



Raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen

FYSIOTERAPEUTTI
ELINA VAINIKAINEN

WWW.FYSIOTERAPIAELINAVAINIKAINEN.FI

14.5.2024

  [ftelinavainikainen](https://www.instagram.com/ftelinavainikainen)



MITÄ PALAUTUMISELLA TARKOITETAAN?

FYYSINEN PALAUTUMINEN

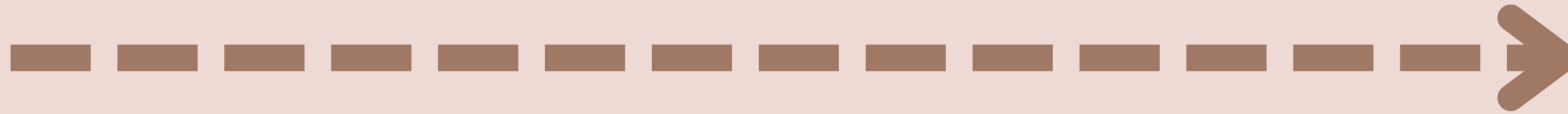
- mm. kohdun, hormonitoiminnan, lantionpohjan sekä keskivartalon kudosten ja toiminnallisuuden palautuminen
- Riittävä palautuminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen edesauttavat jaksamistasi arjessa!

PSYKKINEN PALAUTUMINEN

- mm. hormonimyllerrys, tunne-elämän heittälyt, herkistyminen, seksuaalisuus, kehonkuva
- uusi elämäntilanne, elämän arvot uusiksi



PALAUTUMINEN ETENEE YKSILÖLLISESTI



Onko täysin entiselleen, ennen raskautta olleeseen tilaan, palaaminen monenkaan meistä kohdalla tarpeellista, järkevää tai mahdollistakaan?

- Nopeinta palautuminen on ensimmäiset 2-3kk synnytyksen jälkeen, mutta spontaania palautumista tapahtuu jopa yli vuoden ajan synnytyksen jälkeen.
- On tärkeää muistaa, että muutokset kehoon tulivat raskausaikana 9 kk kuluessa, joten on tosi luonnollista, että palautumiseen menee myös aikaa.
- Palautuminen sujuu aina yksilöllisesti ja kannattaakin yrittää välttää vertailua muihin. Omaan polkuun vaikuttaa niin moni asia, esimerkiksi geenit, raskauksien/synnytysten määrä, raskautta edeltävä kunto, äidin ikä, raskauden ja synnytyksen sujuminen, imetys.
- Toisilla myös tukiverkkoja ja resursseja arjessa on enemmän käytettävissä, jolloin omaan hyvinvointiin, lepoon ja uneen panostaminen on helpompaa vauvan synnyttyä.

RASKAUSAIKA



MONIPUOLINEN LIIKUNTA

- Raskausajan liikuntasuositukset
- Liikunnan muokkaaminen raskauden edetessä
- Keskivartalon & tukilihasten vahvistaminen
- Liikkuvuusharjoitteet

