

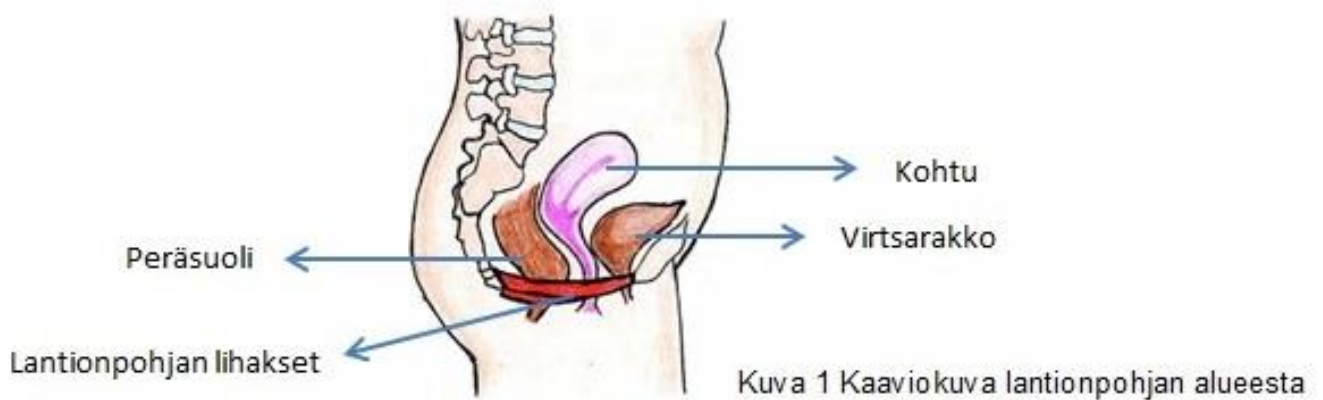
## Lantionpohjan lihasharjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen



**Pidä paikat piukkoina!  
Hallitse vartalosi**

## Lantionpohjan lihakset ja toiminta

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joiden toimintaan voi jokainen nainen itse vaikuttaa. Holvimainen lihasryhmä lantionpohjalla tukee supistuessaan virtsaputken ja peräaukon sulkeutumista estäen virtsan tai ulosteen karkaamisen. Lisäksi lantionpohjan lihakset huolehtivat kehon asennon hallinnasta yhdessä muiden vartalolihashen kanssa. Hyvin toimivat lantionpohjan lihakset ennaltaehkäisevät laskeumien muodostusta ja lisäävät seksuaalisen mielihyvän kokemista. Lihasryhmä heikkenee iän, raskauksien ja joidenkin sairauksien myötä. Liian kireä lantionpohjan lihaksisto voi aiheuttaa yhdyntä-, virtsaamis- ja ulostamisongelmia.



## Lantionpohjan lihasharjoittelu raskauden aikana

Raskauden aikana lantionpohjaan kohdistuva pitkäkestoinen paine ja hormonaaliset muutokset venyttävät lihaksia sekä heikentävät niiden supistusvoimaa ja kestävyyttä. Säännöllisellä lihasharjoittelulla ennen synnytystä edistät toipumistasi synnytyksen jälkeen ja ennaltaehkäiset lantionpohjan toimintahäiriöiden, kuten virtsanpidätysongelmien ja laskeumien muodostumista. Lantionpohjan lihasten hyvästä hallinnasta on hyötyä synnytyksen avautumis- ja ponnistusvaiheessa.

Harjoittelun alussa on tärkeää tunnistaa lantionpohjan lihakset ja oppia oikea supistustekniikka. Kun teet lantionpohjan lihasharjoitteita, älä pidätä hengitystä.

[Odottavan äidin liikuntaohjeita](#)

## Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitukset

Supista peräaukkoa ja imaise emätintä sekä virtsaputkea kevyesti sisään ja ylöspäin, ikään kuin pidättelisit virtsaa ja ulostetta. Pidä jännitys 6 sekuntia ja rentoudu välillä. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja -rentoutus sisälläsi. Kokeile harjoitusta eri asennoissa.

Jos et ole täysin varma siitä, jännitätkö lantionpohjan lihaksiasi oikein, voit tehdä virtsasuihkun katkaisutestin. Mikäli pystyt virtsaamisen loppuvaiheessa katkaisemaan virtsasuihkun, jännität lantionpohjaasi oikein. **Tämä on vain testi, älä tee sitä päivittäin harjoituksena.**

Kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat, voit siirtyä seuraaviin harjoitteisiin. Aluksi harjoitteet on hyvä tehdä selinmakuulla oikean supistustekniikan löytämiseksi.

## Lantionnosto



Käy selinmakuulle, polvet koukussa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa lantiolevyisessä haara-asennossa. Uloshengityksen aikana supista kevyesti lantionpohjan ja keskivartalon lihaksia. Nosta lantiota ylöspäin. Hengitä sisään yläasennossa. Uloshengityksen aikana laskeudu takaisin alas nikama nikamalta ja rentoutua lantionpohjasi. Tee 8-12 toistoa. Jos tunnet liikkeen aikana huonovointisuutta, keskeytä liike ja käy kylkiasentoon.

