat myös muualle kehoon. Tämä tarkoittaa raskaana olevalla sitä, että muutokset lantion ja vatsan alueella sekä nivelissä vaikuttavat myös raskaana olevan naisen lihaksistoon ja ryhtiin. (Stenman 2016, 22-23.)

Istukan erittämä relaksiinihormoni pehmittää niveliä ympäröiviä nivelsiteitä. Sen vaikutuksesta erityisesti lantion liitokset, ristisuoliluuliitos ja häpyliitos löystyvät, mutta vaikutukset ulottuvat myös muihin niveliin. Lantiorenkään löystyminen voi aiheuttaa joillekin kipuja alaselkään ja häpyliitokseen. (Rautaparta 2010, 14-15.) Nivelten löystyminen lisää nivelten instabiliteettia eli epävakautta koko kehossa (Stenman 2016, 24).

Kohdun kasvaessa vartalon painopiste muuttuu ja paino siirtyy eteenpäin. Alaselän notko suurenee, jolloin selän kuormitus muuttuu. Tästä johtuen yläselkä pyöristyy ja leuka työntyy eteenpäin, minkä seurauksena voi seurata selkävaivoja. Yläselän virheasento taas voi rasittaa selkärankaa ja vähentää

tilaa kasvavalta kohdulta. (Rautaparta 2010, 39.) Kohdun kasvusta johtuvat ryhtimuutokset aiheuttavat rintalihasten, pinnallisten selkälihatsen ja lonkankoukistajien kiristymisen sekä vatsalihasten ja lantionpohjan lihasten venymisen (Stenman 2016, 22).

Muita tuki- ja liikuntaelimestön muutoksista johtuvia vaivoja ovat karpaalitunnelisyndrooma eli rannekanavaoireyhtymä ja muutokset hermolihaskoordinaatiossa sekä tasapainossa. Liikunnalla ja oikeilla vahvistavilla harjoituksilla voidaan kuitenkin vaikuttaa muutosten aiheuttamiin vaivoihin ja kipuihin. Odotusaikana on tärkeää löytää uusi tasapaino vartalolle vahvistamalla keskivartalon tukilihaksia ja rentouttamalla rintakehän lihaksistoa, jotta raskaus ei pääse kuormittamaan kehoa yksipuolisesti eikä ryhtivirheitä pääse syntyämään. Liikunta parantaa lisäksi kehon koordinaatiota sekä tasapainoa, jolloin muuttuneen kehon kanssa on helpompi ja turvallisempi liikkua. (Rautaparta 2010, 39; Stenman 2016, 23-24.)

## 4 LIIKUNNAN VAIKUTUS

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia. Sitä käytetään niin ehkäisevänä hoitona, kuin kuntoutuksena ja toimintakyvyn ylläpitäjänä. (Fogelholm ym. 2011, 12.) Ilman säännöllistä huoltoa ja harjoittamista ihmiskeho ei pysy kunnossa. Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia niin kehoon, kuin mieleenkin. Hyvä suoritustekniikka ja järkevä liikunnan määrä ovat suoraan yhteydessä myös vähäisiin rasitusvammoihiin sekä loukkaantumisriskeihin. (Aho 2008, 3.) Liikunnan uskotaan myös suojaavan mielialaa psyykkisesti kuormittavissa elämäntilanteissa. (Fogelholm, Vuori ja Vasankari 2011, 49).

### 4.1 Liikunnan vaikutus kehoon

Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan vaikutusta useiden sairauksien ehkäisyyn (Fogelholm ja Vuori 2006, 11). Vain hetkenkin kestävä liikunta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia kehoon ja terveyteen, sillä siihen osallistuu useita elinjärjestelmiä tiettyinä ketjuna (Fogelholm ja Vuori 2006, 11; UKK-instituutti 2014). Lyhytaikaisella liikunnalla tulee vaikutuksia aivoihin ja hermostoon, keuhkoihin, sydämeen ja verenkiertoon, luustoon, lihaksiin ja niveliin. Liikkuessa välittäjäaineiden erityis kasvaa, hermoimpulssien määrä lisääntyy, stressihormonien erityis ja verenkierto vilkastuvat. Liikunnan aikana syke kiihtyy, luiden ja nivelten aineenvaihdunta paranee ja lihakset saavat enemmän ravintoaineita sekä happea lihastyön polttoaineeksi. Sokeritasapaino paranee ja rasva-aineiden käyttö energiana tehostuu. (UKK-instituutti 2014.)

Liikunnan aiheuttamia muutoksia elimistön toiminnoissa ja rakenteissa sanotaan kuormitusvasteiksi. Kun kuormitusvasteet toistuvat säännöllisesti ja riittävän voimakkaasti, tapahtuu adaptaatiota, jotka näkyvät harjoitusvaikutuksina. (Fogelholm ja Vuori 2006 12.) Säännöllisellä liikkumisella hermosolujen uudelleenmuodostus ja viestintä paranevat, keuhkotuuletus tehostuu sekä hengästyminen vähenee, leposyke ja lepoverenpaine pienenevät ja kaiken kaikkiaan sydämen tekemä työ vähenee. Säännöllisen liikunnan vaikutuksesta viestintä keskushermoston ja lihasten välillä tehostuu, osteoporoosin riski pienenee, lihassolut kasvavat ja niiden toiminta tehostuu, ja tules-vaivat vähenevät. (UKK-instituutti 2014.)

Harjoitusvaikutusten yksilöllisyyden vuoksi jokainen ihminen ei saa samoja vaikutuksia samasta liikuntamäärästä. Suuri vaikutus tähän vaihteluun on perinnöllisyys. Muita tekijöitä harjoitusvaikutusten suuruuteen ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä, aikaisempi liikuntatausta sekä muut elintavat. Liikunnan vaikutukset ovat myös palautuvia, eli kuormituksen vähentyessä elimistön on mukauduttava myös siihen kuormitustasoon. Vaikutukset palautuvat hitaammin rakenteissa tapahtuneissa muutoksissa ja nopeammin elinten toiminnoissa, kuten insuliinin eritykseen ja toimintoihin liittyvät muutoksissa. (Fogelholm ja Vuori 2006, 9-10.) Myös painonhallintaa voi pitää liikunnan etuna. (Stenman 2016, 121).

## 4.2 Liikunnan vaikutus mieleen

Synnytyksen jälkeen liikunta voi toimia äidille voimavarana. Liikunnan avulla mieliala nousee, energia lisääntyy ja vauva-arkea jaksaa paremmin. Unen laatu paranee liikunnan vaikutuksesta. (Stenman 2016, 121.) Jo lyhyen liikunta-suorituksen vaikutukset näkyvät mielen hyvinvoinnissa. Stressihormonien erityis aktivoituu ja vireystila kohenee. Jos liikunta on säännöllistä, se vaikuttaa myönteisesti stressinsieto-, ja keskittymiskykyyn, muistiin ja oppimiseen. (UKK-instituutti 2014.)

Erityyppisillä liikuntasuorituksilla on erilaisia vaikutuksia mieleen. Esimerkiksi aerobiset lajit, kuten lenkkeily, purkavat stressireaktioita, tehostavat hengitystä ja parantavat keskittymiskykyä. Lihaskuntoharjoittelu sen sijaan vähentää stressin aiheuttamia lihaskipuja sekä sen avulla voi purkaa aggressiivisuutta. Myös nyrkkeily ja muut kamppailulajit ehkäisevät stressin aiheuttamaa aggressiivisuutta. Kehonhuoltolajit, kuten jooga, rauhoittavat elimistön toimintoja. Kaikella liikunnalla on kuitenkin stressihormonien ”taistelutilaa” purkava vaikutus sekä mielihyvähormoneja lisäävä vaikutus. (Aalto 2008, 17.) Liikunnan aiheuttama hyvänolon tunne yhdistetään endorfiineihin, vaikkakin tältä puuttuu vankka tutkimusnäyttö. Sen sijaan on näyttöä siitä, että liikunta nostaa veren  $\beta$ -endorfiinipitoisuutta. (Saaniemi 2015.)

