

Raskauden aikainen liikunta

Keho kaipaa myös raskauden aikana liikuntaa ja lepoa. Liikunta raskauden aikana parantaa selviytymistä raskauden tuomasta fyysisestä rasituksesta. Raskauden aikainen liikunta edistää myös synnytyksestä toipumista. Liikunta ehkäisee selkävaivoja, turvotusta, suonikohjuja sekä liiallista painonnousua ja sillä voi olla positiivinen vaikutus mielialaan.

Liikuntasuositukset



Kuva: Liikuntapiirakka, UKK-instituutti

Yleiset liikuntasuositukset pätevät normaalin raskauden aikana. Kestävyysharjoittelua pidetään yllä liikkumalla kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa reippaasti TAI yhden tunnin ja 15 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan harjoiteltavan kaksi kertaa viikossa.

Liikkuminen kannattaa jakaa vähintään kolmelle päivälle viikossa ja sen tulisi kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Terveystieteiden kannalta myös vähäinen liikunta on merkityksellistä.

Minimimäärien ylittäminen lisää terveyshyötyjä. Jos on liikkunut runsaasti jo ennen raskautta, liikuntatottumuksia voi jatkaa normaalisti oman voimien mukaan. Raskas liikunta ei ole vaarallista terveelle äidille ja sikiölle. Nesteen ja energian riittävään saantiin kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti kuumissa ja kosteissa olosuhteissa.

UKK-instituutin sivuilta löytyy tietoa terveystieteistä:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta

Vältettävät liikuntamuodot

Raskauden aikana tulisi välttää liikuntamuotoja, joissa on iskuja, putoamisvaara tai nopeita suunnanvaihtoja, kuten kontaktilajit (esim. useat pallopelit, jääkiekko, salibandy), laskettelu ja ratsastus. Laitesukellusta ei suositella raskaana ollessa. Liikuntaa, jossa kohtu voi jäädä puristuksiin (esim. vatsamakuulla ollessa) tulisi myös välttää.

Selällä maaten tapahtuvaa liikuntaa tulisi välttää 16. raskausviikon jälkeen, koska asento voi aiheuttaa huonovointisuutta kohdun painaessa sydämeen johtavia suuria verisuonia.

Liikunnan estävät oireet

Liikunta tulee lopettaa, jos tuntee voimakkaita ja kivuliaita supistuksia, synnytyselimistä tulee verta tai epäilee lapsivedenmenoa. Liikunta keskeytetään myös, jos tulee voimakasta päänsärkyä, huimausta, hengenahdistusta, voimakasta hengästymistä, rintakipua, voimakasta väsymistä tai voimattomuuden tunnetta. Pohkeen kipeytyminen tai turpoaminen saattaa johtua laskimotukoksesta, joten tällöin on myös lopetettava liikunta. Jos liikunnan yhteydessä ilmenee muita ongelmia tai vaivoja, asiasta kannattaa keskustella terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

Lantionpohjalihakset

Lantionpohjalihaksisto tukee vatsaontelon ja lantion seudun kudoksia, huolehtii ulosteen- ja virtsanpidätyskyvystä ja sillä on vaikutusta seksielämään. Raskausaikana kannattaa viimeistään aloittaa lantionpohjan lihasharjoittelu, koska se edistää synnytyksestä toipumista ja ehkäisee synnytyksen jälkeistä inkontinenssia eli virtsankarkailua.

Lantionpohjalihakset ovat jännittyneinä silloin, kun lantionpohjaa ja peräaukkoa ikään kuin vetää tai nostaa ylöspäin. Lantionpohjalihakset voi opetella tunnistamaan esimerkiksi katkaisemalla virtsasuihkun tahdonalaisesti tai työntämällä kaksi sormeaa emättimeen ja kokeilemalla tunteeo puristusta lantionpohjaa jännittäessä.

Kun lantionpohjalihakset tunnistaa, voi aloittaa harjoittelun. Supista lantionpohjalihaksia kaksi sekuntia ja rentouta. Harjoitusta toistetaan 10–15 kertaa. Lantionpohjalihaksille voi tehdä kestävyysharjoituksia. Supista lantionpohjalihaksia viiteen laskien ja rentouta viiteen laskien. Lantionpohjalihaksia voi harjoittaa myös kävellessä.

Lantionpohjan lihasharjoittelua tulisi tehdä päivittäin. Harjoitteluun voi ostaa avuksi emätinkuulia esimerkiksi apteekista. Lantionpohjalihasten jumppaa voi tehdä missä ja milloin vain, koska se ei näy ulospäin.

Selkä

Odottavan naisen kannattaa pitää huolta selästään. Raskauden edetessä vartalon painopiste muuttuu ja alaselän notko korostuu. Myös hormonit aiheuttavat muutoksia selän nivelissä. Näiden muutosten myötä selkä saattaa väsyä ja kipeytyä.

Selkävaivoja voi ehkäistä harrastamalla liikuntaa, pitämällä huolta lihaskunnosta ja muistamalla vastapainoksi levätä riittävästi. Selkä- ja vatsalihaksia tulisi harjoittaa. Säännölliset venyttely- ja rentoutusharjoitukset edistävät odottavan vointia. Selkää rasittavia liikkeitä tulisi välttää ja erityisesti työssä pitää kiinnittää huomiota ergonomiaan.

Jos selkäkipuja ilmenee, liikunnan lisäksi voi kokeilla tukivyötä. Se tukee selkää, lantiota ja alavatsaa. Öisin vaivaavaa selkäkipua voi lievittää tukemalla asentoa tyynyillä tai käyttämällä kiilatynyä. Joillekin helpotusta tuo lämpöhoito. Joskus selkäkipujen vuoksi siirrytään kevyempään työhön tai joudutaan jäämään sairauslomalle.

Selkäliiton sivuilta löytyy opas odottaville äideille:

<http://www.selkaliitto.fi/24>