

Liikunnalla raskausajan selkävivut hallintaan

Opas raskaana oleville



Amanda Mäntylä & Rebekka Palokangas

Opinnäytetyö 2020





SISÄLLYSLUETTELO

1. Lukijalle
2. Selän muutokset raskausaikana
3. Selkäkipu raskausaikana
4. Selkävulle altistavat tekijät
5. Raskausajan selkävun ennaltaehkäisy
6. Raskausajan selkävun hoito
7. Liikuntasuositukset raskausaikana
8. Hyvinvoiva selkä raskausaikanakin – konkreettisia vinkkejä
9. Selkävlihasia vahvistava kotijumppaohje

Lukijalle

Lähes jokainen raskaana oleva kärsii selkäkivuista jossain vaiheessa raskauden aikana. Puolet raskaana olevista kokee selkävun haittaavan normaalia elämää. Yleensä selkävut alkavat toisella raskauskolmannekselle. Raskauden myötä muuttuva keho kuormittaa selkää. Selkävaivat johtuvat yleensä selän kaaren muodon muutoksesta. Selkävaivat ovat yleisin syy raskausajan sairauslomiin.

Tärkeimmät raskausajan selkävun altistavat tekijät ovat työperäiset syyt sekä selkävaivat ennen raskautta. Liikunta on keskeisessä roolissa selkävun ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Jo vähäisellä liikunnalla on selkävun vähentävä vaikutus.

Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa raskaana oleville raskausajan liikunnan merkityksestä selkävun ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Oppaan tavoitteena on lisätä raskaana olevan tietoa selkävun yleisyydestä, syistä, ennaltaehkäisystä ja hoidosta sekä liikunnan merkityksestä selän hyvinvoinnille. Opas on laadittu opinnäytetyönä yhteistyössä Tornion neuvoloiden kanssa. Opasta voidaan hyödyntää äitiysneuvolatyön osana raskaana olevia kohdatessa.

Selän muutokset raskausaikana

Selässä näkyy useita muutoksia raskauden myötä. Hormonaalisten muutosten myötä nivelsiteet löystyvät lantioorenkaan ja häpyliitoksen alueella. Nivelsiteiden löystyminen saattaa aiheuttaa kiputiloja ja väsymystä selän, lonkkien ja häpyliitoksen alueella. Lihakset joutuvat suuremmalle kuormitukselle lantioorenkaan löystyessä.

Raskauden myötä ryhti ja keskivartalon lihasten toiminta muuttuvat. Tämä aiheuttaa lisääntyvää kuormitusta etenkin lanneselän alueella, koska se kantaa kehon painon. Myös rintojen kasvu lisää tukirankaan kohdistuvaa rasitusta.

Kasvavan kohdun vaikutuksesta vartalon painopiste siirtyy eteenpäin, jota raskaana oleva kompensoi lisäämällä selän notkoa. Selkävaivat johtuvat yleensä selän kaaren muodon muutoksesta.

Nämä kaikki muutokset valmistavat kehoa synnytykseen.

Selkäkipu raskausaikana

Raskausajan selkäkipujen alkamisessa on paljon yksilöllistä vaihtelua. Useimmiten selkäkiput alkavat jo toisella kolmanneksella. Pahimmillaan selkäkipu on yleensä 30.-34. raskausviikoilla. Usein selkäkiput heikkenevät 35. raskausviikon jälkeen. Yleensä selkäkiput häviävät muutama viikko synnytyksen jälkeen.

Raskauden aikaisesta selkäkipusta voidaan erottaa kaksi päätyyppiä:

Alaselän alueen kipu

Selkäranka- tai
lihasperäistä

Kipu sijoittuu
lannerangan alueelle eli
ylemmäksi kuin
takalantion kipu

Takalantion kipu

Johtuu hormonaalisista
muutoksista, jotka
löystyttävät nivelsiteitä

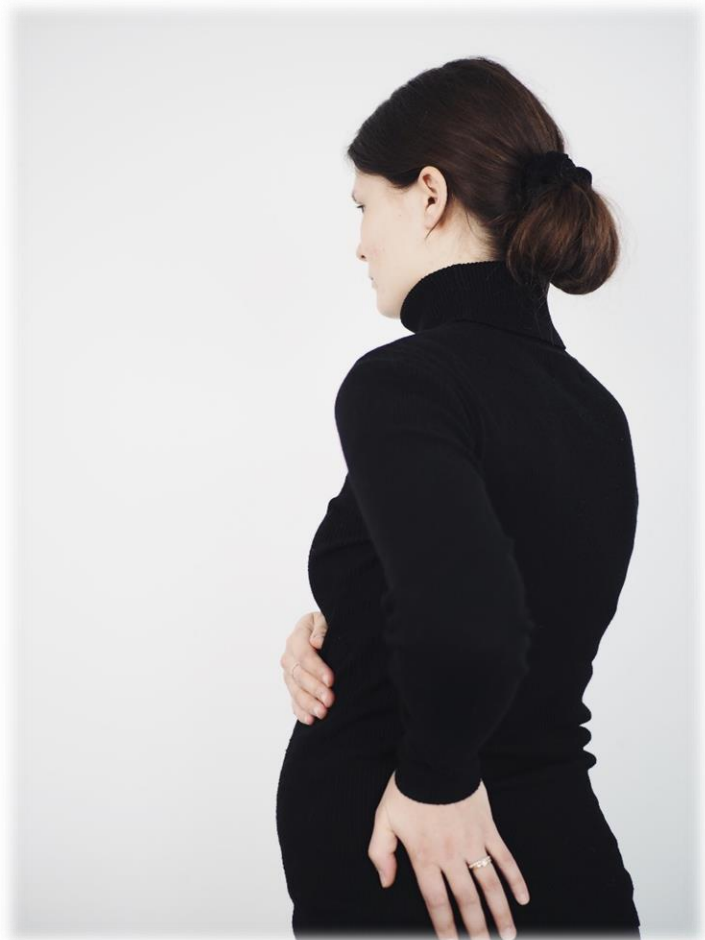
Kipu sijoittuu ristiluun ja
pakaroiden alueelle

Kipu voi säteillä reisiin,
mutta ei polvia
alemmaksi

Lisäksi voi ilmetä kipuja niska-hartiaseudulla rintojen kasvun vuoksi.

Selkävulle altistavat tekijät

- Työperäinen kuormitus, kuten
 - istumatyö
 - huono ergonomia
 - hankalat työasennot
(kumartamiset ja nostamiset)
- Selkävut ennen raskautta
- Heikko lihaskunto
- Ylipaino
- Aiempien raskauksien lukumäärä



Raskausajan selkävun ennaltaehkäisy

Raskaudenaikaisten selkävaivojen ehkäisy kannattaa aloittaa jo ennen raskautta. Liikunnan säännöllinen harjoittaminen ja selkä- ja vatsalihasten hyvä kunto ehkäisevät selkäkipuja. Vahvat lihakset auttavat säilyttämään normaalin ryhdin ja tukevat selkärankaa. Ryhdikäs ja hyvä asento päivittäisessä toiminnassa ennaltaehkäisee ja helpottaa selkäkipuja. Jo ennaltaehkäisyn keinoin voit vähentää selkäkipuja. Voit ennaltaehkäistä selkäkipuja koko raskauden ajan.



Hyvän ryhdin tunnusmerkit

- Katse eteenpäin ja leuka lattian suuntaisesti
- Niska ja kaula pitkänä suorassa linjassa
- Hartiat rentoina, lapaluut yhdessä
- Vatsa tiukkana, jolloin alaselkä ei rasitu
- Kädet vartalon vierellä
- Jalat lantionmitan päässä toisistaan
- Paino tasaisesti molemmilla jaloilla

Myös lantionpohjalihasten harjoittelu ehkäisee ja vähentää selkäkipuja.

Voit vahvistaa lantionpohjalihaksiasi esimerkiksi seuraavalla harjoituksella.

- Asetu hyvään istuma-asentoon
- Istuessasi supista lantionpohjalihaksiasi
- Pidä supistus yllä noustessasi seisomaan
- Laske viiteen
- Rentouta lihakset ja istuudu alas
- Toista harjoitus 5-8 kertaa

Pyri päivittäiseen lantionpohjalihasten aktivointiin

Raskausajan selkävivun hoito

Jo pelkästään kevyellä liikunnalla raskausaikana voidaan vähentää alaselän ja lantion alueen kipuja. Raskausajan liikunnan tulisi olla hyvää kuntoa ylläpitävää. Uinti, hiihto, sauvakävely ja kävely ovat hyviä liikuntamuotoja kaikissa raskauden vaiheissa. Syviä lihaksia vahvistavista lajeista, kuten pilateksesta, voi olla runsaasti apua selkäkipuihin ja hyvän ryhdin ylläpitämiseen.