”Basic body awareness therapy” (BBAT) on Ruotsissa kehitetty psykofyysisen fysioterapian menetelmä. Menetelmä perustuu yksinkertaisiin harjoitteisiin, joissa pääpaino on kehon ja mielen yhteistyössä. Menetelmällä harjoitetaan kehon tasapainoa, hengitystä sekä tietoisuutta. (Carlsson, Danielsson, Papoulias, Petersson, Waern 2014.) Säännöllisillä BBAT harjoitteilla on tutkitusti paljon positiivisia vaikutuksia mieleen. Harjoitteet helpottavat jännityksiä ja kipuja, tuovat tasapainoa sekä mielelle, että keholle, ja helpottavat nukahtamista. (Carlsson, Jensen, Madsen, Nordbrant 2016.)

## 5 LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Synnytyksen jälkeinen liikunta edistää synnytyksestä palautumista monella tavalla (Päivänsara 2013, 141). Synnytyksestä palautuminen ja liikunnan aloittamisen ajankohta ovat yksilöllisiä ja tarvittaessa kannattaa kysyä neuvoa terveydenhoitajalta tai lääkäriltä (UKK-Instituutti 2016). Liikunnan voi aloittaa synnytyksen jälkeen, kun lääkäri on antanut luvan jatkaa normaalia elämää ja äiti itse kokee siihen pystyvänsä. Hyvä on aloittaa liikkuminen esimerkiksi vaunukävelyllä ja oman olon mukaan lisätä muitakin lajeja. (Pisano 2007, 78.) Koska vatsan ja lantionpohjan lihakset ovat raskauden ja synnytyksen jälkeen venyneet, ovat vartaloa stabiloivat ja vahvistavat harjoitteet tärkeimpiä heti synnytyksen jälkeen (Rautaparta 2010, 153).

Synnytyksen jälkeinen liikunta ei vaikuta negatiivisesti imetykseen. On kuitenkin suositeltavaa imettää tai pumpata maitoa talteen ennen raskasta liikuntasuoritusta. Raskaan liikuntasuorituksen jälkeen on suositeltavaa imettää vasta puolen tunnin kuluttua. (Exercise after pregnancy 2016.)

### 5.1 Liikuntasuositukset

Yleiset terveysliikuntasuositukset (kuva 1.) ovat hyvä ohjenuora liikunnan määrälle myös synnytyksen jälkeen (UKK-Instituutti 2016). Jälkitarkastuksen jälkeen, eli kuuden viikon jälkeen synnytyksestä, liikuntaa voi rauhalliseen tahtiin lisätä suositusten mukaisiksi (Stenman 2016, 122). Synnytyksen jälkeen liikuntaa rajoittavat synnytyshaavat, lantion pohjan ja lantion alueen löystyneet lihakset ja nivelsiteet sekä vatsalihasten venyntyminen (Pisano 2007, 27; Stenman 2016, 124). Jos nainen ei ole ennen raskautta harrastanut liikuntaa, on hyvä aloittaa esimerkiksi 15 minuutin kävelylenkeistä vaunujen kanssa kolmesti viikossa ja vähitellen pidentää liikuntasuorituksia ja eri liikuntalajeja terveysliikuntasuositusten mukaiseksi (Fogelholm ym. 2011, 108; Pisano 2007, 78). Paljon liikuntaa harrastanut ja normaalisti synnytyksestä palautuva nainen voi heti liikkua suositusten mukaisesti, kunhan muistaa kuunnella omaa kehoaan ja jättää epämiellyttävälle tuntuvat liikkeet hetkeksi pois treeniohjelmasta (Päivänsara 2013, 141). Liikunta saa olla rasittavaakin synnytyksen jälkeen, mutta hyppyjä, juoksemista, nopeita suunnanmuutoksia ja suoraa vatsalihasta kuormittavia liikuntamuotoja ja liikkeitä olisi hyvä välttää heti synnytyksen jälkeen. (Pisano 2007, 78; Stenman 2016, 124.)

Uusi arki, huonosti nukutut yöt ja vauvan hoitaminen voivat vaikeuttaa liikkumaan lähtemistä. Terveysliikuntasuositusten mukaisesti voi liikkua myös ilman, että liikunta tapahtuu vain sellaisina hetkinä, kun pääsee liikkumaan kodin ulkopuolelle ja joku muu hoitaa vauvaa. Aktiivinen arki ja omien mahdollisuuksien mukaan liikkuminen, lasten kanssa leikkiminen ja pienet liikuntahetket esimerkiksi puistossa vauvan nukkuessa vaunuissa, edistävät terveyttä ja tuovat virkeyttä arkeen. (Stenman 2016, 126-127.)



KUVA 1. Liikuntapiirakka. (UKK-instituutti 2016)

Lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten harjoittamisen voi aloittaa kevyesti heti synnytyksen jälkeen. Muun lihaskuntoharjoittelun voi aloittaa 1,5–4 kuukauden päästä synnytyksestä oman kehon painolla tehtävillä harjoituksilla. 4–6 kuukauden jälkeen voidaan harjoittelussa siirtyä käyttämään painoja, mutta on suositeltavaa edelleen pysyä kestovoimaharjoittelussa. 6 kuukauden jälkeen synnytyksestä voi alkaa harrastaa juoksua ja hyppyjä sisältäviä liikuntalajeja omien tuntemusten mukaan. Lihaskuntoharjoitteluun voi 6 kuukauden jälkeen ottaa mukaan myös voimakestävyysharjoitteet. (Stenman 2016, 123.) Taulukossa 1 on kuvattu tarkemmin liikunnan progressiivista etene- mistä.

Kestovoimaharjoituksilla tarkoitetaan harjoittelua, jossa lihasryhmää tai -ryhmiä kuormitetaan suurilla toistomäärillä (>15 toistoa) käyttäen kevyttä tai kohtalaista kuormaa. Kestovoimaharjoittelu kehittää lihasten kestävyyttä, kun taas voimakestävyys harjoittelu kehittää lihasten voimantuottoa ja lihasmassan kokoa. Voimakestävyys harjoittelussa lihasryhmää kuormitetaan pienellä toistomäärillä (<6 tai 8-15 toistoa) käyttäen raskasta tai hyvin raskasta kuormaa. (Fogelholm ym. 2011, 210.)