## Toiminnalliset harjoitteet

Edistyessäsi voit jatkaa harjoittelua istuen ja seisten, sekä yhdistää lantionpohjan lihasharjoitukset päivittäisten toimintojen yhteyteen.

**Istuen**



**Kyykistys**



**Yskiminen**



**Tee valitsemiasi harjoituksia säännöllisesti.**

Suosituksena on tehdä 8-12 supistusta 3 kertaa päivässä.

### Nopeusharjoittelu

Supista lantionpohjan lihakset ennalta mahdollisimman nopeasti ja ylläpidä supistusta esimerkiksi yskiessä, aivastaessa ja nauraessa.

### Kestävyysharjoittelu

Pidennä supistusaikaa 10-20 sekuntiin ja yhdistä harjoittelu kyykistymiseen, nostamiseen, arkiaskareisiin sekä liikuntaan.

**Hyviä liikuntamuotoja** lantionpohjan lihasten ja vartalon hallinnan kannalta ovat esimerkiksi pilates, itämainen tanssi, latino tanssit, jooga ja lajit joissa lantiolle tulee liikkuvuusharjoittelua sekä syvien vartalonlihasten työskentelyä.

## Lantionpohjan lihasharjoittelu synnytyksen jälkeen



Raskaudesta ja synnytyksestä toipuminen on yksilöllistä. Liikunnalla, vartalon- ja lantionpohjan lihasten harjoittelulla vahvistetaan raskauden aikana venytyneitä ja heikentyneitä lihaksia sekä nopeutetaan synnytyksen jälkeistä fyysistä palautumista. Lantionpohjan kevyiden tunnistamisharjoitusten tekemisen voit aloittaa heti synnytyksen jälkeen. Välilihan alueen kipu ja turvotus saattavat joskus vaikeuttaa lihassupistuksen tunnistamista.

Päivittäiset lantionpohjan lihasharjoitukset on aluksi hyvä tehdä selin tai kylkimakuulla. Edistyessäsi yhdistä harjoittelu jokapäiväiseen toimintaan kuten arkiaskareisiin, liikuntaan ja harrastuksiin. Harjoittelun voi yhdistää myös mukavaan yhdessäoloon vauvan kanssa.

Lantionpohjan lihasten tietoinen ja ennakoiva supistaminen ennen ponnistusta vaativaa fyysistä suoritusta estää karkailua ja ennaltaehkäisee laskeumien muodostumista. Pitkäjännitteisen ja säännöllisen lihasharjoittelun avulla lihasten hallinta palautuu muutamassa kuukaudessa.

## Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitus synnytyksen jälkeen



Supista peräaukkoa ja imaise emätintä sekä virtsaputkea kevyesti sisään ja ylöspäin, ikään kuin pidättelisit virtsaa ja ulostetta. Pidä jännitys 6 sekuntia ja rentoudu välillä. Hengitä vapaasti. Tee 8-12 toistoa.

## Lantionpohjan lihasharjoituksen yhdistäminen vatsalisharjoitukseen



Käy selinmakuulle, polvet koukussa ja jalkapohjat tukevasti alustalla. Supista lantionpohjan lihaksia sisäänhengityksen aikana ja paina ristiselkä alustaan. Uloshengityksen aikana kohota ylävartaloa hieman alustasta ja rentouta lantionpohjan lihakset. Tee 8-12 toistoa.

## Tuolilla istuen



## Nostaminen



Supistusharjoituksia voi tehdä eri tilanteissa. Tärkeää on keskittyä oikeaan tekniikkaan.

Nostamisen yhteydessä työskentele alaraajoilla ja pidä selkä mahdollisimman suorana. Jännitä lantionpohjan lihakset ponnistaessa ylös.

## Kyykistysharjoitteet



Seiso jalat lantionleveyisessä haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan osoittaen. Jännitä lantionpohjan lihaksia ja kyykisty selkä suorana. Pidä jännitys myös ylös noustessa. Palattuasi lähtöasentoon, rentouta lihakset. Tee 8-12 toistoa.

### Lantionpohjan lihasharjoittelu pähkinänkuoressa

- Aloita harjoittelu raskauden aikana
- Keskity oikeaan supistustekniikkaan
- Lihasten rentouttaminen on myös tärkeää
- Harjoittelun aikana hengitä vapaasti
- Ennakoi, eli supista lantionpohjan lihakset ennalta aina ennen aivastamista, yskimistä ja nostoja
- Tee säännöllisesti 8-12 supistusta 3x päivässä

Mikäli omatoiminen harjoittelu ei tunnu riittävältä ja tarvitset tarkempaa ohjausta, hakeudu asiaan perehtyneen fysioterapeutin henkilökohtaiseen ohjaukseen. Synnytyksen jälkeen kudosten luonnollista paranemista tapahtuu 6 kuukauteen saakka. Lisätietoja voit kysyä omalta lääkäriltä tai terveydenhoitajalta.

[Suorien vatsalihasten erkauman kuntoutus](#)