

Synnytyksestä ja raskaudesta palautuminen

Fysioterapeutti Riikka Mustonen

Fyssä  Riikka



07

02

23



Palautuminen tarkoittaa

**kokonaisvaltaista henkisen ja fyysisen toimintakyvyn
palautumista.**

Raskauden aikana

1

Liikkuminen ja aktiivisuus

2

Lantionpohjan hyvinvointi

3

Keskivartalon treenaamisella on hyviä vaikutuksia palautumisen kannalta

4

Kuuntele kehoa ja mieltä

5

Rentoudu

**Synnytyksen jälkeen
nauttikaa uudesta vauvasta!**

FyssaFiikka

Yksilöllinen prosessi



**2-3 kk
pikakelauksella**

Kehon
venytteneimmät osat
kutistuu nopeasti

Vauhti hidastuu

Kehon palautuminen jatkuu
hitaammassa tahdissa

**Kestää keskimäärin
vuoden**

joillain pidempään,
joillan vähemmän.

Synnytyksen jälkeen on normaalia parin kk ajan

- virtsan, ilman ja ulosteen karkailu
- vatsalihasten erkauma
- keskivartalo on हुtera, ryhditön, hahmoton
- hengästyit helposti
- sektion jälkeen alavatsa tuntuu aralta ja on tunnoton

Arpikudos

01.

**3 vk synnytyksen
jälkeen**

Aloita käsittely koko
kämменellä arven läheltä.

02.

Pienennä otetta

Paina sormien päillä arven
vierestä ja sen päältä.
Liikuta sormia eri suuntiin.

03.

Nipistele

Ota arpikudos sormien
väliin ja nosta ihoa ylös.

Synnytyksen jälkeen

- 1 Ulos sitten kun keho ja mieli on valmis siihen
- 2 Rauhallisesti ja lempeästi
- 3 Vältä alkuun iskutusta ja nopeita kiertoja. Esim. juoksu, tennis, nyrkkeily.
- 4 Liikkeitä kehon painolla ja vauvan kanssa
- 5 Keskivartaloa ja lantionpohjaa saa kuormittaa ja käyttää heti synnytyksen jälkeen

Kokeile rohkeasti!

01.

Kehossa saa tuntua lievästi erilaisia tuntemuksia.

02.

Liikkumisen ja treenaamisen jälkeen olo on virekä ja palaudut helposti.

03.

Huomioi univajeen aiheuttamat muutokset jaksamisessa



**Mikään ei mene rikki tai
ole pilalla, jos joudut
odottamaan.**

Hae apua jos

1

Lantionpohjan ongelmat jatkuu

2

Keskivartalon huteruus ei helpota

3

Kaikki kehon kiputilat, mitkä haittaa arkea

4

Käsien puutuminen ja voimattomuus vaikuttaa vauvan hoitamiseen

5

Liikkumisen pelko

Fyssariikka

FYSIOTERAPEUTTI RIIKKA MUSTONEN

www.fyssariikka.fi
posti@fyssariikka.fi

Kyminasemantie 3
45610 Kouvola
puh: 044-5945221