TAULUKKO 1. Liikunnan aloittaminen synnytyksen jälkeen (Stenman 2016, 123,135)

<p><b>0-6 viikkoa synnytyksestä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kevyet vaunulenkit</li> <li>- lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten harjoittaminen</li> <li>- kevyt kotijumppa kun lantionpohjan lihasten harjoittaminen on tuttua ja synnytyshaavat ovat parantuneet</li> <li>- ryhdin ja ergonomian huomioiminen arjessa</li> </ul>	<p><b>6 viikon jälkeen synnytyksestä (jälkitarkastus tehty)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten treenaaminen ja vaunulenkit jatkuvat</li> <li>- kotijumpan määrää ja tehoa voi kasvattaa asteittain oman voinnin ja jaksamisen mukaan</li> <li>- edetään kohti liikuntasuosituksia huomioiden oma kunto ja jaksaminen ja aikaisempi liikuntatausta</li> </ul>
<p><b>1,5-4kk synnytyksestä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lantionpohjan ja syvien vatsalihasten treenaaminen jatkuu</li> <li>- vaunulenkkeilyyn voi lisätä jo tehoja esimerkiksi mäki-intervallien avulla</li> <li>- lihaskuntoharjoittelun voi aloittaa oman kehon painolla tehtävillä liikkeillä (huomioi lantionpohjan ja vatsalihasten palautuminen!)</li> </ul>	<p><b>4-6 kk synnytyksestä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jatketaan kuten aikaisemminkin</li> <li>- lihaskuntoharjoitteluun voi nyt halutessaan ottaa mukaan painoja, mutta ne pidetään kevyinä ja liikkeitä tehdään esim. 3x 15-20</li> <li>- muistetaan harjoittelun monipuolisuus ja asteittainen eteneminen</li> </ul>
<p><b>6kk synnytyksestä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- edellisten ohjeiden lisäksi voi kokeilla juoksua ja hyppyjä</li> <li>- lihaskuntoharjoittelua voi muuttaa raskaammaksi lisäämällä painoja ja liikkeitä voi tehdä esim. 3x8-15</li> </ul>	

## 5.2 Vatsa- ja lantionpohjan lihasten harjoittaminen

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen tulisi aloittaa heti synnytyksen jälkeen (Päivänsara 2013, 141). Lantionpohjaa tulisi harjoittaa monipuolisesti 3-5 kertaa viikossa. Lantionpohjalle on hyvä tehdä kesto-, nopeus-, ja maksimivoimaharjoitteita eri asennoissa, sillä käytämme niitä joka päivä erilaisissa tilanteissa. Lantionpohjan lihasten tunnistaminen/löytäminen onnistuu seuraavasti: istu ryhdikkäässä asennossa istuinkyhmyjen päällä ja jännitä emätintä sekä peräaukkoa sisäänpäin, pyri pitämään pakarat ja vatsalihakset rentoina. (Kiljunen ja Ek-Huuhka 2014, 13.)

Syvien vatsalihasten kevyen harjoittamisen voi aloittaa lantionpohjanlihasten harjoittelun ohella heti synnytyksen jälkeen (Päivänsara 2013, 142). Harjoitukseksi riittävät vatsan kevyet sisäänvetoharjoitukset, jolloin poikittainen vatsalihas aktivoituu. Tärkeää on oppia tunnistamaan oikeiden lihasten aktivaatio, poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumista voi tunnustella suoliluiden sisäpuolelta. Kun lantionpohjan lihasten ja poikittaisen vatsalihaksen aktivointi samaan aikaan onnistuu 3-5 sekunnin

ajan, voidaan siirtyä harjoittamaan lihaksia vaativammillakin harjoitteilla. (Stenman 2016, 142-143.) Vatsarutistusten ja muiden rankempien vatsaliharjoitteiden tekemisen voi aloittaa, kun vatsalihasten välinen rako, linea alba, on palautunut ennalleen. Palautuminen kestää yleensä muutamia viikkoja. Linea alban palautumista voi testata seuraavasti: asetu selinmakuulle polvet koukussa ja aseta toinen käsi vatsan päälle, nosta pää ja hartiat ylös alustalta ja tunnustele vatsalihasten välistä rako. Kun rako on kahden sormen levyinen, on se palautunut riittävästi. (Päivänsara 2013, 142-144.) Linea alban palautumisen lisäksi on tärkeää, että syvien vatsalihasten aktivaatio säilyy, kun pinnallisia vatsalihaksia aletaan harjoittaa. Aktivaation säilymistä voi testata seuraavasti: Tehdään vatsarutistus selinmakuulla toinen käsi vatsan päällä noin navan korkeudella ja toinen käsi kevyesti niskan takana. Vatsan tulisi pysyä litteänä koko liikkeen ajan. Jos vatsa ei pysy litteänä vaan ”pullah-  
taa” ulos, on syytä jatkaa toistaiseksi vain syvien vatsalihasten harjoittelua. (Stenman 2016, 143.)

Jos vauva on syntynyt sektiolla, on äidin toipuminen hitaampaa. Vatsalihasten käyttöä tulisi välttää, kunnes leikkaushaava on kokonaan parantunut. Vatsalihasten harjoittelun voi yleensä aloittaa noin kahdeksan viikon jälkeen synnytyksestä. (Päivänsara 2013, 145.)

### 5.3 Kehonhuolto ja rentoutus

Synnytyksen jälkeen kehon painopiste taas muuttuu, ja keho joutuu koville vauvaa hoidettaessa. Vauvaa kantaessa ja imettäessä on tärkeää huomioida oikeat asennot ja välttää yksipuolista kuormitusta. Hyvän ergonomian lisäksi kehonhuolto on tärkeää rasitusvammojen ja virheasentojen ehkäisemisessä sekä hoitamisessa. (Pisano 2007, 75-77.) Kehonhuollolla on myös suuri merkitys yleisen hyvinvointimme kannalta (Päivänsara 2013, 113). Fyysinen ylikuormitus ja lihasten jännittyneisyys voivat aiheuttavat stressiä ja henkistä räsytystä ja siksi on tärkeää hoitaa ja huoltaa kehoa. Monet rentoutustekniikat keskittyvätkin fyysisten jännitysten purkamiseen. (Ljunberg 2012, 24-25.)

Äidin hyvä olo heijastuu vauvaan ja siksi on hyvä ottaa kehonhuolto ja rentoutuminen osaksi arkea. Kehonhuollon avulla äidin keho muuttuu tasapainoisemmaksi ja vahvemmaksi, tietoisuus omasta kehosta kasvaa ja asennon hallinta kehittyy. (Stenman 2016, 152.) Rentoutuminen parantaa keskittymiskykyä, muistia sekä itsetuntemusta ja auttaa meitä käyttämään omia voimavarojamme paremmin. Fysiologisia hyötyjä rentoutumisesta on paljon. Lihaskännitykset laukeavat, syketaaso laskee ja hengitys tasaantuu. Verenkierto vapautuu ja veressä olevien stressihormonien määrä laskee ja mielihyvähormonien erityisesti kasvaa. Rentoutuminen vaikuttaa positiivisesti myös immuunipuolustusjärjestelmäämme ja hermostoomme. (Ljunberg 2012, 17-19.) Yhdessä vauvan kanssa tehdyt kehonhuoltoharjoitukset vahvistavat lisäksi vauvan ja äidin välistä suhdetta ja edistävät näin äidin henkistä hyvinvointia. (Stenman 2016, 152.)

Palauttava, rauhallinen liikunta, liikkuvuusharjoittelu, tietoiset asentoharjoitukset, äitiysjooga- ja pilates sekä esimerkiksi hieronta ja rentoutusharjoitukset ovat hyviä keinoja huoltaa kehoa. Liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä on hyvä lähteä tekemään vähitellen ja venytykset tulee pitää lyhytkes-  
toisina, koska nivelet ja sidekudokset ovat löystyneet raskauden aikana. Erityisesti niska-hartiaseutu,



rintalihakset, selkälihakset, pakarat ja lonkankoukistajat on hyvä muistaa venytellä, sillä ne monesti kiristävät raskauden aiheuttamien kehon muutosten jälkeen. (Päivänsara 2013, 113-115; Stenman 2016, 152.)