Liikunnan ohella on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiaan. Huonot ergonomiset asennot voivat altistaa kenet tahansa selkävaivoille. Tämän vuoksi olisi tärkeä kiinnittää huomiota ergonomian parantamiseen sekä selkää säästävien liikkeiden käyttämiseen. Kiinnitä huomiota hyvään seisoma- ja istuma-asentoon – sen avulla voit lievittää selkäkipua.

Muita apukeinoja selkävaivoihin ovat fysioterapia, akupunktio, venyttely, hieronta ja selän rentoutusasennot. Myös painonlasku voi helpottaa alaselän kipua.

Takalantion kivuista kärsivä voi käyttää apuna tukivyötä, joka lisää lantion stabiiliutta. Selkävivun pahentuessa öisin voi vatsaa tukevasta kiilatyyntä olla hyötyä. Apukeinoksi selkävivun hoitoon soveltuvat myös kylmä- tai lämpöpakkaus kipualueella. Raskausajan selkävivujen hoidossa painottuvat ei-lääkkeelliset keinot. Joskus selkävivu voi olla niin kovaa, että tarvitaan lepoa.

Liikunta on tärkein raskausajan selkävivun hoitomuoto!

Liikuntasuositukset raskausaikana

Yleinen liikuntasuositus on voimassa normaalin raskauden aikana. UKK-instituutin suositusten mukaan kohtuutehoista liikuntaa suositellaan harrastettavan **vähintään 2,5 tuntia viikossa** jaettuna useammalle päivälle. Esimerkiksi kävely, hiihto ja uinti ovat sopivia lajeja raskauden vaiheesta riippumatta. Lihaskuntoharjoitteita tulisi tehdä kaksi kertaa viikossa. Sopivia lajeja lihaskuntoharjoitteluun ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri ja voimistelu.

Liikunnan teho on sopiva, kun hengästyt vähän. Sikiön hyvinvoinnin kannalta turvallisena sykkeen ylärajana voidaan pitää äidillä 150 lyöntiä/min. Tätä korkeampi syke voi heikentää sikiön verenkiertoa. Normaalin raskauden aikana esteitä liikunnan harrastamiselle ei ole.

Säännöllisesti ennen raskautta liikkunut odottaja voi jatkaa harjoitteluaan entiseen tapaan. Liikunnasta on hyvä keskustella neuvolakäynnillä terveydenhoitajan kanssa. Liikkuessa tulee muistaa riittävä neste- ja energiansaanti.

Säännöllinen liikunta raskausaikana

- Ylläpitää ja parantaa kehon kuntoa
- Auttaa selviytymään raskausajan fyysisestä rasituksesta
- Parantaa ryhtiä ja vahvistaa lihaksia
- Voi kohentaa mielialaa ja vähentää väsymystä

- Voi ehkäistä selkävaivoja, liiallista painonnousua ja jalkojen turvotusta

Raskausaikana välttä

- vatsamakuulla harjoittelua
- tapaturma-alttiita lajeja, kuten jääkiekkoa, pallopelejä, ratsastusta
- 16. raskausviikon jälkeen selinmakuulla oloa, koska kasvava kohtu painaa sydämeen saapuvia suuria verisuonia. Tämä voi ilmetä pahoinvointina.

Keskeytä liikuntaharjoittelu, jos sinulla on seuraavia oireita

- Verenvuoto emättimestä
- Huimaus, rintakipu tai lepoahdistus
- Kova päänsärky
- Sikiön liikkeiden vähentyminen
- Voimakkaat ja kivuliaat supistukset
- Alaraajan turvotus yhdistettynä kipuun