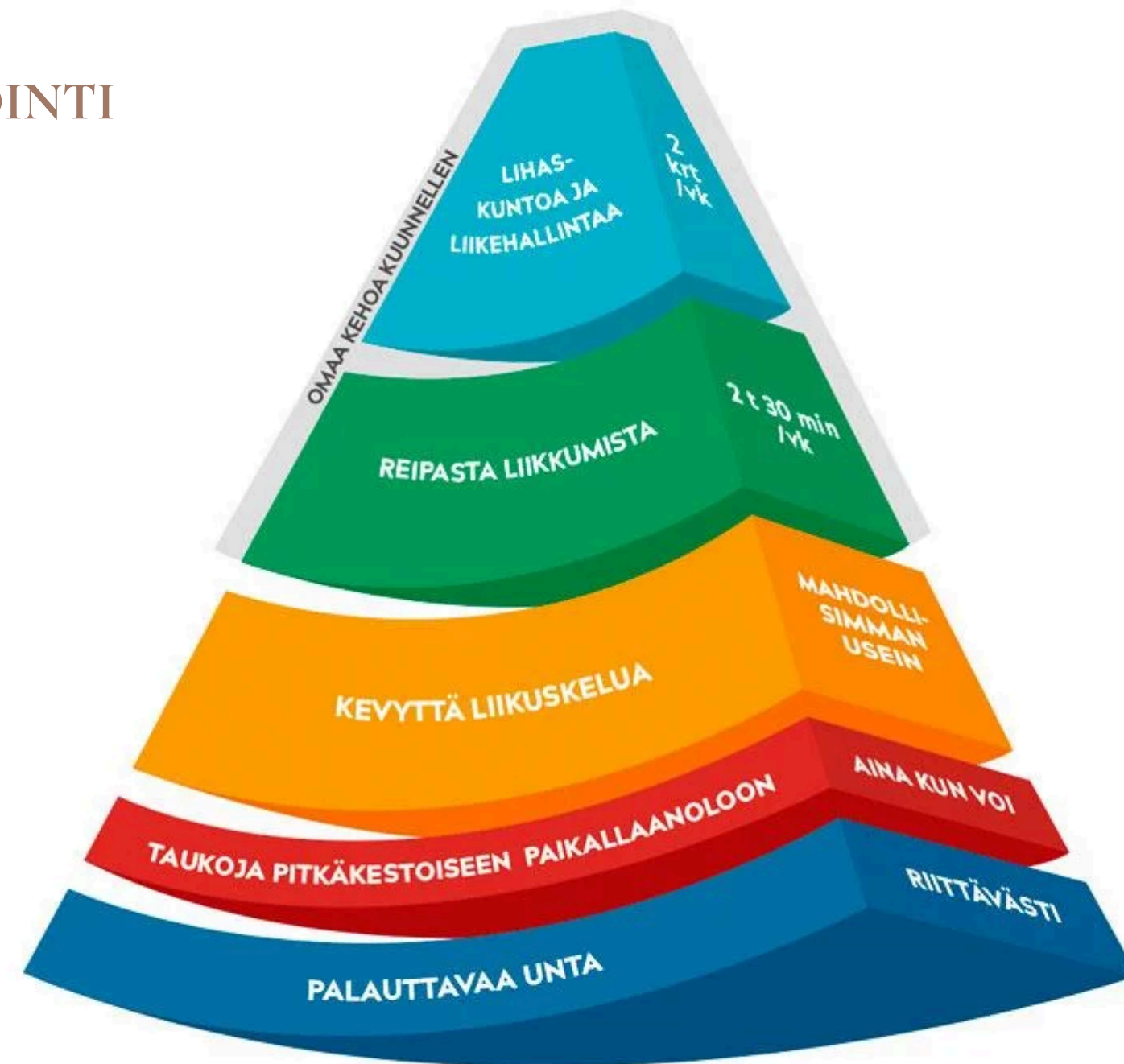


LANTIONPOHJAN HYVINVOINTI

- Tunnistaminen
- Rentouttaminen
- Hengityksen huomiointi
- Kuormitustekijöiden minimoiminen

LEPO & KEHON KUUNTELU

- Riittävästä levosta ja rentoutumisesta huolehtiminen
- Mitä kuunnella?



Viikoittainen liikumisen suositus raskaana oleville
(normaali raskaus)

 UKK-instituutti

HAE TARVITTAESSA AMMATTILAISEN APUA





SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

TUTUSTU KAIKESSA RAUHASSA VAUVAAN ♥

Synnytyksen jälkeisinä ensipäivinä anna keholle lepoa ja monipuolista ravintoa.



SYVÄ TUKI HALTUUN

- Hengitys
- Lantionpohjan ja syvien tukilihasten harjoitteet - pohja vatsaontelon paineen säätelylle
- Liikkuvuus
- Asennon kannattelu
- Mahd. arpien huomioiminen

ULKOILUA JA VAUNUTTELUA

Aloita, kun koet olevasi valmis.
Aloita vähän kerrassaan oloasi kuulostellen.



HARJOITTELE NOUSUJOHTEISESTI

Vahvistuakseen keho tarvitsee monipuolista liikettä ja kuormitusta.

Aloita kevyemmistä harjoituksista kehonpainolla / kuminauhavastuksella.
Kasvata kuormitusta asteittain.