#### 5.4 Kehontuntemuksen harjoittaminen

Liikkeen avulla voidaan vahvistaa yksilön olemassaolon kokemusta ja liikkeellä on tietynlainen perusta sekä itseisarvo elämän tarkoituksessa. Liikkumiskyky voi olla osana olemassaolon kokemisen vahvistumisessa sekä vahvistaa tunnetta ainutlaatuisuuteen. Myös oman kehon hallinta on yhteydessä itsetuntoon ja elämänuskoon. (Herrala ym. 2008,127.) Oman kehon kuuntelu on tärkeässä osassa raskaana olevien sekä synnyttäneiden naisten liikunnassa. Kehonkuuntelun voi kokea haastavaksi, joten sitä pitää harjoittaa. Jatkuva vuorovaikutus kehon kanssa, tietoisien suorittamisen välttäminen, rentoutusharjoitteet ja rehellisyys omille tuntemuksille ovat hyviä ohjenuoria. Lisäksi pysähtyminen ja miettiminen, ja kysymyksien esittäminen itselle liikunnan aikana voi kehittää kehon kuuntelua. (Stenman 2016, 47.)

## 6 LIIKKEELLE OMAA KEHOA KUUNNELLEN - OPPAAN TOTEUS

Opinnäytetyömme on kehittämistyö. Kehittämistyön tavoitteena on luoda uusia tai entistä parempia palveluja, tuotantovälineitä- tai menetelmiä tutkimustulosten avulla (Heikkilä, Jokinen, Nurmela 2008, 21). Kehittämistyötä voidaan kuvata myös eräänlaisena projektina. Projektin kulku voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat käynnistys-, rakentamis- ja päättämisvaihe. (Ruuska 2012, 33-35.) Meidän kehittämistyössämme nämä vaiheet olivat oppaan suunnittelu, sen toteutus sekä valmiin oppaan arviointi.

### 6.1 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Aloitimme oppaan suunnittelun tapaamalla Siilinjärven terveyskeskuksen fysioterapeuttia. Sovimme yhdessä oppaan näkökulmasta, mutta muuten saimme vapaat kädet oppaan toteutukselle. Opasta suunnittelimme asiakaslähtöisesti ja mietimme aluksi oppaaseen tulevat harjoitteet. Halusimme opasta selkeän, käyttää paljon kuvia ja pitää teoretiedon lyhyenä, mutta kattavana. Harjoitteet alkavat helpoista ryhti- ja kehotietoisuusharjoituksista ja etenevät haastavampiin lihaskuntoharjoituksiin. Suunnitteluvaiheessa meidän olisi pitänyt olla vielä tarkempia, jotta olisimme välttyneet viimeistelyvaiheessa ilmitulleilta virheiltä.

Oppaan toteutusvaiheessa karsimme harjoitteet yhdeksään. Oppaaseen valitut harjoitteet ovat perusteltu teoretiedolla. Ryhdin tarkastelu ja ryhtiharjoite, jossa omaa asentoa havainnoidaan kysymysten kautta, on valittu Stenmanin (2016) mukaan. Kehon keksilinjan harjoite perustuu BBAT- harjoitteisiin, joissa pääpaino on kehon ja mielen yhteistyössä sekä kehon tasapainossa (Carlsson, Danielsson, Papoulias, Petersson, Waern 2014). Oppaassa korostamme oman kehon kuuntelua sekä liikunnan vaiheittaista etenemistä. Liikunnan määrä ja sen lisääminen vaiheittain perustuvat UKK-instituutin liikuntapiirakkaan sekä taulukkoon 1. (Stenman 2016). Kuvassimme opasta varten tuoretta äitiä, jolloin kohderyhmän on helppo samaistua kuvien malliin. Kuvien malliksi saimme nuoren naisen henkilön tuttavapiirin kautta. Kuvattava antoi meille kirjallisesti luvan käyttää ottammiamme kuvia oppaassa sekä kirjallisessa raportissa (LIITE 1.).

### 6.2 Oppaan arviointi

Oppaan tuottamista ohjaavat kehittämistyön arvioinnin kriteerit: lopputuloksen tulisi olla merkityksellinen, yksinkertainen, helppokäyttöinen ja neutraali (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2009, 47.) Toimivassa potilasoppaassa on tärkeintä, että se on kirjoitettu potilaalle eikä häntä hoitavalle terveydenhoidon ammattilaiselle. Potilasoppaassa ei käytetä ammattisanastoa, vaan ilmaistaan asiat yleiskielellä ja ymmärrettävästi. (Hyvärinen 2005.) Hyvässä oppaassa tulee selkeästi esille heti alussa, kenelle se on tarkoitettu ja mitä aihetta opas koskee (Rouvinen-Wilenius 2017). Hyvässä oppaassa on lisäksi juoni, jota lukijan on helppo seurata ja siinä huomioidaan seikat, joita lukija haluaa ensisijaisesti tietää (Hyvärinen 2005). Rouvinen-Wileniuksen (2017) mukaan terveyttä edistävällä aineistolla voidaan pyrkiä muutoshalukkuuteen sekä mahdollisuuksien kertomiseen. Aineiston tavoitteena voi olla terveyttä ylläpitävien rakenteiden tukeminen kohderyhmässä (Rouvinen-Wilenius 2017).

Hyvärinen (2005) mukaan potilasopas on hyvä luetuttaa ulkopuolisilla henkilöillä ennen sen julkaisemista erilaisten näkökulmien ja muutosehdotuksien saamiseksi.

Lähetimme valmiin oppaan toimeksiantajallemme ennen sen julkistamista saadaksemme heiltä kommentteja ja muutosehdotuksia. Luetutimme opasta lisäksi muutamalla henkilöllä tuttavapiiristämme ja muokkaisimme muun muassa kirjoitusasua heidän kommenttiansa ja huomioidensa perusteella. Alun perin meillä oli suunnitelmana antaa opas arvioitavaksi sen kohderyhmää edustaville henkilöille, mutta aikataulun muutosten takia sen toteuttaminen ei ollut mahdollista. Oppaastamme tuli mielestämme sellainen kuin suunnittelimme. Siinä on paljon kuvia ja teoriaa on sopivasti. Aluksi koimme vaikeaksi psykofyysisyyden liittämisen oppaaseen, mutta mielestämme onnistuimme siinä lopulta hyvin. Opasta itse arvioidessamme huomasimme, että alavartalolle ei ole yhtään kehonhuoltoharjoitetta, mutta ajan puutteen vuoksi emme enää voineet lisätä niitä oppaaseen. Kokonaisuus on mielestämme kuitenkin hyvä ja ulkopuolisilta henkilöiltä saamamme kommentit ja palaute oli positiivista.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyötä tehtäessä on tärkeää noudattaa tieteellisen toiminnan periaatteita (Heikkilä, Jokinen, Nurmela 2008, 42-43). Tieteellisen tutkimuksen hyvien käytäntöjen keskeiset asiat ovat rehellisyys, luotettavuus, tarkkuus ja avoimuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014). Opinnäytetyötä tehdessämme käytimme luotettavia lähteitä ja arvioimme lähdemateriaalia kriittisesti. Lähdemateriaalin etsinnässä ja rajaamisessa käytimme omaa kriittistä ajattelua ja pidimme huolen siitä, ettei oppaamme pääse kasvaamaan aihepiiriltään liian laajaksi. Suomenkielisten lähteiden luotettavuuden arvioimisen koimme helpoksi, mutta vierasperäisissä lähteissä jouduimme pohtimaan luotettavuutta enemmän. Pohdintaan osallistui kolme ihmistä, joten koemme onnistuneemme myös vieraskielisten lähteiden luotettavuuden arvioinnissa. Lähdemateriaalin etsintä osoittautui meille siinä mielessä haastavaksi, että tutkimustietoa aiheesta emme tahtoneet löytää. Pohdimme informaation hyödyntämistä lähteiden etsinnässä, mutta aikataulun haasteellisuuden vuoksi emme saaneet sovitua tapaamisaikaa hänen kanssaan ja lähdemateriaalimme jäi siksi hieman suppeaksi, etenkin vieraskielisten lähteiden ja tutkimusten osalta. Emme kuitenkaan koe, että tutkimusten vähyys olisi vaikuttanut oppaan sisältöön, joten olemme mielestämme toimineet tässä suhteessa eettisesti sekä luotettavasti.