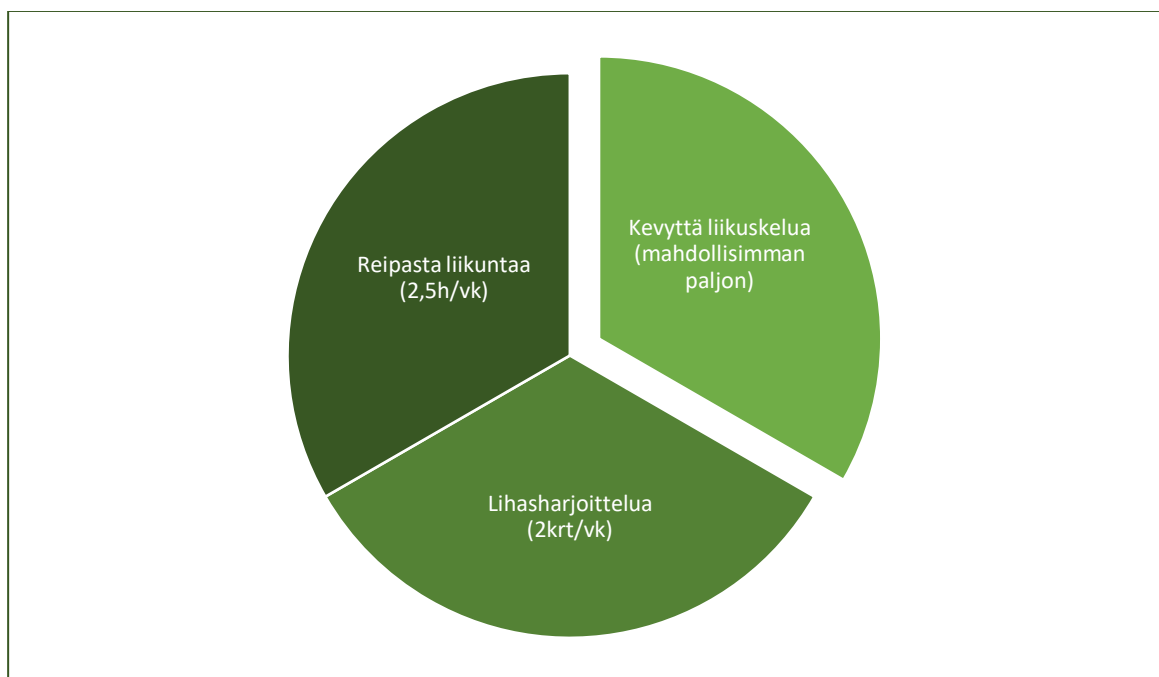
Liikkuessa erityistä huomiota tulisi kiinnittää selän oikeaan ja tukevaan asentoon. Nivelsteiden löystymisen harjoittelussa tulisi välttää alaselkään kohdistuvaa voimakasta kuormitusta. Joogapohjaiset harjoitteet ja vesivoimistelu voivat lievittää selkävaivoja.

Viimeistään toisella kolmanneksella liikunta suositellaan muutettavan kuntoa ylläpitäväksi harjoitteluksi. Juokseminen vaihdetaan kävelyksi ja hypyistä luovutaan. Vatsalihasten harjoittelussa harjoitteet vaihdetaan

pinnallisista vatsalisharjoituksista syviin vatsalisharjoituksiin. Näin alaselkä ja lantionpohja eivät joudu liialliselle rasitukselle.

Loppuraskaudessa tulee välttää voimakasta kohtuun kohdistuvaa hölskyvää liikettä istukan ennenaikaisen irtoamisen riskin vuoksi. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi ratsastus ja hyppiminen.

Liikkumisen suositus



- Taukoja paikallaanoloon aina kun mahdollista
- Riittävästi palauttavaa unta

Hyvinvoiva selkä raskausaikana – konkreettisia vinkkejä

- Muista säännöllinen liikunta raskausaikana
- Säilytä ryhdikäs ja hyvä asento
- Hyödynnä selkää säästäviä toimintatapoja
- Älä kumarra ja muista selkä nostaessasi- käytä jalkoja selän sijaan
- Kantaessa jaa paino tasaisesti molemmille käsille
- Pidä taukoja pitkään seisoessa tai istuessa
- Nukkuessa kiilatyyny ja kova patja auttavat selkävaivoihin
- Kipua lieventämään voit hyödyntää tukivyötä
- Apua voit saada kylmä- tai lämpöpakkauksesta kipualueella
- Vältä pitkiä automatkoja
- Suosi matalia korkoja kengissä
- Muista harjoittaa lantionpohjalihaksia
- Voit aina kysyä lisävinkkejä neuvolasta!



Selkälihaksia vahvistava kotijumppa

Lämmittely

Aloita harjoitus marssimalla reippaasti paikallaan niin kauan, että tunnet sykkeesi kohoavan ja lihasten lämpenevän. Muista, että sykkeen yläraja harjoittelussa on 140-150 lyöntiä minuutissa.

Harjoittelu

1. Selän aktivointi

- Seiso lantionleveyisessä asennossa, hartiat rentoina. Tuo kädet eteen ja anna selän pyöristyä. Työnnä samalla yläselkää kohti kattoa.
- Suorista selkä ja avaa rintakehä kurkottamalla käsiä pitkälle taakse. Tunnet venytyksen rinnassa.
Toista 8-10 kertaa.

