

Suorien vatsalihasten erkauman kuntoutus

Suorat vatsalihakset kiinnittyvät keskilinjassa jännesaumaan. Vatsalihakset voivat erkaantua raskauden, suuren ylipainon tai väärin tehtyjen ponnistusten yhteydessä. Raskaudesta johtuva erkauma on luonnollista ja synnytyksen jälkeen jännesauma palautuu ja vatsalihakset lähenevät toisiaan vähitellen muutamien kuukausien aikana. Suorien vatsalihasten erkauma saattaa aiheuttaa osalle potilaista keskivartalon puutteellisen tuen ja pitkäaikainen erkauma saattaa esiintyä esimerkiksi selkäkipuina tai lantionhallinnan vaikeutena.

Suorien vatsalihasten erkauman ollessa vaikeimmillaan suositellaan välttämään:

- tukematonta vatsarutistusta
- raskaiden taakkojen nostamista
- voimakkaita ponnistuksia, joissa vatsaontelon paine kasvaa
- istumaan nousua suoraan selinmakuulla (kyljen kautta nousu suositeltua)

Voit noudattaa tämän ohjeen lisäksi Terveyskylän vatsalihasten erkauman kuntoutusopasta:

[Vatsalihasten erkauman kuntoutusopas](#) | [Kuntoutumistalo](#) | [Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Erkauman tunnistaminen

Vatsalihasten välinen jännesauma tuntuu normaalisti sormilla tunnusteltaessa napakalta sekä levossa että jännityksessä. Erkaumassa jännesauman alue tuntuu sormissa selkeästi pehmeältä, ja sormet uppoavat vatsalihasten väliin. Erkaumassa ponnistelujen aikana vatsa voi pullistua navan kohdalta tai siihen voi syntyä ojamainen ura. Voit testata erkaumaa asettumalla selinmakuulle pitäen polvet koukussa. Nosta pää ja lapaluut irti alustasta. Tunnustele sormin vatsalihasten välistä jännesaumaa.

Harjoitusohjeet

Harjoittelu perustuu lantionpohjan lihasten, vatsalihasten ja pallean yhteistyöhön. Harjoittelu aloitetaan **lantionpohjan ja syvien vatsalihasten tunnistamisella**. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentous vartalon sisällä.

1. Lantionpohjan ja syvien vatsalihasten aktivointi

a. Lantionpohjan lihakset: Uloshengityksen aikana supista peräaukkoa ja virtsaputkea kevyesti sisään- ja ylöspäin kuin pidättäisit ulostetta ja yrittäisit katkaista virtsasuihkua. Pidä supistus parin sekunnin ajan. Rentouta ja toista muutamia kertoja

b. Syvät vatsalihakset: Tee lantionpohjan lihasten aktivointi ja samalla uloshengityksen aikana tiivistä vatsaa hieman selkärankaa kohden muuttamatta selän asentoa, pidä 5–10 sekuntia ja rentouta, toista muutamia kertoja. Kun harjoittelu onnistuu selinmakuulla, voit tehdä sitä istuen ja seisten.

Siirry seuraavan sivun harjoitteisiin, kun tunnistat lantionpohjan ja syvät vatsalihakset. Harjoitellessa **hengityksen avulla hallitaan vatsaontelon painetta**. Harjoitteiden aikana erkauma ei saa suurentua.

2. Jalan nosto

- Asetu selinmakuulle jalat koukussa
- Nosta toista jalkaa hieman alustasta uloshengityksen aikana
- Huomioi, että lantio pysyy paikallaan ja selän lievä notko säilyy liikkeen ajan
- Palauta jalka alustalle sisäänhengityksellä
- Toista liike toisella jalalla



Lisää haastetta harjoitteeseen jalan liu'utuksella (pidä sama asento):

- Liu'uta toista jalkaa uloshengityksen aikana alustaa pitkin suuremmaksi.
- Hengitä sisään ja palauta jalka uloshengityksen aikana alkuasentoon.

3. Vatsarutistus (suora ja vino)



- Asetu selinmakuulle polvet koukussa
- Uloshengityksen aikana, jännitä vatsalihakset ja nosta lapaluut irti alustasta.
- Laske rauhallisesti alas.



- Asetu selinmakuulle polvet koukussa
- Uloshengityksen aikana, jännitä vatsalihakset ja vie kyynärpäätä vastakkaista polvea kohti.
- Laske rauhallisesti alas.

4. Lankuttaminen

- Seiso seinää vasten ja aseta kyynärvarret seinään kiinni
- Pidä vartalo suorassa linjassa.
- Pidä asento x aikaa.
- Harjoitukseen voi yhdistää punnerruksia tai yläraajan liikkeitä