Myös ammattieettiset periaatteet sekä ammattiin liittyvät vastuut, velvollisuudet ja oikeudet ohjaavat kehittämistyön tekemistä (Heikkilä ym. 2008, 42-43). Fysioterapeutin työtä ohjaavat fysioterapeuttien maailmanjärjestön WCPT:n laatimat eettiset ohjeet, joiden avulla fysioterapeutti pystyy arvioimaan toimintaansa kriittisesti ja eettisestä näkökulmasta (Suomen Fysioterapeutit 2014). Opasta tehdessämme työskentelimme asiakaslähtöisesti ja halusimme saada aikaan hyvän oppaan, joka palvelee kohderyhmäämme. Heikkilän ym. (2008) mukaan kehittämistyöllä on terveydenhuollossa ensisijaisena päämääränä potilaiden/asiakkaiden etu. Käytimme kriittistä ajattelua, sekä ammattitaitoamme valitessamme, sekä karsiessamme oppaan harjoituksia. Opasta tehdessämme pohdimme teoriatiedon määrää suhteessa harjoitteisiin ja sitä, kuinka saisimme oppaasta sellaisen, että se vastaisi valitsemaamme näkökulmaa mahdollisimman hyvin.

Oppaan arvioinnin luotettavuutta pohdimme, sillä emme aikataulun puitteissa ehtineet kerätä palautetta kohderyhmältä, kuten olimme aikaisemmin ajatelleet. Palautetta oppaasta keräsimme ohjaavalta opettajalta, toimeksiantajalta, mallilta, sekä tuttavilta. Ainoastaan oppaassa esiintynyt malli kuului kohderyhmäämme.

Työskennellessä meidän tuli huomioida sekä toisiamme, että yhteistyökumppaneitamme eettisesti ja luottamuksella. Meidän opinnäytetyön tekijöiden välinen vuorovaikutus ja yhteistyö olivat kohtalaiten hyvät. Töiden jakautuminen tasaisesti osoittautui haasteelliseksi. Olisimme voineet olla enemmän yhteydessä toimeksiantajamme kanssa, mutta toisaalta työn luonne oli kuitenkin sellainen, että emme kokeneet sitä tarpeelliseksi. Ensimmäisellä tapaamisella toimeksiantajan kanssa saimme oppaan luomiseen "vapaat kädet". Eettisyyttä pohdimme myös oppaan valokuvien kanssa. Valokuvien valitseminen, sekä luottamuksellisesti mallin kanssa asioiminen ovat tärkeässä asemassa oppaassa.

Mallin asianmukainen perehdytys oppaan käyttötarkoitukseen, sekä kuvausluvan tarkistaminen ja allekirjoittaminen olivat mielestämme eettisesti tärkeitä vaiheita oppaan luomisessa. Kysyimme mailta vielä ennen oppaan eteenpäin lähettämistä mielipiteitä kuvien valinnasta.

## 7.2 Ammatillinen kasvu

Fysioterapeutti on vastuussa työstään, sen suunnittelusta sekä arvioinnista. Fysioterapeutin työ on asiakaslähtöistä ja se perustuu näyttöön perustuvaan tietoon. (Suomen fysioterapeutit 2014.) Jouduimme opinnäytetyötä tehdessämme tekemään itsellemme aikataulun ja olemaan vastuussa omasta työskentelystä. Haasteeksi meille osoittautui aikataulussa pysyminen ja työn valmistuminen viivästy sen takia. Tasainen työnjako ryhmän kesken osoittautui myös haasteelliseksi, mutta onnistuimme mielestämme kuitenkin jakamaan työskentelyä niin, että saimme hyödynnettyä jokaisen vahvuuksia työn eri vaiheissa. Saimme vapaat kädet oppaan toteuttamiselle, joka vaati meiltä paljon suunnittelua ja omaa ammatillista ajattelua. Oppaan sisällön suunnittelu ja valmistaminen olivat tärkeimpiä vaiheita työmme luomisessa, sillä koko opinnäytetyömme perustuu niihin. Harjoitteiden valintaa tehdessä mietimme näyttöön perustuvan tiedon pohjalta fysioterapeuttisesta näkökulmasta yleisiä ”ongelmakohtia”, joihin haluamme oppaamme avulla vaikuttaa.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille kriittisyyttä omaa työskentelyämme kohtaan, mikä on tärkeää myös fysioterapeutin työssä. Prosessin lopussa huomasimme muutamia kohtia, jotka olisimme voineet tehdä toisin. Esimerkiksi oppaasta jäi uupumaan muutama kehonhuoltoharjoite, mutta ajan puutteen takia emme pystyneet enää ottamaan uusia kuvia. Myös virheiden tekemisen hyväksyminen kasvatti meitä ammatillisesti.

Saimme opinnäytetyötä tehdessämme paljon tietoa raskaudesta, synnytyksestä ja liikunnasta synnytyksen jälkeen. Jatkossa raskaana olevien naisten ja juuri synnyttäneiden ohjaaminen fysioterapiassa on meille tutumpaa teoretietoon perehtymisen vuoksi. Perehdyimme lisäksi syvemmin psykofyysiseen fysioterapiaan, sekä kehotietoisuuteen, joita on vain hieman sivuttu koulutuksen aikana. Jatkossa voimme hyödyntää saamamme tietoa kaikkien asiakkaidemme kanssa, sillä psykofyysistä fysioterapiaa ja kehotietoisuusharjoituksia voi soveltaa monien eri asiakasryhmien kanssa. Kehon ja mielen yhteyden ymmärtäminen toi meille fysioterapeutteina uudenlaista näkökulmaa esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistön toimintahäiriöiden kuntoutukseen. Esimerkiksi kehotietoisuuden harjoitteiden avulla asiakas pystyy paremmin hahmottamaan kehonsa asentoa, sekä lihaksia, joita hän liikkeessä käyttää.

Käytimme opinnäytetyötä tehdessämme Google Docs-palvelua, joka helpotti tekstin kirjoittamista ja muokkaamista. Docsissa kaikki pystyivät työskentelemään saman tekstin ääressä, ja esimerkiksi kirjoitusvirheiden huomioiminen oli täten helpompaa. Lopuksi siirsimme tuotetun tekstin Savonian raportointi pohjalle. Teknologiaosaamista hyödynsimme myös opasta tehdessä käyttämällä Canva Graphic Design-ohjelmaa kuvien muokkaamiseen ja sommitteluun.