2. Soutuliike

- Ota ryhdikäs asento; selkä suorana ja polvet hieman koukussa. Vie hartiat ja lapaluut taakse.
- Kumarra selkä suorana eteen ja rutista lavat taakse yhteen. Palauta ja nouse ylös.

- Voit halutessasi hyödyntää käsipainoja tai kuminauhaa.
Toista 10-12 kertaa.

3. Selkälihasharjoitus

- Käy konttausasentoon kyynärvarsiin tukien. Kyynärnivelet ovat olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Pidä katse kohti lattiaa, kaularanka pitkänä.
- Vedä napa sisään ja nosta toinen jalka suorana ilmaan taakse. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan.
- Palauta jalka lähtöasentoon.
Toista liikettä vuorojaloin yhteensä 10 kertaa.

4. Selän ojennus ja kierto

- Ota lantionlevyinen asento, polvet ja varpaat samassa linjassa. Vedä napa sisään ja vie kädet niskan taakse.
- Kumarra selkä suorana alas eteen. Tee pieni kierto.
- Palauta keskelle ja ojenna selkä ylös.
- Toista sama toiselle puolelle.
Toista liikettä yhteensä 10 kertaa.

5. Kissavenytys

- Käy konttausasentoon maahan kädet hartianleveyisessä asennossa.

- Pyöristä selkä hitaasti ylöspäin. Pidä asento noin 2-3 sekunnin ajan ja palauta selkä aloitusasentoon.

Toista 10 kertaa.

Kissavenytys on erityisen hyvä selkärangan hallinnan kannalta. Liike auttaa vahvistamaan alaselkää ja vähentää nikamien välisten nivelten painetta.

Toista liikkeitä 1. -5. yhteensä 3-5 kierrosta. Tarkkaile omia tunteita ja kuuntele kehoasi harjoituksen aikana.

Venyttely

- Asetu lattialle polvillesi. Avaa jalat hieman auki, jotta vatsa pääsee liikkeen aikana luonnollisesti jalkojen väliin.
- Laske ylävartalo reisien väliin ja kurota kädet mahdollisimman pitkälle eteen.
- Rentouta hartiat ja keskity sisään- ja uloshengitykseen.
- Pysy asennossa niin pitkään kuin haluat.

Kuvat: Amanda Mäntylä

Opinnäytetyö 2020

Amanda Mäntylä & Rebekka Palokangas

Lähteet:

Alanen, A. 1999. Raskaus ja selkä. Duodecim. Viitattu 18.01.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1999/16/duo90426>

Armanto, A. & Koistinen, P (toim.). 2007. Neuvolatyön käsikirja. 1.-3. painos. Hämeenlinna: Karisto.

Deans, A. (toim.). 2005. Suuri äitiyskirja. Helsinki: Perhemediat Oy.

Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulous, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A. & Alpantaki, K. 2011. Pregnancy-related low back pain. Viitattu 17.01.2020. <https://laurea.finna.fi/PrimoRecord/pci.medline22435016>

Kinser, P., Pauli, J., Jallo, N., Shall, M., Karst, K., Hoekstra, M. & Starkweather, A. 2016. Physical Activity and Yoga-Based approaches for Pregnancy-Related Low Back and Pelvic Pain. Viitattu 18.1.2020. <https://www.sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S0884217517300126>

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T (toim.). 2013. Äitiysneuvolaopas. Tampere: Juvenes Print.

Käypä hoito. 2017. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Viitattu 28.3.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>

Luoto, R. 2019. Liikuntasuositukset raskauden aikana. Viitattu 6.2.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/21/duo15211>

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M. 2017. Kättilötyö. 6.-7. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Potilaan lääkärilehti. 2014. Liikunnalla raskausajan selkäkipuja vastaan. Viitattu 4.2.2020. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/liikunnalla-raskausajan-selkakipuja-vastaan/>

Saarelma, O. 2019. Selkäkipu. Viitattu 04.02.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00326

Sand, O., Sjaastad, Ø., Haug, E., Bjälje, J. & Toverud, K. 2014. Ihminen – fysiologia ja anatomia. 8.-11. painos. Helsinki: Sanoma Pro oy.

Selkäliitto. 2020a. Selkäkipu ja raskaus. Viitattu 29.1.2020. <https://selkakanava.fi/selan-hoito-ja-raskaus>

Terveyskylä. 2019. Selkäkipu. Viitattu 18.01.2020. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/selkakipu>

Tiitinen, A. 2019. Raskaus ja liikunta. Viitattu 18.1.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034#s3

UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 3.3.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). 2015. Liikuntalääketiede. 3. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.