Nopeita suunnan muutoksia ja iskutusta sisältävät lajit mukaan myöhemmin (3-6kk ->)
-> valmista kehoa ennakkoon!

TUNNISTA ITSELLESI SOPIVAN TASOISET HARJOITTEET

Kuulostele kehon viestejä.

Havainnoi hallinnan säilymistä; mm. jännesauma, hengitys, kehonhallinta, paineen tunne, karkailuoireet

Muista, että mikään ei kuitenkaan mene rikki vaikka yksittäinen harjoitus olisikin aiheuttanut oireita.

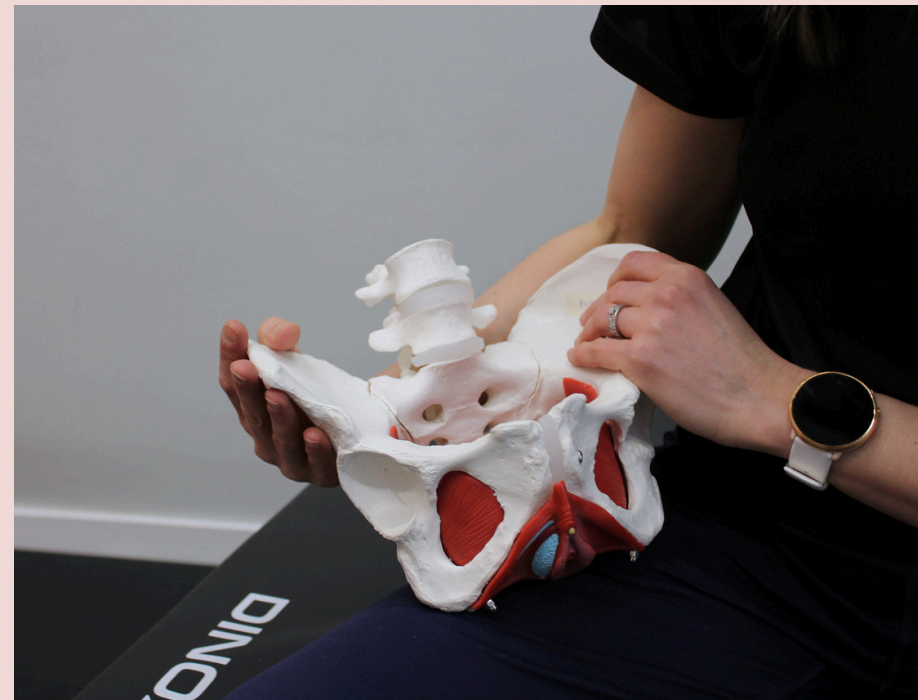
LÄHDE ROHKEASTI KOKEILEMAAN

- Kehossa saa tuntua lievästi erilaisia tunteuksia
- Huomioi mahdollisen univajeen ja arjen muutosten vaikutukset liikunnan intensiteetissä ja palautumisessa
- Liikunnan tulisi tuottaa virkeyttä ja jaksamista - ei viedä sitä
- Löydä itsellesi mieluisat tavat liikkua ja treenata - yksin tai yhdessä vauvan kanssa



MILLOIN AMMATILTAISEN LUO?

- Kaipaavat tarkempaa tietoa ja tukea oman kehon palautumiseen liittyen
- Sinulla on pelkoa liikkumiseen liittyen
- Kaipaavat tukea liikunnan aloittamiseen tai tietyn lajin pariin palaamiseen liittyen
- Lantionpohjan oireilu jatkuu / lisääntyy: mm. virtsankarkailu, virtsaamisen/ulostamisen vaikeudet, paineen/pullotuksen tunne, kivut
- Erilaiset kipu/oiretilat, jotka haittaavat arkeasi tai liikkumista



Kiitos!



E Fysioterapia
Elina
Vainikainen

- äitiys- ja lantionpohjan fysioterapia
- fysioterapeuttinen jälkitarkastus
- Elle-tens laitteen vuokraus synnytykseen
- äitiysliikunta & pilatesryhmät
- hieronta/raskaushieronta/vauvahieronta
- fasciakäsittelyt
- tilausryhmät

WWW.FYSIOTERAPIAELINAVAINIKAINEN.FI

Seuraa minua somessa

  ftelinavainikainen