## LÄHTEET

- AALTO, Riku 2008. Kuntoilijan lihashuolto opas. 1.Painos. Jyväskylä: Docendo
- DANIELSSON, Louise, PAPOULIAS, Ilias, PETERSSON, Eva-Lisa, CARLSSON, Jane ja WAERN, Margda 2014. Exercise or basic body awareness therapy as add-on treatment for major depression: A controlled study [verkkojulkaisu]. Journal of Affective Disorders. Volume 168, 15 October 2014, Pages 98-106. [Viitattu 2017-04-18.] Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032714004170>
- FOGELHOM, Mikael, VUORI, Ilkka (toim.) 2006. Terveysliikunta. 1.-2. Painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- FOGELHOLM, Mikael, VUORI, Ilkka ja VASANKARI, Tommi (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2.Painos Keuruu: Otava
- HERRALA, Helinä, KAHROLA, Tytti ja SANDSTRÖM, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY
- HYVÄRINEN, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? [verkkojulkaisu]. Duodecim. 121, 1769–73 [Viitattu 2017-09-08.] Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- KILJUNEN, Maija ja EK-HUUHKA, Emilia 2014. Bailamama-pysy tiukkana. Porvoo: Bookwell
- LJUNBERG, Tuikka 2012. Rentoutumisen avaimet - vapaudu stressistä ja jännityksestä. Helsinki: Delfiini Kirjat
- MADSEN, Trine, CARLSSON, Jessica, NORDBRANDT, Maja ja JENSEN, Jonna 2016. Refugee experiences of individual basic body awareness therapy and the level of transference into daily life. An interview study [verkkojulkaisu.] Journal of Bodywork and Movement Therapies Volume 20, Issue 2, April 2016, Pages 243-251. [Viitattu 2017-03-20.] Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859215002648?via%3Dihub>
- MALMI, Mia, PULLAINEN, Siru, SIRKKA, Seppo 2009. Uuden äidin selviytymisopas. Minerva
- MAYOCLINIC 2016. Exercise after pregnancy: how to get started [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-09-28.] Saatavissa: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/exercise-after-pregnancy/art-20044596>
- OJASALO, Katri, MOILANEN, Teemu ja RITALAHTI, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. 1. Painos. Porvoo: WSOY

PERHEENTUPA, Antti 2011. Synnytyksen jälkeiset psyykkiset häiriöt [verkkosivu]. Lääkärin käsikirjat, Duodecim. [Viitattu 2016-20-3.] Saatavissa: [http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt00842&p\\_haku=synnytyksen%](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00842&p_haku=synnytyksen%20j%C3%A4lkeiset%20psyykkiset%20h%C3%A4iri%C3%B6t)

PISANO, Virva 2007. Liikkuva äiti-opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. 1. Painos. Jyväskylä: Docendo

PÄIVÄNSARA, Anneli 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja. Tallinna: Art House

RAUTAPARTA, Malla 2010. Raskaus, synnytys, äitiys. Porvoo: WSOY

ROUVINEN-WILENIUS, Päivi 2017. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi [verkkojulkaisu]. Terveiden edistämisen keskus ry. [viitattu 2017-10-1]. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/232569631\\_Tavoitteena\\_hyva\\_ja\\_hyodyllinen\\_terveysaineisto](https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto)

RUUSKA, Kai 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. painos. Helsinki: Talentum Media.

SAANIJOKI, Tiina 2015. Liikunnan mielihyvän biologia –endorfiinikumalajahakuista hölkkää? [verkkojulkaisu]. Liikunta & Tiede 52,4/2015, 50-53. [Viitattu 2017-04-18.] Saatavissa: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_4-15\\_50-53\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_50-53_lowres.pdf)

SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT 2014. Fysioterapia ammattina [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-10.] Saatavissa: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapia-ammattina>

SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT 2014. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-10.] Saatavissa: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/materiaalisalkku/hyvaefysioterapia-kaeytaentoe/eettiset-ohjeet/318-fysioterapeutin-eettiset-ohjeet-2014/file>

STENMAN, Mari 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi – raskausaika ja synnytys. Fitra

SURI, Rita, STOWE Zachary N., COHEN, Lee S., NEWPORT, D. Jeffrey, BURT, Vivien K. AQUINO-ELIAS, Ana R., KNIGHT, Bettina T., MINTZ, Jim, ALTSHULTER, Lori L. 2017. Prospective Longitudinal Study of Predictors of Postpartum-Onset Depression in Women With a History of Major Depressive Disorder [verkkojulkaisu]. The Journal of Clinical Psychiatric. [Viitattu 2017-20-3.] Saatavissa: <http://www.psychiatrist.com/JCP/article/Pages/2017/aheadofprint/15m10427.aspx>

TERVEYSKIRJASTO 2017. Asentoaisti [verkkosivu]. Duodecim. [Viitattu 2017-09-10.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt00286](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00286)

UKK-INSTITUUTTI 2016. Liikunta synnytyksen jälkeen [verkkosivu]. [Viitattu 2016-11-25.] Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/liikunta\\_synnytyksen\\_jalkeen](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/liikunta_synnytyksen_jalkeen)

UKK-INSTITUUTTI 2014. Liikunnan vaikutukset [verkkosivu]. [Viitattu 2016-12-03.] Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

YLIKORKALA, Olavi, TAPANINEN, Juha (toim.) 2011. Naistentaudit ja synnytykset. 5.painos. Helsinki: Duodecim



## LIITE 1: KUVAUSLUPA

**VALOKUVAUS- / VIDEOINTILUPA**

Minä \_\_\_\_\_ annan luvan kuvata itseäni ja lastani Liikkeelle omaa kehoa kuunnellen oppaaseen

Kuvia saa käyttää tuotettuun potilasoppaaseen sekä materiaalina tuotetussa kirjallisessa työssä

Kuopiossa \_\_\_\_\_ (päiväys)

Nimi

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Sitoudumme käyttämään kuvia vain edellä mainittuun tarkoitukseen

Opinnäytetyön toteuttajien nimet

\_\_\_\_\_

Opinnäytetyön toteuttajien allekirjoitukset

\_\_\_\_\_

LIITE 2: LIIKKEELLE OMAA KEHOA KUUNNELLEN OPAS



**"HETKEN  
AIKAA  
ÄITIEMME  
KEHO ON  
KAIKKI, MITÄ  
MAAILMASTA  
TIEDÄMME"**

-Louise Erdrich

## TUOREELLE ÄIDILLE

Äidiksi muuttuminen muokkaa kehoasi. Keho voi aluksi tuntua vieraalta ja kehon hahmottaminen ja kehotietoisuus voivat olla hukassa.

Jatkuva vuorovaikutus kehon kanssa, tietoisuuden välttäminen, rentoutusharjoitteet ja rehellisyys omille tuntemuksille ovat hyviä ohjenuoria kehotietoisuuden lisäämiselle. Lisäksi pysähtyminen, miettiminen ja kysymysten esittäminen itselle liikunnan aikana kehittävät kehon kuuntelua.

Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa. Fyysinen hyvä olo, ja tasapainoinen keho heijastuvat myös mieleemme ja jaksamiseemme. Synnytyksen jälkeinen liikunta edistää synnytyksestä palautumista monella tavalla ja liikunta on merkittävä tekijä hyvinvointisi kannalta levon sekä oikeanlaisen ravitsemuksen ohella.

Aloita synnytyksen jälkeen kehotietoisuusharjoitteet, esimerkiksi keskilinjan etsimisen kautta, lantionpohjan lihasten harjoitusten lisäksi. Nämä yhdessä auttavat sinua löytämään tasapainoisen ryhdin ja opit kuuntelemaan kehoasi.

Liikunta parantaa unen laatua ja mielialaa, vahvistaa kehoa ja auttaa sinua jaksamaan vauva-arjessa paremmin.

Muista, että synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä. Etene harjoituksissa omien tuntemustesi mukaan liikkuvuusharjoitteisiin sekä haastavampiin lihaskuntoharjoitteisiin.

### 0-6 viikkoa synnytyksestä

- Kevyet vaunulenkkit
- Lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten harjoittaminen
- Kevyt kotijumppa kun lantionpohjan lihasten harjoittaminen on tuttua ja synnytyshaavat ovat parantuneet
- Ryhdin ja ergonomian huomioiminen arjessa

### 6 viikkoa synnytyksestä (jälkitarkastus tehty)

- Lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten treenaaminen ja vaunulenkkit jatkuvat
- Kotijumpan määrää ja tehoa voi kasvattaa asteittain oman voinnin ja jaksamisen mukaan
- Edetään kohti liikuntasuosituksia huomioiden oma kunto, jaksaminen ja aikaisempi liikuntatausta

### 1,5-4kk synnytyksestä

- Lantionpohjan ja syvien vatsalihasten treenaaminen jatkuu
- Vaunulenkkeilyyn voit lisätä jo tehoja
- Lihaskuntoharjoittelun voit aloittaa oman kehon painolla tehtävillä liikkeillä (huomioi lantionpohjan ja vatsalihasten palautuminen!)

### 4-6 kk synnytyksestä

- Voit jatkaa harjoituksia kuten aikaisemminkin
- Lihaskuntoharjoitteluun voi nyt ottaa mukaan painoja, mutta pidä ne kevyinä. Liikkeitä voit tehdä esimerkiksi 3x 15-20
- Muista harjoittelun monipuolisuus ja asteittainen eteneminen

### 6kk synnytyksestä

- Edellisten ohjeiden lisäksi voit kokeilla juoksua ja hyppyjä
- Lihaskuntoharjoittelua voit muuttaa raskaammaksi lisäämällä painoja. Liikkeitä voit tehdä esimerkiksi 3x 8-15

**Tee kehotuntemus- ja rentoutusharjoituksia oppiaksesi tunnistamaan oman kehosi tarpeet.**

**Tee kutakin harjoitetta minuutin ajan. Pyri tekemään liikkeitä laadukkaasti kehoasi kuunnellen.**



## KEHON KESKILINJA

Keskilinja jakaa kehon etu- ja takaosaan, sekä oikeaan ja vasempaan puoleen. Tunnistamalla kehon osat ja niiden suhteet keskilinjaan pystymme tasapainoittamaan asennon rennosti ja tasaisesti alustaa vasten. Kehon keskilinjän tiedostaminen auttaa hahmottamaan kehontuntemuksia.

Seiso luonnollisessa asennossa. Pyri hengittämään mahdollisimman rennosti, nenän kautta ilmaa sisään, ja suun kautta ulos puhaltaen. Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset:

Miltä asento tuntuu?

Miten paino on jakautunut suhteessa alustaan?

Onko kehossasi puolieroja?

Lähde siirtämään painoa rauhallisesti puolelta toiselle.

Jätä paino lopuksi tasaisesti molemmilla jaloille ja mieti, että kehosi molemmat puolet olisivat symmetrisesti suhteessa toisiinsa.



## RYHTI

Hyvä ryhti tavoittelee niin sanottua "luotisuoraa" ryhtiä. Luotisuorassa ryhdissä korva, olkapää, lonkka, polvi sekä kehräsluu ovat samassa linjassa.

Tasapainoinen asento ei ylikuormita kehoamme. Siksi on tärkeää opetella löytämään itselle luonnollinen, hyvä asento.

Tarkastele asentoasi ja ryhtiäsi ensin esimerkiksi silmät kiinni. Tee itsellesi seuraavat kysymykset:

Miltä asento tuntuu?

Miten paino on jakautunut suhteessa alustaan?

Tunnetko kipua tai jännityksen tunnetta jossain?

Piirrä sitten mielessäsi luotisuora viiva kulkemaan kehoasi pitkin ja kysy samat kysymykset itseltäsi uudestaan.



## RYHTIHARJOITE

Aloita harjoite hakemalla kehoasi keskilinja, ja hyvä luotisuora ryhti. Kuvittele itsellesi häntä, jota lähdet kuljettamaan jalkojesi väliin, ja pois. Tee liike rauhallisella tahdilla, sekä muista hengittää rauhallisesti.

Pyri liikkeen aikana pitämään muu vartalosi paikoillaan, ja liikuttamaan ainoastaan lantiotasi.

Liike lisää kehotietoisuuttasi lantion asennosta, sekä vahvistaa vatsalihaksiasi.

## VATSALIHASTEN ERKAANTUMA

Raskauden aikana suorat vatsalihakset erkaantuvat toisistaan. Erkaantumisen suuruus ja sen palautuminen on yksilöllistä, mutta yleensä palautuminen kestää muutamia viikkoja.

Erkaantumisen palautumista voi testata seuraavasti:

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja aseta toinen käsi vatsan päälle. Nosta pää ja hartiat ylös alustalta ja tunnustele vatsalihasten välistä rako. Kun rako on kahden sormen levyinen, on se palautunut riittävästi.

Kun suorien vatsalihasten erkaantuma on palautunut riittävästi ja olet oppinut lantionpohjan ja syvien vatsalihasten aktivoinnin voit turvallisesti aloittaa lihaskuntoharjoittelun oman kehon painolla.



## LANTIONPOHJAN LIHAKSET

Lantionpohjan lihakset koostuvat kahdesta kerroksesta. Ne kiinnittyvät edestä häpyluuhun ja takaa häntä-, ja ristiluuhun. Näin ollen ne muodostavat vahvan pohjan lantion alaosaan.

Lantionpohjan lihaksien tehtävänä on tukea virtsarakkoa ja kohtua. Niillä on myös vaikutusta hyvään ryhtiin, sillä vahva lantionpohja aktivoi vatsa-, ja selkälihaksia.

Lantionpohjan lihakset aktivoituvat, kun nauramme, yskimme, aivastamme tai nostamme raskaita taakkoja. Heikot lantionpohjan lihakset voivat johtaa virtsanpidätyskyvyn heikkouteen, peräpukamiin, kohdun laskeumaan tai jopa esiinluiskahdukseen.

Tarvittaessa ota rohkeasti yhteyttä terveyskeskukseen!

## SYVIEN VATSALIHASTEN- JA LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITE

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen onnistuu seuraavasti:  
Istu ryhdikkäässä asennossa istuinkyhmyjen päällä. Jännitä emätintä sekä peräaukkoa sisäänpäin. Pyri pitämään pakarat ja vatsalihakset rentoina.

Harjoite selinmakuulla:

1. Jännitä lantionpohja ja syvät vatsalihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa. Pidä jännitys yllä 3 sekuntia ja rentouta sitten lihakset.
  2. Aseta kädet ristiselän alle ja jännitä syvät vatsalihakset. Nosta jalat vuorotellen 90 asteen kulmaan säilyttäen syvien vatsalihasten jännitys.
- Muista hengittää liikkeen aikana tasaisesti, älä pidätä hengitystä.



### KYYKKY

Jännitä lantionpohjan lihaksesesi. Tee pieni kyykky siten, että säilytät lantionpohjan lihasten jännityksen. Rentouta lantionpohja jokaisen kyykyn jälkeen. Pyri pitämään polvet ja varpaat samassa linjassa (kummatkin pysyvät kuvan 2 katkoviivan takana). Pidä polvet yhtä kaukana toisistaan koko liikkeen ajan.

Kun liike alkaa hahmottua, voit tehdä liikettä 3 kyykyn sarjoina niin, että pidät lantionpohjan jännityksen yllä koko sarjan ajan ja rentoutat lantionpohjan sarjojen välissä.

Muista pitää selkä suorana ja rinta ylhäällä.

## LIKKUVUUSHARJOITE

Asetu konttausasentoon, kämmenet olkapäiden alapuolella, lonkat ja polvet päällekkäin. Jännitä lantionpohjan lihaksiasi.

Lähde uloshengityksen aikana viemään oikeaa kättä vasemman käden alta. Sisäänhengityksen aikana kuljeta oikea kätesi kohti kattoa. Seuraa katseellasi liikkuvaa kättä.

Tee liike molemmille puolille. Harjoitusta tehdessäsi pyri aktiivisesti kuuntelemaan, miltä kehossasi tuntuu.

Liike lisää rintarankasi liikkuvuutta, sekä kehonhallintasi paranee.



## LIKKUVUUSHARJOITE

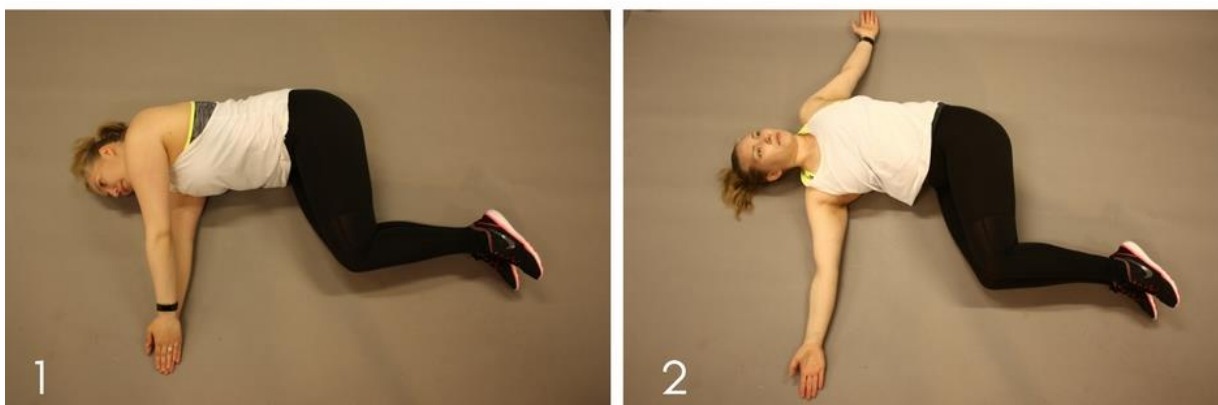
Asetu kylkimakuulle jalat 90 asteen kulmassa, käsivarret suorana.

Lähde viemään päällimmäistä kättä sisäänhengityksen aikana kohti kattoa ja jatka liikettä niin pitkälle kuin liikkuvuutesi sallii ja tuntuu hyvältä. Tuo käsi rauhallisesti uloshengityksen aikana takaisin. Voit myös jäädä venytykseen 2. kuvan asentoon. Muista hengittää tasaisesti, sekä kuunnella omia tuntemuksia kehossasi.

Pidä polvet ja lantio paikallaan liikkeen ajan.

Tee liike rauhallisesti molemmille puolille.

Liike lisää selkärangan liikkuvuutta ja venyttää rintalihaksia.





## SYVIEN VATSALIHASTEN HARJOITE LAPSEN KANSSA

Asetu selinmakuulle ja koukista polvet. Jännitä vatsalihaksiasi niin, että alaselkäsi painuu alustaa vasten. Kannattele lasta suorien käsien varassa rinnan korkeudella. Sisäänhengityksellä lähde kuljettamaan lasta pääsi yli niin, että vatsalihasten jännitys säilyy ja selkä pysyy tiukasti alustassa.

Kuljeta lapsi uloshengityksen aikana takaisin lähtöasentoon.



## VATSALIHAKSIA VAHVISTAVA HARJOITE

Asetu selinmakuulle ja koukista polvet. Jännitä vatsalihaksiasi niin, että alaselkä painuu alustaa vasten. Kannattele lasta suorilla käsillä. Uloshengityksen aikana vie lasta sivulle niin, että vastakkaisen puolen olkapää ja lapaluu irtoavat alustasta. Sisäänhengityksellä palaa lähtöasentoon. Tee liike rauhallisesti. Pidä alaselkä kiinni alustassa ja vatsa tiukkana koko liikkeen ajan.

Jos alaselkäsi ei pysy alustassa tai vatsasi lähtee pullistumaan ulospäin liikkeen aikana, jatka aikaisempia harjoituksia.



## KESKIVARTALOA VAHVISTAVA HARJOITE

Istu niin, että polvesi ovat koukussa ja kantapäät alustalla. Pidä lasta sylissäsi, jännitä vatsalihaksesi ja nojaa taaksepäin. Kierrä ylävartaloasi puolelta toiselle hengityksen tahtiin.

Aloita liike pienellä kierrolla ja pitämällä asento melko pystyssä. Kun liike alkaa tuntua tutulta voit nojata reilummin taaksepäin ja tehdä isompaa kiertoliikettä.

Liike vahvistaa keskivartalon lihaksiasi.



## KYYKKY LAPSEN KANSSA

Tee kyykky samoilla ohjeilla, kuin tekisit kyykyn pelkästään omalla painollasi. Kannattele lastasi niin, että hartiasi ovat rentona, neutraalissa asennossa. Osa lapsen painosta lepää olkapääsi päällä, jolloin et kannattele häntä pelkästään käsilläsi. Pyri pitämään selkä suorana, ja hengittämään tasaisesti.



## RATTAAT

Vaunulenkeily on hyvä tapa aloittaa liikunta synnytyksen jälkeen. Huomioi vaunuja työntäessäsi oma asentosi ja pyri pitämään se mahdollisimman rentona ja luonnollisena.

Jos mahdollista, säädä vaunut sellaisiksi, ettei sinun tarvitse jännittää hartioitasi ylöspäin.

Voit harjoittaa myös lantionpohjan lihaksiasi vaunulenkkien yhteydessä esimerkiksi kyykkyharjoituksen ohjeiden mukaisesti.

Älä ota paineita vaunulenkkien pituudesta tai kestosta, vaan lähde nauttimaan ulos raikkaasta ilmasta.

## RENTOUTUMINEN

Etsi rentoutusta varten itsellesi rauhallinen paikka, jossa sinun on helppo olla. Voit tehdä rentoutuksen joko istuen tai selinmakuulla asennossa, mikä tuntuu sinusta hyvältä ja luonnolliselta. Sulje silmäsi. Anna hengityksen kulkea vapaasti sisään ja ulos. Lähde sitten hengittämään niin, että sisäänhengityksellä tunnet kuinka rintakehä ja vatsa nousevat ylös ja uloshengityksellä laskevat alas. Tunne kuinka jokaisella uloshengityksellä kehosi ja mielesi rentoutuu ja ylimääräinen jännitys häviää.

Muista että liikunnan tulisi olla mielekästä, eikä se saisi tuntua pakolliselta suorittamiselta.

Liikunnan, tai oppaan harjoitteiden ei tarvitse olla erillisiä suorituksia, vaan voit liittää niitä esimerkiksi kotitöiden yhteyteen, taikka lapsen kanssa leikkimiseen.

Kuuntele sekä arvosta kehoasi. Liiku kehoasi sekä oman jaksamisesi ehdoilla.

Etsi itsellesi sopivia tapoja irtautua arjesta ja rentoutua keskellä vauva-arkea. Niitä voivat olla esimerkiksi hieronta, saunominen, kävely luonnossa, kahvihetki ystävien kanssa tai lyhyt rentoutushetki ennen nukkumaanmenoa. Tärkeintä on, että saat näistä hetkistä itsellesi hyvän olon.



Opas tuotettu Savonian ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä  
Suuret kiitokset oppaan malleille!

Tekijät

Jakola Helga

Järnlström Sini

Tahkola Ira